СТОЙКИ

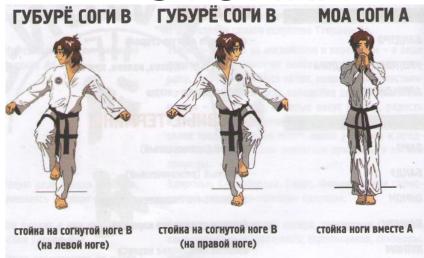


стойка ноги вместе С

стойка ноги вместе В

стойка ноги вместе Д

СТОЙКИ ГУБУРЁ СОГИ В МОА



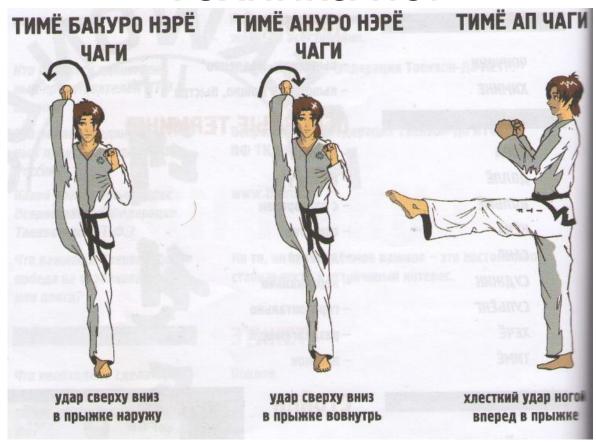














Команды

MOËT	– построиться
YAPËT	- внимание (принять стойку «внимания»)
КЮНЭ	- поклон
СИЕ	– вольно
чунби	– приготовиться (готовность ума и те
си джан	— выполнять (начинай)
ГУМАН	- закончить
БАРО	– прямо (вернуться в исходное положение)
ДАЩИ	– повторить
КЭСОК	– продолжать
ГЕДЭ	– поменять
БАНДЭРО	- обратно, в другую сторон у
УРО, ЧАРО, ДИРО ДОРА	– повернуться направо, налево, кругом
АПРО(ДИРО) КА	– вперед, назад – марш
ГУРО ОП СИ	 без команды (упражнение выполняется без счета)
ГУРО МАЧА СО	– с командой (упражнение выполняется по счету)
АНДЖЕ	– сесть
ИРО СОТ	— встать
ДОБОК ЧУНГДАН	– поправить форму

Техника рук

АП ДЖУМОК БАРО ДЖИРИГИ	— одноименный удар передней части кулака
НАДЖУНДЭ ПАЛЬМОК МАКГИ	– нижний блок предплечьем
НАДЖУНДЭ СОКАЛЬ МАКГИ	– нижний блок ребром ладони
АН ПАЛЬМОК МАКГИ	– блок внутренней частью предплечья
САНГ ПАЛЬМОК МАКГИ	– двойной блок предплечьями
ЧУКЕ МАКГИ	– верхний блок
СОНКАЛЬ ТЭРИГИ	– рубящий удар ребром ладони
СОНКАЛЬ ДЕБИ МАКГИ	– охраняющий блок ребрами ладоней
СОНБАДАК ГОЛЬЧЁ МАКГИ	– накладывающий блок ладонью (ануро, бакуро)
АП ПАЛЬКУП ТЭРИГИ	– рубящий удар локтем вперед
САНГ СОНКАЛЬ МАКГИ	– двойной блок ребрами ладони
КЁЧА СО ДУНГ ДЖУ- МОК ТЭРИГИ	– удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно
ДУ ПАЛЬМОК МАКГИ	– блок предплечьем с усилением второй рукой

Техника рук

1 C	Allina pyk
АП ДЖУМОК БАНДЭ ДЖИРИГИ	– обратный (разноименный) удар передней части кулан
ПАЛЬМОК ДЕБИ МАКГИ	- охраняющий блок предплечьями
БАКАТ ПАЛЬМОК ЮП МАКГИ	– боковой блок внешней частью предплечья
САН СОНКУТ ТУЛЬГИ	– удар кончиками пальцев, ладонь вертикально
ДУНГ ДЖУМОК ДЖИ- РИГИ	– удар тыльной частью кулака
БАКАТ ПАЛЬМОК ХЕЧЕ МАКГИ	 расклинивающий блок внешней частью предплечий
СОНКАЛЬ АНУРО ТЭРИГИ	– рубящий удар ребром ладони вовнутрь
74 71 MOV 70 71 M	

	The state of the s
ПАЛЬМОК ДОЛЬМЕ МАКГИ	- круговой блок предплечьем
орунджок, вэнджок	– право, лево (поворот – уро тора)
ап, юп, дви	– вперед, в сторону, назад
АН, БАКАТ	– внутренний, наружный
АНУРО, БАКУРО	– внутрь, наружу
МЭРЕ, ОЛЛЕ	– вниз, вверх
АНДЖЕ, ИРОСО	– сесть, встать
САСОН	— наискось, по диагонали

Техника рук

СОНКАЛЬ ДУНГ МАКГИ	 – блок ребром ладони со стороны большого пальца
ДВИТБАЛЬ СО СОНБАДАК ОЛЛЁ МАКГИ	– блок ладонью снизу вверх в стойке на задней ноге
ВИ ПАЛЬКУП ТЭРИГИ	– рубящий удар локтем снизу вверх
ВИ ДВИ ПАЛЬКУП ТЭРИГИ	— рубящий удар одним локтем снизу вверх, другим — назад
САНГ ДЖУМОК СЕВО ДЖИРИГИ	— двойной вертикальный удар <mark>кул</mark> аками
САНГ ДЖУМОК ДВИТДЖИБО ДЖИРИГИ	— двойной перевернутый удар (тыльной частью кула- ка вниз)
КЁЧА ДЖУМОК ЧУКЁ МАКГИ	– верхний блок кулаками скрестно
СОНБАДАК НУЛО МАКГИ	– давящий блок ладонью
доллё джириги	– круговой удар кулаком
ГЁКДЖА ДЖИРИГИ	– Г-образный удар кулаком
БАНДАЛЬ ДЖИРИГИ	– дугообразный удар
ДИГУДЖА МАКГИ	– (монгдунг-и макги) – U-образный блок

Термины

IL XAHA один (раз) ТУЛЬ - два – три 4. H3T четыре TACOT - пять FEOT шесть 7. ИЛЬГОП семь в. ЕДОЛ восемь Φ AXON – девять 100 F.J. – десять МАССОГИ – спарринг

ТУЛЬ — ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

КЕКПА — разбивание

ВИРЕК — измерение силы удара (синоним с кекпа)

Т КИ — спецтехника

ХОСИН СУЛ — самооборона

БАНДЭРО — обратно, в другую сторону

УРО, ЧАРО, ДИРО ДОРА — повернуться направо, налево, кругом

АПРО(ДИРО) КА — вперед, назад — марш

ДОРА — поворот — по кругу

ДОЛЬМЁ — с разворотом

нёча — скрестно

САНГ — двойной

суджик – вертикально

СУПЬЁНГ — горизонтально

ХЕЧЁ — раздвигающий

ТИМЁ — прыжок

Термины

БАРО прямой (одноименный) обратный (разноименный). БАНДЗ онмом фронтальное положение корпуса БАНМОМ боковое положение корпуса **ЮПМОМ** боковое положение корпуса НАДЖУНДЭ, КАУНДЭ, – нижняя, средняя, верхняя части тела нопундэ ЧАГИ удар ногой ДЖИРИГИ пробивающий удар (удар с вращением) ТЗРИГИ рубящий удар ТУЛЬГИ колющий удар ГУТГИ – режущий удар мильги - толчок МАКГИ - блок СОГИ - стойка ДЖАПГИ захват - скольжение **МИКУЛЬМЁ** – растягивающие упражнения (шпагаты) ДАРИБУЛИГИ - «волна» (принцип движений в Таеквон-до) **ЮЛЬТОН** MNX - мощь укрепление тела (набивка) ДАЛЁН – «использование энергии» – крик, сопровождающий движение КИХАП КЕНГ ГИ состязания - концентрация ДЖИП ДЖУНГ духовная составляющая личности, мораль **ЧОНГСИН**

чонгсин тонги ль

«единство духа» (медитативное упражнение Таеквон-До)