

# СТОЙКИ



# СТОЙКИ

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В  
(на левой ноге)

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В  
(на правой ноге)

МОА СОГИ А



стойка ноги вместе А

ДВИТТ БАЛЬ СОГИ



стойка на задней ноге

ГУБУРЁ СОГИ А



стойка на согнутой ноге А

ГУБУРЁ СОГИ В



стойка на согнутой ноге В

ГОДЖОНГ СОГИ



глубокая стойка

КЁЧА СОГИ



стойка ноги скрестно

НАЧЕ СОГИ



длинная стойка

# Техника ног

**ДОЛЛЁ МУРУП  
ЧАГИ**



удар коленом по кругу

**ОЛЛЁ МУРУП  
ЧАГИ**



удар коленом вверх

**ЮП ЧА ОЛЛИГИ**



мах ногой вбок

**БАКУРО СЕВО ЧАГИ**



вертикальный удар

**БАКУРО НЭРЁ ЧАГИ**



удар сверху вниз наружу

**АП ЧА БУСИГИ**



хлесткий удар ногой вперед

**ГОРО ЧАГИ**



удар с захлестом голени

**ДОЛЛЁ ЧАГИ**



круговой удар

**ЮПЧА ДЖИРИГИ**



удар ногой в сторону  
(боковой пронзающий удар)

# Техника ног

**АНУРО САСОН  
ОЛЛИГИ**



мах ногой  
по диагонали вовнутрь

**АП МУРУП ЧАГИ**



удар коленом вперед

**АП ЧА ОЛЛИГИ**



мах ногой вперед

**БАКУРО САСОН  
ОЛЛИГИ**



мах ногой  
по диагонали наружу

**БИТУРО МУРУП  
ЧАГИ**



удар коленом  
со скручиванием

**ДВИТТ ЧА ОЛЛИГИ**



мах ногой назад

**АНУРО НЭРЁ ЧАГИ**



удар сверху вниз вовнутрь

**ДВИТТЧА БУСИГИ**



хлесткий удар ногой назад

**ЮП АП ЧА БУСИГИ**



хлесткий удар ногой вперед  
вбок (под 45°)

# Техника ног



# Техника ног

**ТИМЁ БАКУРО НЭРЁ  
ЧАГИ**



удар сверху вниз  
в прыжке наружу

**ТИМЁ АНУРО НЭРЁ  
ЧАГИ**



удар сверху вниз  
в прыжке вовнутрь

**ТИМЁ АП ЧАГИ**



хлесткий удар ногой  
вперед в прыжке

**ТИМЁ ЮПЧА ЧАГИ**



удар ногой в сторону  
(боковой пронзающий удар)  
в прыжке

**ТИМЁ ДОЛЛЁ ЧАГИ**



круговой удар в прыжке

**ТИМЁ ГОРО ЧАГИ**



удар с захлестом  
голени в прыжке

# Команды

**МОЁТ**

– построиться

**ЧАРЁТ**

– внимание (принять стойку «внимания»)

**КЮНЭ**

– поклон

**СИЕ**

– вольно

**ЧУНБИ**

– подготовиться (готовность ума и тела)

**СИ ДЖАК**

– выполнять (начинай)

**ГУМАН**

– закончить

**БАРО**

– прямо (вернуться в исходное положение)

**ДАЦИ**

– повторить

**КЭСОК**

– продолжать

**ГЕДЭ**

– поменять

**БАНДЭРО**

– обратно, в другую сторону

**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

**НЁЧА СО ДУНГ ДЖУ-  
МОК ТЭРИГИ**

– удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно

**ДУ ПАЛЬМОК  
МАКГИ**

– блок предплечьем с усилением второй рукой



# Техника рук

- АП ДЖУМОК** – обратный (разноименный) удар передней части кулака
- БАНДЭ ДЖИРИГИ**
- 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 ДЖИРИГИ** – удар тыльной частью кулака
- БАКАТ ПАЛЬМОК ХЕЧЕ МАКГИ** – расклинивающий блок внешней частью предплечий

- СОНКАЛЬ АНУРО ТЭРИГИ** – рубящий удар ребром ладони вовнутрь
- 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
- НЭРЕ, 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 кулаками

**САНГ ДЖУМОК ДВИТДЖИБО  
ДЖИРИГИ**

– двойной перевернутый удар (тыльной частью кулака 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

1. ХАНА	– один (раз)
2. ТУЛЬ	– два
3. СЭТ	– три
4. НЭТ	– четыре
5. ТАСОТ	– пять
6. ЕСОТ	– шесть
7. ИЛЬГОП	– семь
8. ЕДОЛ	– восемь
9. АХОП	– девять
10. ЕЛ	– десять

<b>МАССОГИ</b>	– спарринг
<b>ТУЛЬ</b>	– технические комплексы
<b>КЕКПА</b>	– разбивание
<b>ВИРЕК</b>	– измерение силы удара (синоним с кекпа)
<b>Т КИ</b>	– спецтехника
<b>ХОСИН СУЛ</b>	– самооборона

<b>БАНДЭРО</b>	– обратно, в другую сторону
<b>УРО, ЧАРО, ДИРО ДОРА</b>	– повернуться направо, налево, кругом
<b>АПРО(ДИРО) КА</b>	– вперед, назад – марш

<b>ДОРА</b>	– поворот
<b>ДОЛЛЁ</b>	– по кругу
<b>ДОЛЬМЁ</b>	– с разворотом
<b>НЁЧА</b>	– скрестно
<b>САНГ</b>	– двойной
<b>СУДЖИК</b>	– вертикально
<b>СУПЬЁНГ</b>	– горизонтально
<b>ХЕЧЁ</b>	– раздвигающий
<b>ТИМЁ</b>	– прыжок

# Термины

<b>БАРО</b>	– прямой (одноименный)
<b>БАНДЭ</b>	– обратный (разноименный)
<b>ОНМОМ</b>	– фронтальное положение корпуса
<b>БАНМОМ</b>	– боковое положение корпуса
<b>ЮПМОМ</b>	– боковое положение корпуса
<b>НАДЖУНДЭ, КАУНДЭ, НОПУНДЭ</b>	– нижняя, средняя, верхняя части тела
<b>ЧАГИ</b>	– удар ногой
<b>ДЖИРИГИ</b>	– пробивающий удар (удар с вращением)
<b>ТЭРИГИ</b>	– рубящий удар
<b>ТУЛЬГИ</b>	– колющий удар
<b>ГУТГИ</b>	– режущий удар
<b>МИЛЬГИ</b>	– толчок
<b>МАКГИ</b>	– блок
<b>СОГИ</b>	– стойка
<b>ДЖАПГИ</b>	– захват
<b>МИКУЛЬМЁ</b>	– скольжение
<b>ДАРИБУЛИГИ</b>	– растягивающие упражнения (шпагаты)
<b>ЮЛЬТОН</b>	– «волна» (принцип движений в Таеквон-до)
<b>ХИМ</b>	– мощь
<b>ДАЛЁН</b>	– укрепление тела (набивка)
<b>НИХАП</b>	– «использование энергии» – крик, сопровождающий движение
<b>НЁНГ ГИ</b>	– состязания
<b>ДЖИП ДЖУНГ</b>	– концентрация
<b>ЧОНГСИН</b>	– духовная составляющая личности, мораль
<b>ЧОНГСИН ТОНГИ ЛЬ</b>	– «единство духа» (медитативное упражнение Таеквон-До)