

Желтый пояс

Саджу чуруги тыль (первая



1.

1. Нарани соги
(Чумби)



2.

2. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Наджундэ



3.

3. Замах на блок
бару маки



3а.

3а. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



4.

4. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



5.

5. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



6.

6. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



7.

7. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



8.

8. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ

Вторая часть



9.

9. Нарани соги
(Чумби)



10

10. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



11
(a)

11a. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



12

12. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



13

13. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



14

14. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



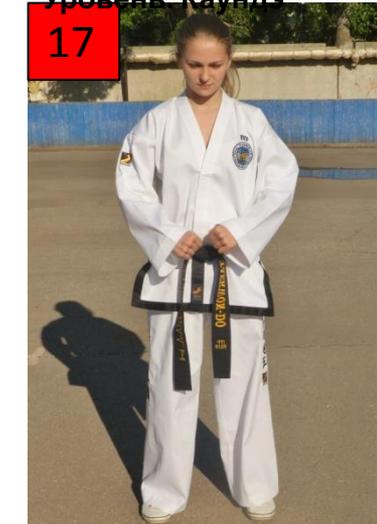
15

15. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки



16

16. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



17

17. Нарани соги
(Чумби)

Стойки



Стойка: **Ганун соги**

Описание:

- одна нога впереди другая сзади
- переднее колено полусогнутое, заднее прямое
- расстояние между пяточками ширина плеч
- передняя стопа чуть повернута
- задняя стопа повернута на 120°
- корпус 90°



Стойка: **Ниджа соги**

Описание:

- пяточки находятся практически на одной линии
- переднее колено загружено на 30%, заднее 70%
- стопы смотрят в разное стороны под углом 90°
- колени смотрят в разные стороны под углом 90°

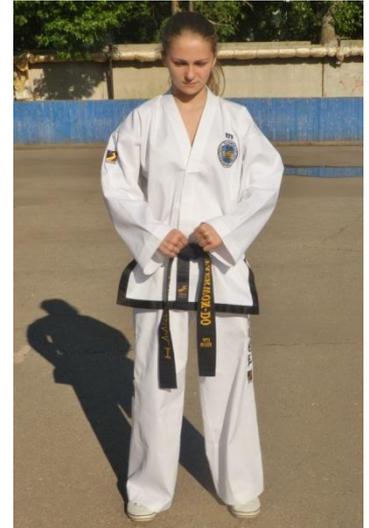




Стойка: **Нарани соги (Чумби)**

Описание:

- ноги на ширине плеч, чуть косолапят
- ноги параллельно друг другу
- колени прямые
- руки расположены у узла пояса, между кулочками 5-7см, между корпусом и кулочками 5-7см
- локти чуть согнуты



Стойка: **Муа соги (Черед)**

Описание:

- Пяточки вместе, носочки врозь
- колени прямые
- руки расположены в разных сторонах
- локти чуть согнуты



- **Ганун соги (Передняя нога полусогнутая, задняя прямая, ноги не находятся на одной линии 1движ. Чунжи)**
- **Неунзэ соги((ноги находятся на одной линии, задняя нога загружена 70%, передняя нога30%, 9движ. Чунжи)**
- **Ганджун соги(тоже самое, что и Неунзэ соги, только ноги загружены одинаково, предпоследнее движ. Дангун)**
- **Анун Соги (ноги на одной линии, колени смотрят в разные стороны, стопы параллельно друг другу, последнее движ Досан)**
- **Муа соги (А,В, С) (черёд)**
- **Нарне соги (чумби)**
- **Твид бал соги(3движ. Джангун)**
- **Кабулэ соги(пятка направлена в колено, 7 движ. Вонхё)**

Саджу маки тыль (первая



1.

1. Нарани соги
(Чумби)



2.

2. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



3.

3. Замах на блок
Бакат пальмок маки



3а

3а Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки



4.

4. Замах на блок
бару маки



4а

4а Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



5.

5. Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ



6.

6. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



7.

7. Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ



8.

8. Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ

Вторая



9.

9. Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ



10

10 Нарани соги
(Чумби)



11

11 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



12

12 Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ



13

13 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



15

15 Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки



16

16 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



17

17 Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ



18

18 Стойка: Ганун соги
Блок: Санкаль маки
Уровень: Наджундэ



19

19 Стойка: Ганун соги
Блок: Бакат пальмок
маки
Уровень: Каундэ

Чонжи тыль («Небо и земля»)



1. Нарани соги
(Чумби)



2. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



3. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



4. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



5. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



6. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



7. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



8. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



9. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



10. Стойка: Ниджа соги
Блок: Бакат пальмок маки
Уровень: Каундэ



11. Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Каундэ

12 . Стойка: Ниджа согИ
Блок: Бакат пальмок маки
Уровень: Каундэ

13. Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Каундэ

14 . Стойка: Ниджа согИ
Блок: Бакат пальмок маки
Уровень: Каундэ

15 Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Каундэ



16 . Стойка: Ниджа согИ
Блок: Бакат пальмок маки
Уровень: Каундэ

10. Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Каундэ

11 Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Наджундэ

19 Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Каундэ

20 Стойка: Ганун согИ
Удар: Абджумок
чиругИ
Уровень: Наджундэ

Дангун тыль (21движ.)



1.

1. Нарани соги
(Чумби)



2.

2. Стойка: Ниджа соги
Блок: Санкаль дэби
маки
Уровень: Каундэ



3.

3. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



4.

4. Стойка: Ниджа соги
Блок: Санкаль дэби
маки
Уровень: Каундэ



5.

5. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Каундэ



6.

6. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



7.

7. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



8.

8. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



9.

9. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги



10.

10. Стойка: Ниджа соги
Блок: Сан пальмок
маки



11. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Напхундэ



12. Стойка: Ниджа соги
Блок: Сан пальмок
маки
Уровень: Каундэ



13. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Напхундэ



14. Стойка: Ганун соги
Блок: Бару маки
Уровень: Наджундэ



15. Стойка: Ганун соги
Блок: Чоко маки
Уровень: Напхундэ



16. Стойка: Ганун соги
Блок: Чоко маки
Уровень: Напхундэ



17. Стойка: Ганун соги
Блок: Чоко маки
Уровень: Напхундэ



18. Стойка: Ганун соги
Блок: Чоко маки
Уровень: Напхундэ



19. Стойка: Ганджун соги
Удар: Санкаль ёп
чируги
Уровень: Каундэ



20. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Напхундэ



**21. Стойка: Ганджун соги
Удар: Санкаль ёп
чируги
Уровень: Каундэ**



**22. Стойка: Ганун соги
Удар: Абджумок
чируги
Уровень: Напхундэ**



**23. Нарани соги
(Чумби)**

Блоки

1. Бару маки (Замах: один кулак развернут вниз, другой вверх, рука выходит сверху, 1 движ. Чунжи)
2. Чоко маки(Замах: один кулак развернут вниз, другой вверх, рука выходит сверху , 15движ. Дангун)
3. Багат польмок маки(Замах: оба кулака развернуты вниз, рука выходит снизу, 9 движ. Чунжи)
4. Польмок маки(Замах: один кулак развернут вниз, другой вверх, рука выходит сверху 1 движ. Досан)
5. Санкаль маки (Замах: один кулак развернут вниз, другой вверх, рука выходит сверху 1движ. Сажэ Ма)
6. Сан польмок маки(Замах:оба кулака развернуто вверх, рука которая идет наверх находит с внешней 9движ. Дангун)
7. Санкаль деби маки(Руки выносятся сбоку, одна рука 90 градусов, вторая рука около плеча, 1движ. Да)
8. Пальмок деби маки(Руки выносятся сбоку, одна рука 90 градусов, вторая рука около плеча, 1движ. Дангун)
9. Сан Санкаль маки (Замах:оба кулака развернуто вверх, рука которая идет наверх находит с внешней сторон 28движ. Юльгок)
10. Ду пальмок маки (последнее движение юльгока тыля)

Удары руками

1. Абжумок тереги (2 двж. Чунжи)
2. Думжумок тереги (8движ. Досан)
3. Ануро тереги (25движ. Чунгму)
4. Сан сан куб туки (6движ. Досан)
5. Санкаль ёп тереги(20движ. Дангун)
6. Баро тереги (противоположный
ноге удар Абжумок тереги)

Удары ногами

- Ап чаги
- Доле чаги
- Ёп чаги
- Нэро чаги
- Горо чаги
- Дип чаги
- Твид чаги
- Пандэ доле чаги
- Номо ёп чаги
- Ануро чаги
- Торо ёп чаги

