



Чой Сунг Мо



*ТХЭКВОНДО
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ*

Чой Сунг Мо

Тхэквондо для начинающих

«Неоглори»

Мо Ч.

Тхэквондо для начинающих / Ч. Мо — «Неоглори»,

Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из первых попыток систематизировать знания истории возникновения и развития тхэквондо, обобщить теоретические и методические аспекты технической подготовки, с применением общепринятых дидактических принципов обучения и тренировки спортсменов.

Содержание

Раздел I	8
Что такое тхэквондо	8
Цель изучения тхэквондо	10
История возникновения тхэквондо	12
Современная история тхэквондо	13
Структура тхэквондо	19
Форма для занятий	24
Раздел II	27
Основные стойки	27
Раздел III	37
13 основных движений тхэквондо	39
Раздел IV	81
Общая характеристика пхумсэ	81
Классификация пхумсэ	85
Кичо пхумсэ	87
Тхэгык пхумсэ	125
Тхэгык иль чжань	126
Тхэгык и чжань	181
Тхэгык сам чжань	235
Тхэгык са чжань	293
Раздел V	341
Освобождение от захвата запястья правой руки	342
Освобождение от захвата запястья левой руки	346
Освобождение от захвата правого плеча	350
Освобождение от захвата запястий обеих рук	354
Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть	359
Освобождение от захвата и удар коленом	363
Освобождение от захвата и бросок скручиванием кисти	367
Двойной (одновременный) удар кулаками обеих рук	371
Освобождение от захвата, прямые удары кулаком и удар ребром ладони	375
Освобождение от захвата и удары локтями и кулаком	382
Защита от вооруженного противника	388

Чой Сунг Мо

ТХЭКВОНДО для начинающих



Тхэквондо чрезвычайно популярно в современном мире. Более чем в 170 странах развивается это древнее боевое искусство и очень зрелищный и динамичный вид спорта. Однако качественных учебных пособий по тхэквондо на русском языке издается пока немного. Вот почему я очень рад появлению этого учебного пособия на русском языке, подготовленного моим корейским другом – мастером Чой Сунг Мо. Тхэквондо развивает не только физические качества, но и ведет своих последователей по пути философского и психологического развития, способствует всестороннему развитию личности. Многие аспекты комплексной физической и психологической подготовки, характерные для практики этого боевого искусства, покоряют сердца молодых людей, приходящих в залы тхэквондо по всему миру. И Россия не является исключением. Конечно, никакая, даже самая исключительная книга не сможет заме-

нить тренера. Поэтому я надеюсь, что прочитав это пособие, вы полюбите тхэквондо и продолжите изучение этого древнего искусства под руководством опытных наставников в одной из многочисленных школ тхэквондо, которые открыты практически во всех регионах России.

*Е.Ю. Ключников
Президент Союза тхэквондо России,
член исполнительного комитета
Всемирной Федерации тхэквондо (WTF)*



Господин Чой Сунг Мо родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обучение корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка ока-

зало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посветить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в про-тхэквондо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

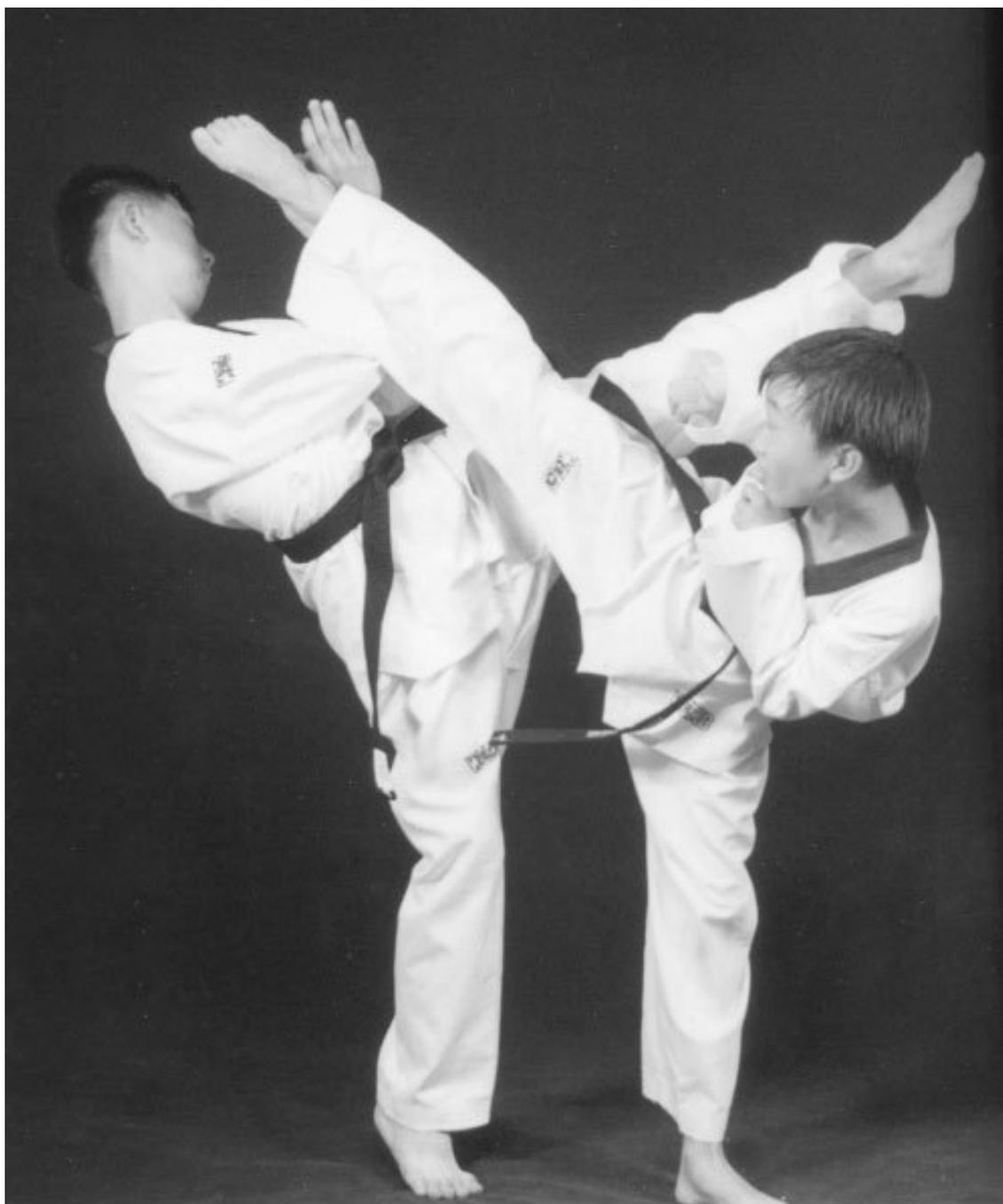
В 2002 году по приглашению Кубанской государственной академии физической культуры мастер Чой Сунг Мо посетил Россию, а по приглашению минского клуба тхэквондо «Олимпик» посетил Белоруссию, в качестве почетного гостя принял участие в чемпионате России по тхэквондо 2002 года в г. Сызране. Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

Раздел I Введение



Что такое тхэквондо

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.



Цель изучения тхэквондо

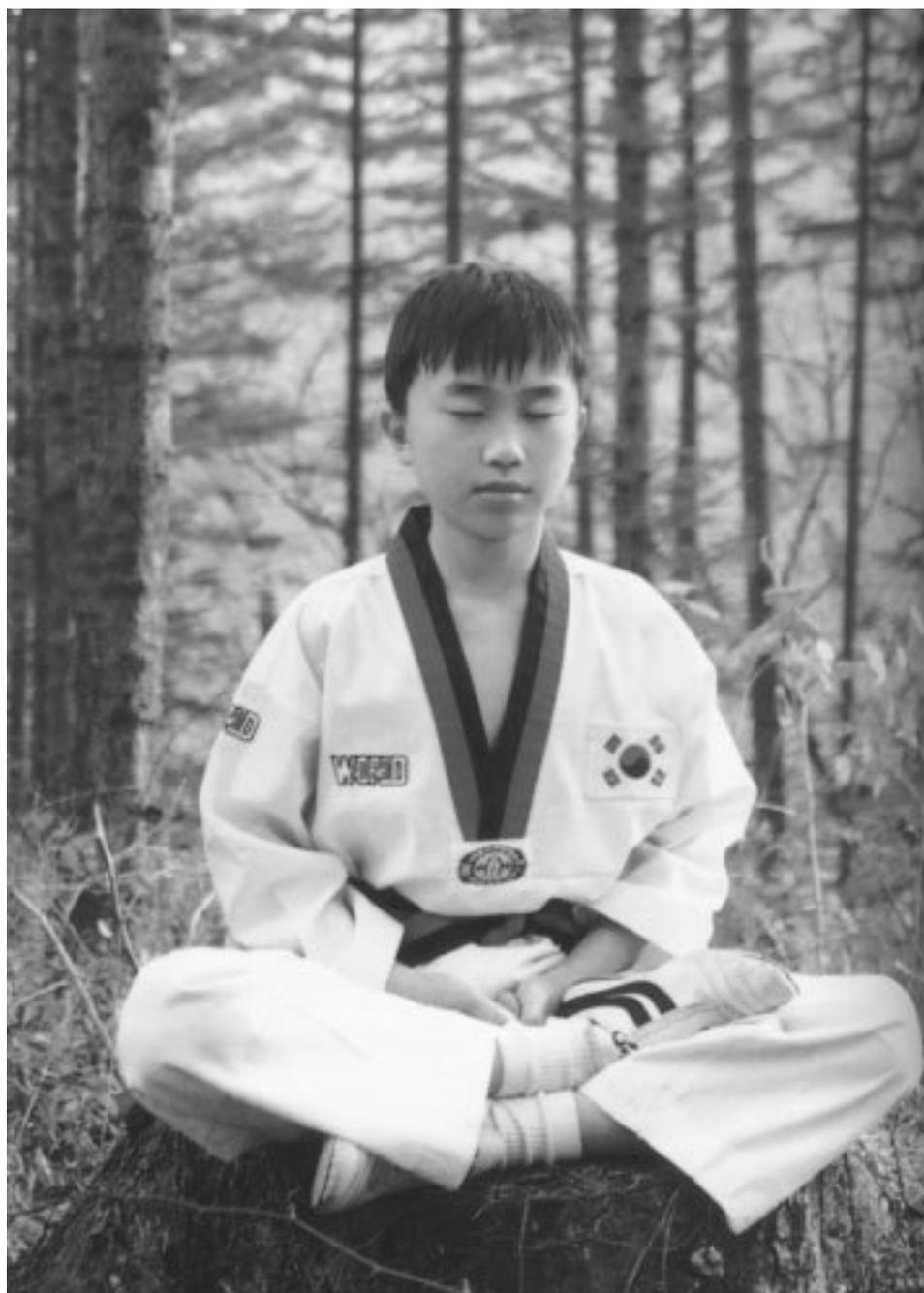
Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Мuye – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда ученик учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.



История возникновения тхэквондо

История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

В конце I века до н. э. на территории современной Кореи существовало три государства: Когурё, Пэкче и Сила. Предполагается, что уже в этот период начали формироваться различные системы боя, послужившие прообразами современного тхэквондо. В частности, субак, тхэккен, чхарёк, оренквон, юсуль и др.

Основным историческим документом, отражающим знания древних корейцев о боевых искусствах, является трактат «Муеботхончжи», созданный в 1790 году выдающимся корейским ученым и государственным деятелем Ли Донму. Трактат содержит описание различных систем боя с оружием, а также отдельные методы кулачного боя.

Современная история тхэквондо

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Эта конференция проходила во время проведения 1-го чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19 стран. Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо. Представители стран – участниц и гости чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF). Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо. Президентом был избран доктор Ким Ун Ен.



С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр. Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае, если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность WTF была подчинена тому, чтобы тхэквондо соответствовал всем критериям Олимпийской хартии. Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны.

Первое международное признание пришло 8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире. GAISF признает только одну организацию от каждого вида спорта.

В апреле 1976 года тхэквондо ВТФ утвержден как 23-й официальный вид спорта Международным советом армейского спорта (CISM).

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве тхэквондо ВТФ признается как преолимпийский вид.

В январе 1981 года ВТФ признана Международным советом спортивной науки и физического образования (ICSSPE).

В июле 1981 года тхэквондо впервые участвовал в Мировых Играх (World Games) как официальный вид.

В июне 1985 года утвержден Исполнительным советом МОК как демонстрационный вид на Олимпиаде в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет международной федерации университетского спорта (FISU) включает тхэквондо в программу чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1988 года на Олимпиаде в Сеуле тхэквондо представлен как демонстрационный вид.

В сентябре 1991 года тхэквондо включен в программу 3-х Игр доброй воли как официальный вид спорта.

В августе 1992 года тхэквондо стартует на Олимпиаде в Барселоне как демонстрационный вид.

В сентябре 1994 года в Париже на юбилейной сессии Международного олимпийского комитета выносится единогласное решение о включении тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпиады в Сиднее.

В феврале 1995 года тхэквондо ВТФ, признан Ассоциацией международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF).



Сегодня ВТФ объединяет национальные ассоциации тхэквондо, которые сгруппированы в 4 региональных союза:

- Азиатский союз тхэквондо;
- Европейский союз тхэквондо;
- Панамериканский союз тхэквондо;
- Африканский союз тхэквондо.



Представители национальных ассоциаций составляют высший орган организации – Генеральную ассамблею. ВТФ проводит следующие турниры:

- Олимпийский турнир тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо;
- Первенство мира по тхэквондо среди юниоров;
- Кубок мира по тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди студентов;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди военнослужащих;
- Чемпионат Азии по тхэквондо;
- Чемпионат Европы по тхэквондо;
- Панамериканский чемпионат по тхэквондо;
- Чемпионат Африки по тхэквондо.



В 2003 году впервые будет проводиться чемпионат мира по «пхумсэ» как демонстрационному виду тхэквондо.

Все вышеперечисленные турниры, которые организует и санкционирует ВТФ, проводятся только для представителей национальных ассоциаций, являющихся членами этой всемирной организации. Таким образом возможно наиболее эффективно стандартизировать соревновательную технику и соответственно увеличить зрелищность спортивного поединка.

Первый олимпийский турнир по тхэквондо проходил с 27 по 30 сентября 2000 года в г. Сиднее (Австралия). Сто спортсменов боролись за медали в 4 весовых категориях у мужчин (52 участника) и в 4 весовых категориях у женщин (48 участниц). По статистическим данным, опубликованным Национальным олимпийским комитетом Австралии, процент проданных билетов на этот вид соревнований составил 99,9 %. Более высокие показатели были только на соревнованиях по гимнастике, теннису (100 %), легкой атлетике и триатлону (99,92 %).

На сегодняшний день принято решение международного олимпийского комитета о проведении соревнований в 4 весовых категориях у мужчин и 4 у женщин на следующих Олимпийских играх в Афинах. Общее количество участников – 124 человека.

«Развивая тхэквондо как спорт, мы открываем его миру. Оставить тхэквондо только как боевое искусство было бы слишком просто». Эти слова из выступления Президента ВТФ доктора Ким Ун Ена перед участниками семинара по изменению правил соревнований к следующим Олимпийским играм в Афинах определяют тенденцию развития тхэквондо в современном спорте.

Структура тхэквондо



Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа муе – постижение тхэквондо как боевого искусства.

3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.







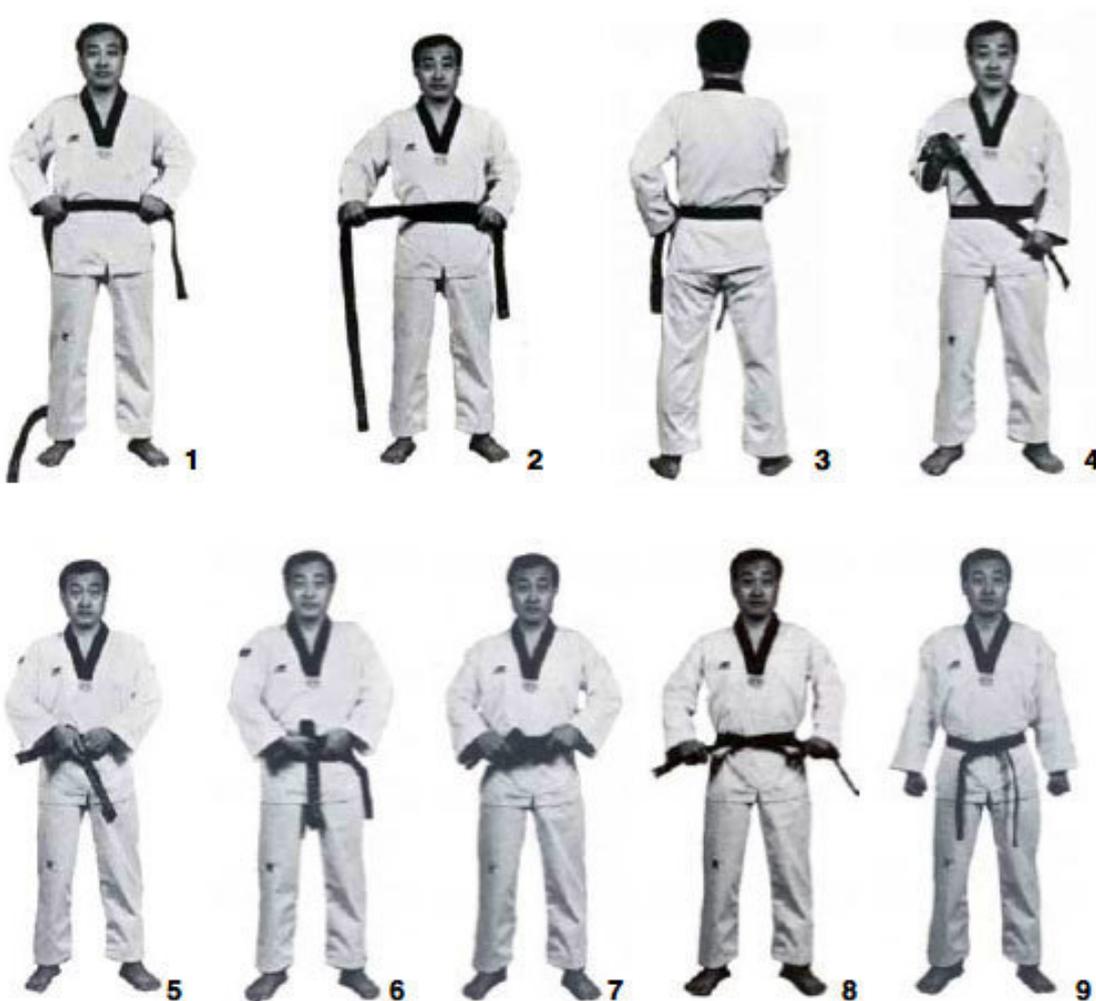
Форма для занятий

Форма для занятий тхэквондо называется добок. Она показывает, каким видом спорта занимается человек, какова его квалификация. Надевая форму для занятий тхэквондо, мы принимаем на себя определенные обязательства вести себя соответствующим образом.

Добок состоит из куртки, брюк и пояса. Куртка и брюки изготавливаются из традиционного для тхэквондо материала белого цвета, в состав которого входит хлопок. Рукав куртки должен достигать кисти руки, по длине куртка прикрывает верхнюю часть бедер. Брюки должны прикрывать лодыжку. На левой стороне груди обычно пришивается эмблема федерации или клуба. Другие знаки и всякого рода украшения на добке недопустимы.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, (по корейски они называются «соги») не закрывающих голеностопный сустав и позволяющих свободно выполнять удары ногами.

Как правильно завязать пояс



Как складывать добок





6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

Раздел II

Стойки

Основные стойки

Моа соги.

Стопы ног сведены вместе. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



Нарани соги.

Ноги на ширине плеч. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



Чхарйот соги.

Пятки вместе, носки врозь. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



Ап куби.

До 60 % массы тела приходится на переднюю ногу и до 40 % – на заднюю ногу. Стопа передней ноги направлена вперёд, стопа задней ноги развернута под углом 25°. Задняя нога выпрямлена, передняя нога согнута в колене. Расстояние между стопами составляет полтора шага.



Ап соги.

Представляет собой обыкновенный шаг. Вес тела распределён на обе ноги. Корпус прямой.



Твит куби.

До 70 % массы тела приходится на заднюю ногу и до 30 % – на переднюю ногу.

Стопа передней ноги направлена вперёд, стопа задней ноги развернута под углом 90°.

Расстояние между стопами составляет один шаг.



Чучхум соги.

Ступни ног расположены параллельно друг другу и развернуты прямо вперед.

Расстояние между стопами составляет полтора шага.

Колени согнуты, спина прямая.

Вес тела распределён на обе ноги.



Пом согги.

До 90 % массы тела приходится на заднюю ногу и до 10 % – на переднюю ногу. Передняя нога выдвинута вперёд и касается пола основанием стопы, её голень располагается перпендикулярно опоре. Расстояние между мизинцами обеих ног равно ширине плеч. Выдвинутая вперёд стопа развёрнута внутрь на 25°.



Коа соги.

Ноги скрещены и немного согнуты в коленях.

Вес тела на опорной ноге.

Нога на носке стоит впереди.

Корпус располагается прямо относительно плоскости опоры.



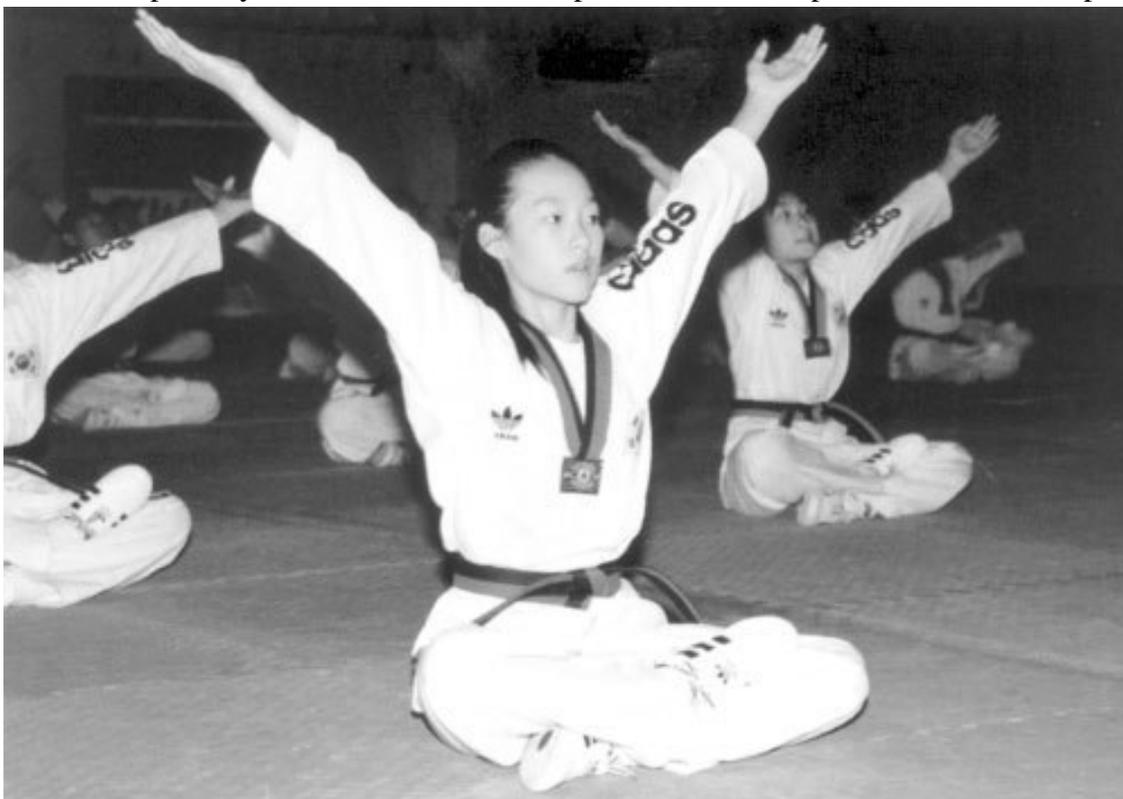
Раздел III

Кибон Доньчжак

Изучение базовой техники тхэквондо предполагает овладение основными техническими элементами этого раздела тхэквондо и освоение выполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. В данной главе представлены 13 основных движений тхэквондо, правильное освоение которых является определяющим для дальнейшего изучения техники тхэквондо.

1. Кибон чунби соги.
2. Чучхумсо момтон чирьги.
3. Арэ макки.
4. Момтон пандэ чирьги.
5. Ап чхаги.
6. Сонналь паккат чхиги.
7. Момтон макки.
8. Йоп чхаги.
9. Сонналь макки.
10. Ольгуль макки.
11. Сонналь мокчхиги.
12. Толлийо чхаги.
13. Момтон паро чирьги.

При изучении 13 основных движений тхэквондо рекомендуется разделять их на три группы: первая группа включает движения с 1 по 5, вторая группа – движения с 6 по 9, и третья группа – движения с 10 по 13. Изучив и отработав выполнение этих движений стоя на месте, продолжайте отработку техники движений в передвижениях: вперед, назад, влево, вправо.





13 основных движений тхэквондо

Кибон чунби соги.

«Стойка готовности»

Ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределён на обе ноги.

Корпус прямой, кулаки слегка выдвинуты вперёд, расстояние между ними около 5–7 см.

Локти слегка согнуты, плечи расслаблены.

1.



2.



3.



Чучхум со момтон чирьги.

«Прямые удары руками в позиции чучхум соги»

Удар наносится кулаком от бедра к цели, по кратчайшей траектории. Находясь у бедра, тыльная сторона кисти должна смотреть вниз.

Свободная рука должна возвращаться в исходное положение синхронно с атакующей рукой.

В последней фазе удара кулак должен совершить оборот на 180° вокруг своей оси. Спина прямая. В момент контакта кулак предельно сжат.

1.



2.



3.



Арэ макки.

«Нижний блок»

Блок выполняется нижней частью предплечья, которое при движении вниз слегка поворачивается.

Движение начинается от противоположного плеча, тыльной стороной кулака.

В последней фазе защитного действия плечо блокирующей руки слегка опущено.

1.



2.



Момтон пандэ чирьги.

«Прямой удар рукой, одноимённой с выдвинутой вперёд ногой в позиции ап куби»

Удар наносится кулаком от бедра к цели, по кратчайшей траектории. Находясь у бедра, тыльная сторона кисти направлена вниз.

Свободная рука должна возвращаться в исходное положение синхронно с атакующей рукой.

В последней фазе удара кулак должен совершить оборот на 180° вокруг своей оси. Спина прямая. В момент контакта кулак предельно сжат.

Кулак достигает цели в момент, когда стопа, при шаге вперёд, касается пола.

1.



2.



Ап чхаги.

«Прямой удар правой ногой»

1. Примите позицию ап куби.
2. Вес тела перенесите на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз.

3. Выполните удар активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара.

4. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите позицию ап куби.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



Сонналь паккат чхиги.

«Удар ребром ладони изнутри наружу в позиции твит куби»

Удар наносится размашистым движением руки по круговой траектории. При замахе открытая ударная часть подносится ладонью к лицу над противоположным плечом, другая рука вытягивается вперёд с кулаком.

Движение проводится изнутри наружу.

Момгон макки.

«Средний блок»

Блок выполняется внутренней частью предплечья. Замах выполняется согнутой примерно на 90° рукой и слегка развёрнутым корпусом. Вытянутый наружу кулак находится на уровне глаз. Другая рука вытянута вперёд.

В процессе движения, при выполнении защиты, блокирующая рука поворачивается вовнутрь до тех пор, пока тыльная сторона предплечья не будет направлена вперёд.

1.



2.



3.



Йоп чхаги.

«Удар левой ногой в сторону»

1. Примите позицию чучхум соги.
2. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Разверните корпус и стопу правой ноги на 90°.
3. Выполните удар активным разгибанием бедра левой ноги.

4. Вернитесь в исходное положение по траектории удара.

1.



2.



3.



4.



Сонналь макки.

«Блок ребром ладони на среднем уровне»

Блок выполняется одновременным движением обеих рук в одном направлении. В начале защитного движения блокирующая рука с повёрнутой во внутрь ладонью на уровне лица находится у противоположного плеча.

Другая рука находится на уровне солнечного сплетения.

При блокировке обе руки одновременно движутся вперёд, переворачиваясь при этом на 180° вокруг своей оси.

1.



2.



3.



Ольгуль макки.

«Верхний блок»

Блок выполняется внешней стороной предплечья.

Кулак блокирующей руки описывает в направлении противоположного плеча небольшую дугу вверх. При этом свободная рука опускается к бедру.

На уровне плеч начинается разворот предплечья внешней стороной кверху.

В конечной позиции кулак находится на линии противоположного плеча.

1.



2.



3.



Сонналь мокчхиги.

«Удар ребром ладони снаружи вовнутрь»

Удар выполняется внутренней частью ребра ладони.

Замах выполняется согнутой на 90° рукой и слегка развёрнутым корпусом.

Другая рука вытянута вперёд.

Рука описывает четверть круга вовнутрь.

В конечной позиции повернутое вовнутрь ребро ладони должно находиться на уровне шеи.

1.



2.



3.



Толльо чхаги.

«Боковой удар правой ногой»

1. Примите позицию твит куби.
2. Вес тела перенесите на левую ногу.

Одновременно поднимите вверх-вперед бедро правой ноги. Разверните корпус и стопу левой ноги на 90°.

3. Выполните удар активным движением таза вперед и разгибанием голени правой ноги.
4. Вернитесь в исходное положение по траектории удара.

1.



2.



3.



4.



Момтон паро чирьги.

«Прямой удар рукой, разноимённой относительно выдвинутой вперёд ноги»

Удар наносится кулаком от бедра к цели, по кратчайшей траектории. Находясь у бедра, тыльная сторона кисти направлена вниз.

Свободная рука должна возвращаться в исходное положение синхронно с атакующей рукой.

В последней фазе удара кулак должен совершить оборот на 180° вокруг своей оси. Спина прямая. В момент контакта кулак предельно сжат. Кулак достигает цели в момент, когда стопа при шаге вперёд касается пола.

1.



2.



3.





Раздел IV Пхумсэ

Общая характеристика пхумсэ

На всем протяжении исторического развития тхэквондо многократное повторение технических действий было основным методом обучения, позволяющим закрепить технику в памяти, объединяя тело и психику ученика.

Пхумсэ тхэквондо – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения (пхумсэ доньчжак), выполняемые по определенным траекториям (пхумсэ сон) и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ по праву можно отнести к средствам интегрального саморазвития личности, так как добиться максимального проявления физических и технических качеств можно только при вхождении в определенное психоэмоциональное состояние.

При изучении пхумсэ необходимо соблюдать основные требования:

1. Техника взгляда (сисон).

Во время выполнения пхумсэ необходимо наблюдать за воображаемым противником, при этом взгляд должен выражать решимость, показывать, что боец находится в состоянии максимальной психической мобилизованности – чжунсим.

2. Контроль за центром равновесия.

Потеря равновесия при выполнении пхумсэ отождествляется с потерей боеспособности и невозможностью эффективно применить технику тхэквондо адекватно возникшей боевой ситуации.

3. Контроль за распределением мощности усилий.

В каждом пхумсэ распределение мощности усилий при выполнении атакующих и защитных движений определяется «сценарием» пхумсэ, преследующим определенные учебные цели и основанном на принципах «мусуль» – искусства боя, формировавшегося на протяжении столетий в условиях реальных боевых действий. Каждое пхумсэ имеет свой сценарий, который характеризуется:

- Определенным количеством типов запрограммированных конфликтных ситуаций.
- Определенным количеством воображаемых противников, предполагаемым уровнем их подготовленности и сложностью применяемого ими арсенала боевых действий. Условно предполагается, что воображаемые противники, нападающие на исполнителя пхумсэ, одинакового с ним роста и располагаются точно спереди, сбоку или сзади от него. Поэтому исполнитель, выполняя удары в определенный сектор, как бы наносит его в свое зеркальное отражение.
- Сложностью и последовательностью выполнения реальных и зашифрованных технических приемов, применяемых против действий каждого из воображаемых противников.

– Сложностью тактических и психологических принципов, лежащих в основе применения технических приемов данного пхумсэ.

– Рисунком траектории перемещений в данном пхумсэ (пхумсэсон).

Распределение мощности усилий при выполнении движений в различных пхумсэ базируется на следующих принципах:

1) Самые мощные усилия должны развиваться при выполнении ударов с кихап, т. е. с объединением максимальных физических и психических усилий при выполнении действия. Считается, что при выполнении ударов с кихап должно развиваться сверхмаксимальное усилие, превосходящее максимальное стопроцентное физическое усилие. По сценарию, исполнитель пхумсэ, нанося воображаемому противнику удар с кихап, убивает его.

2) Следующими по мощности развиваемых усилий, после ударов, выполняемых с кихап, являются завершающие удары, выполняемые в конце траекторий пхумсэсон. Эти удары выполняются с максимальным, стопроцентным физическим усилием и концентрацией максимальной физической силы в заключительной фазе ударного действия. По сценарию, выполняющий пхумсэ таким ударом должен поразить своего противника, т. е. привести его в состояние устойчивой длительной потери способности к движению и ориентации на время, пока не закончится бой. Это необходимо, потому что после нанесения удара исполнитель пхумсэ должен для продолжения боя повернуться спиной или боком к данному воображаемому противнику, который поэтому должен быть нейтрализован.

3) При выполнении одиночных ударов или завершающего удара в серии ударов (за исключением ударов, выполнение которых описано в пунктах 1 и 2) необходимо развивать усилие не менее 75–80 % от максимального. Назначением этих ударов является потрясение противника – кратковременная потеря им способности к движению и ориентации, а блоков – его иммобилизация, т. е. потеря способности к активному движению в результате получения сильной травмы ударной конечности. Другими словами, целью этих действий является кратковременное лишение противника боеспособности для последующего тщательного прицеливания и нанесения поражающего удара.

4) При выполнении ударов, предшествующих завершающему удару, в серии ударов, а также защитных блоков обычно развивается усилие не более 50–60 % от максимального. Назначением указанных ударов является ошеломление противника – кратковременная потеря им способности к ориентации, что требует не большой физической силы, а точности и значительной быстроты ударного действия, которая позволит лишить противника способности своевременно среагировать на атаку и создаст возможность для перехода к выполнению завершающего атакующего действия.

4. Контроль за темпо-ритмом.

Темпо-ритмический рисунок выполнения каждого пхумсэ уникален. Он зависит от уровня технической и физической подготовленности исполнителя пхумсэ, его психоэмоционального состояния в данный момент, от глубины понимания им общих принципов тхэквондо и знания различных вариантов боевого применения каждого движения данного пхумсэ. Техника выполнения пхумсэ должна базироваться на осмысленном сочетании быстрых и медленных движений, ритмических пауз между ними.

В большинстве пхумсэ подразумевается выполнение определенного количества защищенных элементов, которые при выполнении пхумсэ обозначаются паузами. Время регламентированных пауз определяется также мощностью предшествующих усилий, развиваемых при выполнении тех или иных видов ударов и защитных блоков и видом психической мобилизации.

Как правило, самая большая пауза следует после выполнения последнего движения пхумсэ перед возвращением в Чунби часе (позиция готовности к началу боевых действий).

После атакующего действия, выполняемого с кихап следует пауза. Затраты физической и психической энергии при выполнении ударов с кихап максимальные, поэтому времени на срочную физическую реабилитацию и психическую мобилизацию после выполнения такого удара потребуется больше, а, значит, и пауза между ударом с кихап и последующим действием длится дольше, чем после удара без кихап.

После выполнения завершающего атакующего действия без кихап в конце какой-либо из траекторий пхумсэсон или после выполнения защитного блока без последующего удара, который, однако, обязательно подразумевается, следует пауза.

Между мощными ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику, или между выполнением мощного защитного блока и последующего удара следует пауза. Это объясняется тем, что мощные блоки лишают противника устойчивости и даже могут отбросить его на некоторое расстояние, поэтому небольшая пауза служит как бы для оценки изменившейся дистанции до воображаемого противника и выбора цели удара.

Между выполнением «легкого» защитного блока и последующего удара или между ударами, выполняемыми по одному воображаемому противнику в виде заранее спланированной серии, пауза отсутствует, так как удары, целью которых является ошеломление противника, не требуют проявления больших физических усилий.

5. Контроль дыхания.

В тхэквондо, как и в других видах боевых искусств, огромное значение придается соблюдению принципов правильного дыхания, считающегося для бойца важнейшим источником жизненной энергии ки. Несомненно, правильное дыхание является главным механизмом сопротивляемости организма утомлению и, как следствие, основой эффективности в бою, то есть от него зависит быстрота реагирования, скорость и сила ударов и блоков, способность вести результативный бой в течение значительных промежутков времени. В тхэквондо используется так называемое «нижнее» диафрагмальное дыхание, то есть в дыхательном акте в основном задействована нижняя половина легких, имеющая больший объем, чем верхняя. В зависимости от боевого взаимодействия используются два метода дыхания: метод «трехчетвертного» дыхания и метод «двухчетвертного» дыхания. Принцип этих методов заключается в том, что боец не выполняет вдох до конца, оставляя в легких резервный запас воздуха, необходимый для бесперебойного обеспечения кислородом напряженной мышечной деятельности. Если интенсивность боевого взаимодействия средняя, то используется метод «трехчетвертного» дыхания, то есть выдыхается только 3/4 объема воздуха, и затем следует вдох. При высокой интенсивности боевого взаимодействия используется метод «двухчетвертного» дыхания – выдыхается только половина объема воздуха.

Каждое пхумсэ имеет свою оригинальную спирограмму, непосредственно связанную с темпо-ритмом и распределением усилий, и основывается на следующих принципах:

1. Любой удар или блок в пхумсэ выполняется на выдох. Как правило, вдох осуществляется через рот и может проводиться резко и непрерывно, например, при ударах с кихап, или постепенно и «порционно», например, при выполнении серии блоков и ударов. При совершении ударов и блоков после выдоха следует кратковременная задержка дыхания, связанная с напряжением мышц в конечной фазе движения, а затем опять продолжается выдох. При выдохе кончик языка прижимается к альвеолам нижних зубов.

2. Вдох всегда осуществляется через нос. Обычно, вдох производится резко и быстро перед выполнением блока или удара, но иногда, при совершении медленных движений в некоторых пхумсэ, вдох выполняется медленно, одновременно с движением. При вдохе кончик языка прижимается к альвеолам верхних зубов.

3. Как правило, все атакующие и защитные действия, выполняемые против одного воображаемого противника, совершаются на один выдох, независимо от их количества, а вдох –

перед началом выполнения действий против следующего воображаемого противника. Это связано с тем, что при вдохе мышцы туловища несколько расслабляются, и, если в процессе боевого взаимодействия противник нанесет ответный удар в момент вашего вдоха, то, в случае попадания, эффективность этого удара резко возрастет.

4. Частое, глубокое и шумное дыхание, сопровождающееся при вдохе подъемом верхней части грудной клетки и плеч, является грубой ошибкой. Дыхание, по возможности, не должно быть заметным для противника.

Классификация пхумсэ

Кичо пхумсэ являются подготовительными и предназначены для того, чтобы помочь начинающим правильно выполнять основную технику.

Тхэгык пхумсэ с 1 (иль) по 8 (пхаль) предназначены для обладателей цветных поясов и включают стандарт техники, которую необходимо освоить для сдачи экзамена на черный пояс.

Каждое пхумсэ, независимо от степени сложности, включает начальную (чунби) и заключительную (кыман/паро) позиции.

Техника выполнения каждого элемента пхумсэ (пхумсэ доньчжак) описывается по следующему принципу:

1. Направление движения, удары ногами.
2. Название стойки.
3. Техника движений руками.

Схема передвижений в кичо пхумсэ

в – вперед

н – назад

л, л₁ – влево

п, п₁ – вправо

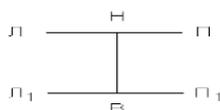
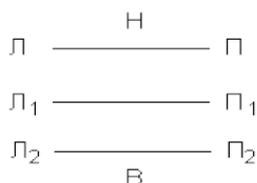
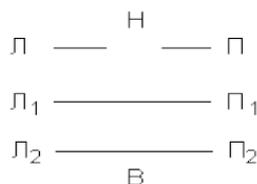


Схема передвижений в тхэгык пхумсэ

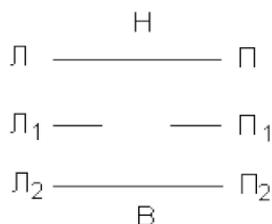
ТХЭГЫК ИЛЬ ЧЖАНЬ



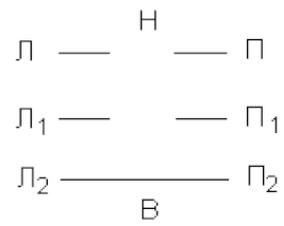
ТХЭГЫК И ЧЖАНЬ



ТХЭГЫК САМ ЧЖАНЬ



ТХЭГЫК СА ЧЖАНЬ



*В – вперед; н – назад; л, л₁, л₂ – влево; п, п₁, п₂ – вправо.

Кичо пхумсэ

Чунби

Направление В.

Примите позицию кибон чунби соги.

1. Направление Л.

Развернитесь влево, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки левой рукой (вен пхальмок).

2. Направление Л.

Сделайте шаг левой ногой, примите правую (орын) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой (орын чжумок).

3. Направление П.

Развернитесь вправо, примите правую (орын) ап куби и выполните арэ макки правой рукой (орын пхальмок).

4. Направление П.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую (вен) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой (вен чжумок).

5. Направление В.

Развернитесь вперед, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки левой рукой (вен пхальмок).

6. Направление В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой.

7. Направление В.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой.

8. Направление В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой – кихап.

9 Направление П1.

Развернитесь вправо, примите левую ап куби и выполните арэ макки левой рукой.

10. Направление П1.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой.

11. Направление Л1.

Развернитесь влево, примите правую ап куби и выполните арэ макки правой рукой.

12. Направление Л1.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой.

13. Направление Н.

Развернитесь назад, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки левой рукой (вен пхальмок).

14. Направление Н.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую (орын) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой (орын чжумок).

15. Направление Н.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую (вен) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой (вен чжумок).

16. Направление Н.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой – кихап.

17. Направление Л.

Развернитесь влево, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки левой рукой (вен пхальмок).

18. Направление Л.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую (орын) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой (орын чжумок).

19. Направление П.

Развернитесь вправо, примите правую (орын) ап куби и выполните арэ макки правой рукой (орын пхальмок).

20. Направление П.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую (вен) ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой (вен чжумок).

Кыман (Паро)

Примите позицию кибон чунби соги.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.





16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



Тхэгык пхумсэ

Тхэгык дословно переводится как «Великий Предел» и является одной из основных категорий восточной философии, которая тесно связана с концепцией восьми триграмм, символизирующей цикл непрерывных превращений, которые постоянно происходят как с самим человеком, так и с миром, который его окружает. Восемь триграмм представляют собой комбинации трех черт, которые могут быть сплошными или прерывистыми. Каждая триграмма символизирует определенные процессы и состояния. Каждому пхумсэ из группы Тхэгык соответствует определенная триграмма, а пхумсэ символизирует те свойства, которая она выражает.

Тхэгык иль чжань – триграмма Кон: небо, творчество.

Тхэгык и чжань – триграмма Тхэ: радость, разрешение.

Тхэгык сам чжань – триграмма И: огонь, выявление.

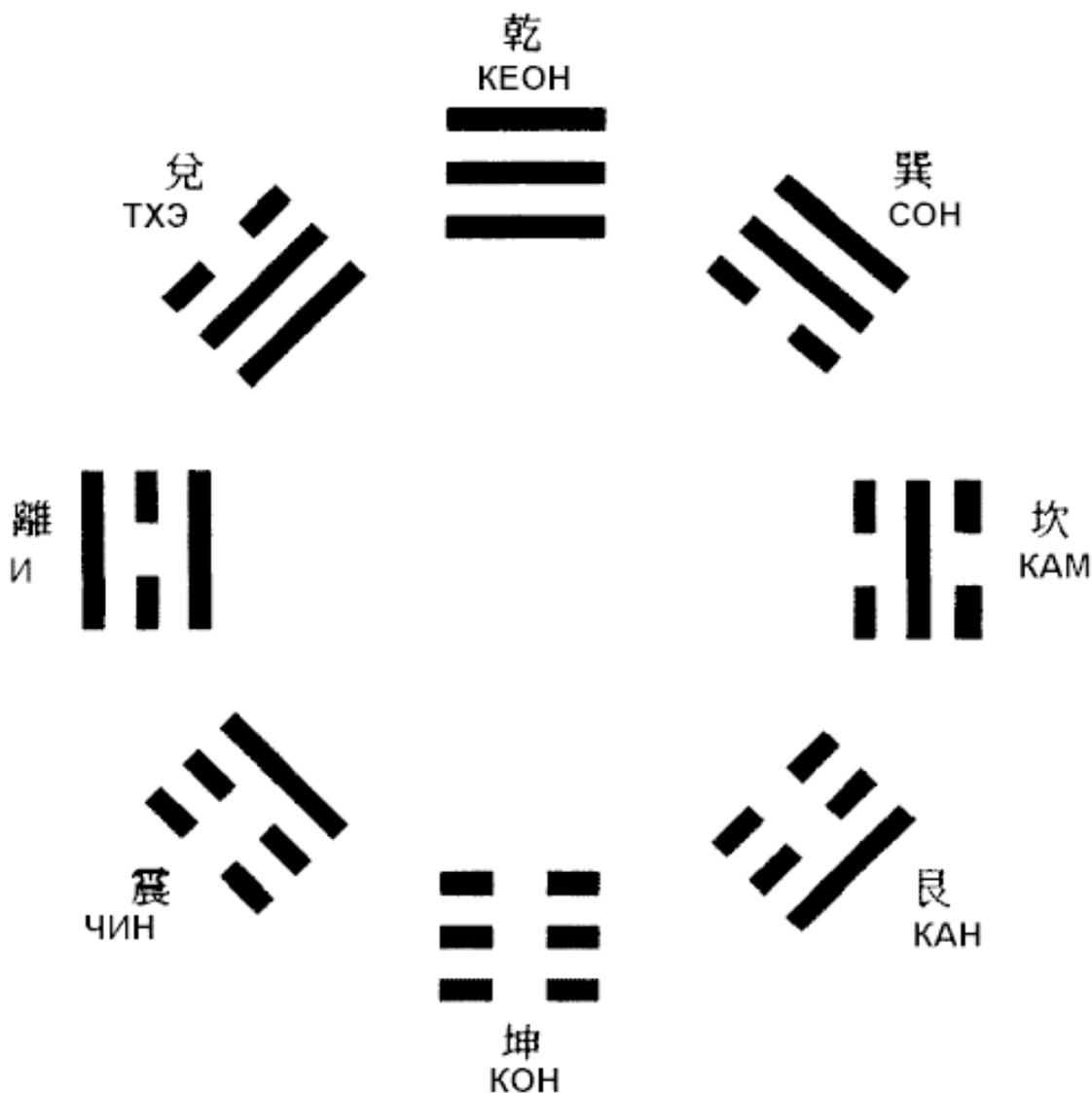
Тхэгык са чжань – триграмма Чин: гром, движение.

Тхэгык о чжань – триграмма Сон: ветер, проникание.

Тхэгык юк чжань – триграмма Кам: вода, опасность.

Тхэгык чхиль чжань – триграмма Кан: гора, незыблемость.

Тхэгык пхаль чжань – триграмма Кон: земля, свержение.



ТХЭГЫК ИЛЬ ЧЖАНЬ

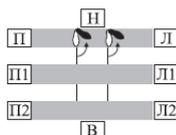
Чунби

Направление: В.

Примите позицию Кибон чунби соги.

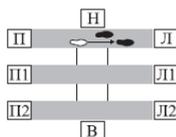
1. Направление: Л.

Разверните корпус влево, сделайте шаг влево левой ногой, примите позицию вен ап соги и выполните арэ макки (вен пхальмок).



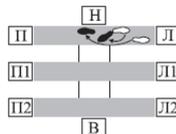
2. Направление: Л.

Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правую (орын) ап соги и выполните момтон пандэ чирьги (орын чжумок).



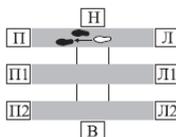
3. Направление: П.

Развернитесь вправо. Сделайте шаг правой ногой, примите правую (орын) ап соги и выполните арэ макки (орын пхальмок).



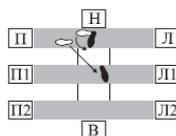
4. Направление: П.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую (вен) ап соги и выполните момтон пандэ чирьги (вен чжумок).



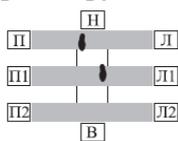
5. Направление: В.

Развернитесь вперед, сделайте шаг левой ногой, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки (вен пхальмок).



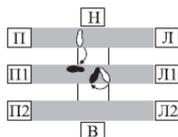
6. Направление: В.

Выполните момтон паро чырыги правой рукой (орын чжумок).



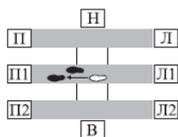
7. Направление: П1.

Развернитесь вправо, примите правую (орын) ап соги и выполните момтон ан макки левой рукой.



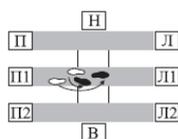
8. Направление: П1.

Сделайте шаг вперед левой ногой, примите левую (вен) ап соги и выполните момтон паро чырыги правой рукой (орын чжумок).



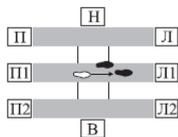
9. Направление: Л1.

Развернитесь влево, примите левую (вен) ап соги и выполните момтон ан макки правой рукой.



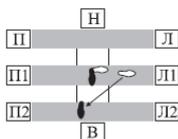
10. Направление: Л1.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую (орын) ап соги и выполните момтон паро чырыги (вен чжумок).



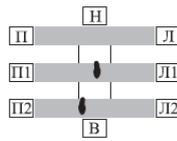
11. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите правую (орын) ап куби и выполните арэ макки (орын пхальмок) правой рукой.



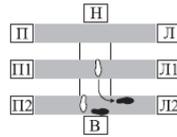
12. Направление: В.

Выполните момтон паро чырыги левой рукой (вен чжумок).



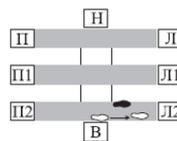
13. Направление: Л2.

Развернитесь влево, примите левую (вен) ап соги и выполните ольгуль макки левой рукой.



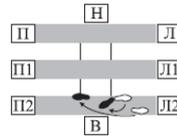
14. Направление: Л2.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую (орын) ап соги и выполните момтон пандэ чырыги правой рукой (орын чжумок).



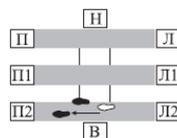
15. Направление: П2.

Развернитесь вправо, примите правую (орын) ап соги и выполните ольгуль макки правой рукой.



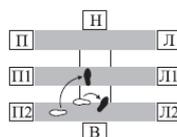
16. Направление: П2.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите левую (вен) ап соги и выполните момтон пандэ чырыги левой рукой (вен чжумок).



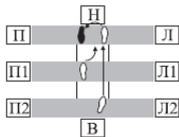
17. Направление: Н.

Развернитесь назад, примите левую (вен) ап куби и выполните арэ макки левой рукой (вен пхальмок).



18. Направление: Н.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую (орын) ап куби и выполните момтон пандэ чырыги правой рукой (орын чжумок) и кихап.



Кыман (Паро)

Направление: В.

Примите позицию кибон чунби соги.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



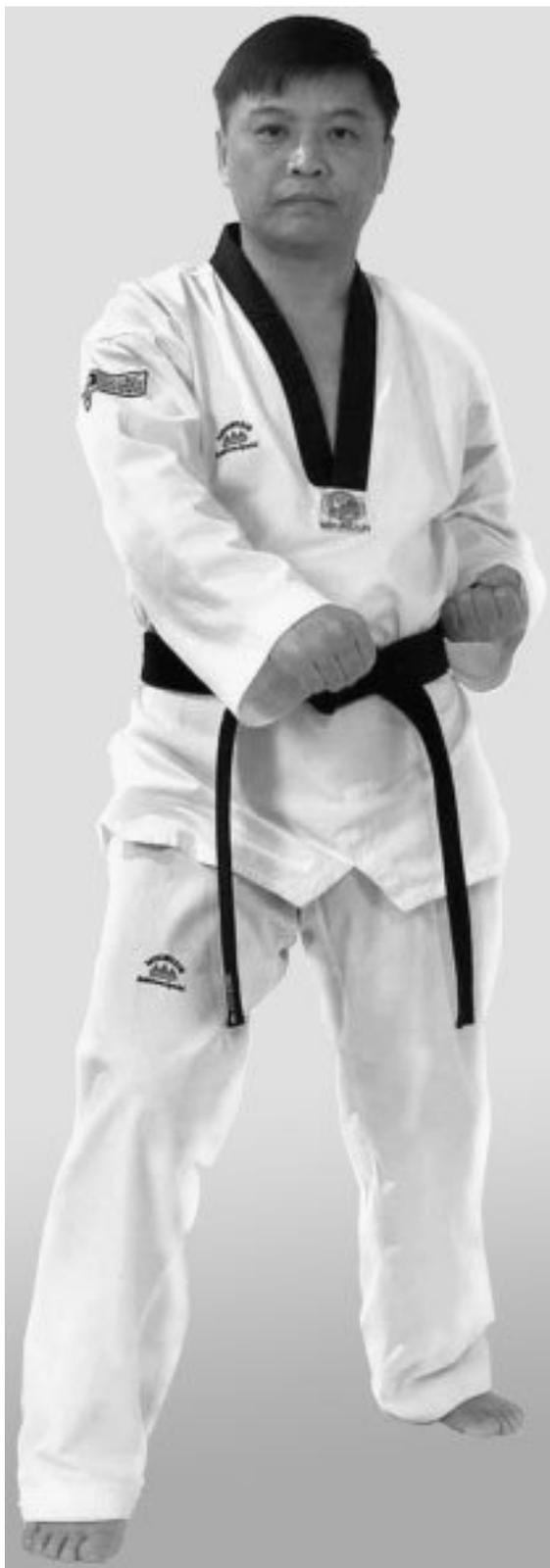
27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



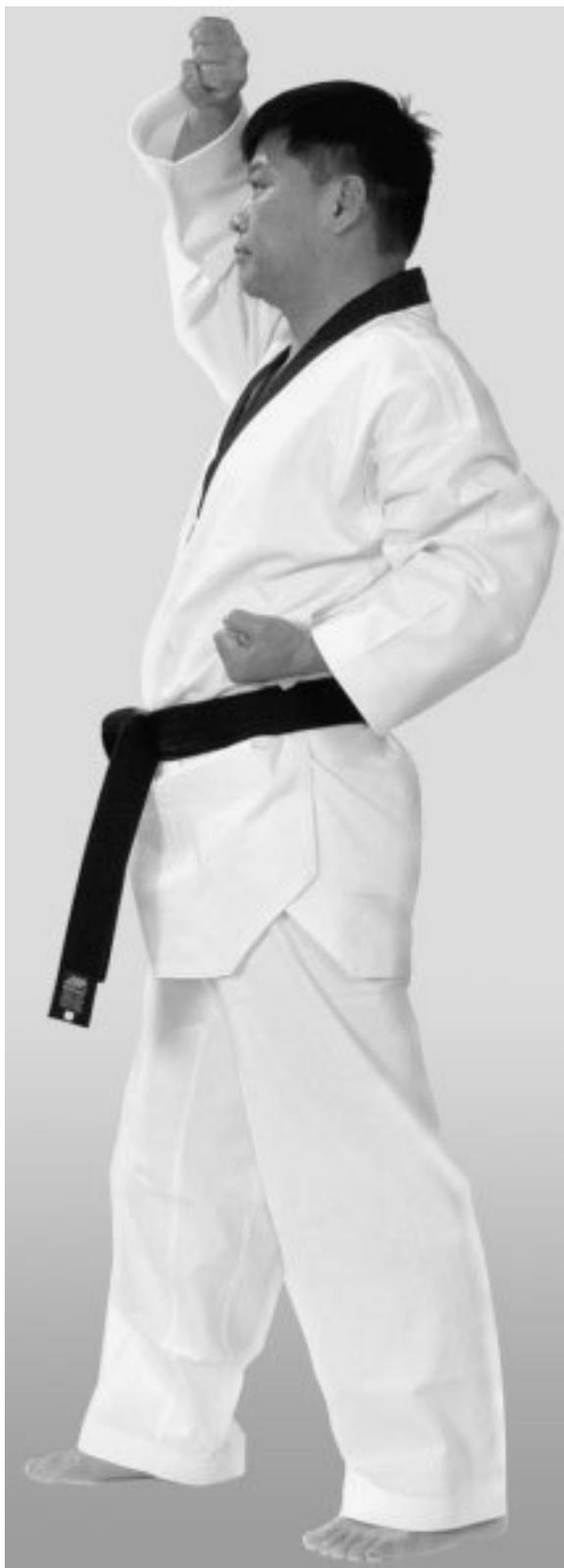
37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



Тхэгык и чжань

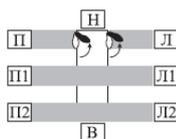
Чунби

Направление: В.

Примите позицию кибон чунби соги.

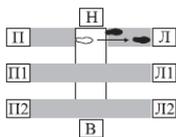
1. Направление: Л.

Развернитесь влево, примите левую ап соги и выполните арэ макки левой рукой.



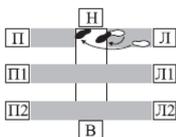
2. Направление: Л.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой.



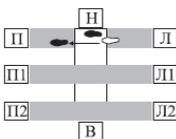
3. Направление: П.

Развернитесь вправо, примите правую ап соги и выполните арэ макки правой рукой.



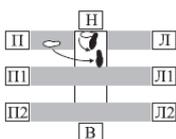
4. Направление: П.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую ап куби и выполните момтон пандэ чирьги левой рукой.



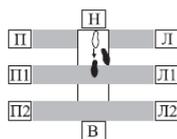
5. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите левую ап соги и выполните момтон ан макки правой рукой.



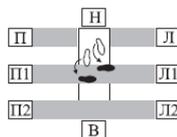
6. Направление: В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап соги и выполните момтон ан макки левой рукой.



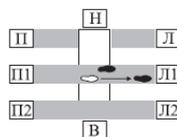
7. Направление: Л1.

Развернитесь влево, примите левую ап соги и выполните арэ макки левой рукой.



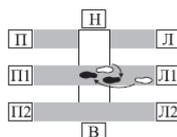
8. Направление: Л1.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап куби и выполните ольгуль пандэ чирьги правой рукой.



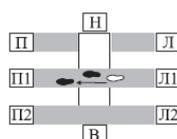
9. Направление: П1.

Развернитесь вправо, примите правую ап соги и выполните арэ макки правой рукой.



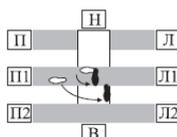
10. Направление: П1.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую ап куби и выполните ольгуль пандэ чирьги левой рукой.



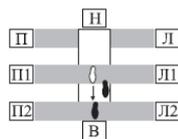
11. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите левую ап соги и выполните ольгуль макки левой рукой.



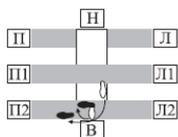
12. Направление: В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап соги и выполните ольгуль макки правой рукой.



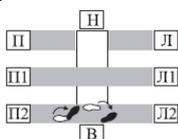
13. Направление: П2.

Развернитесь вправо, примите левую ап соги и выполните момтон ан макки правой рукой.



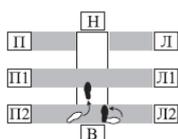
14. Направление: Л2.

Развернитесь влево, примите правую ап соги и выполните момтон ан макки левой рукой.



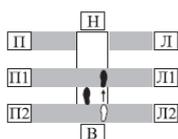
15. Направление: Н.

Развернитесь назад, примите левую ап соги и выполните арэ макки левой рукой.



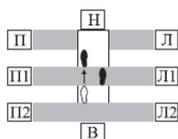
16. Направление: Н.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап соги и выполните момтон пандэ чирьги правой рукой.



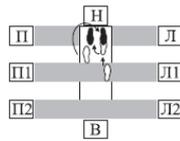
17. Направление: Н.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую ап соги и выполните момтон пандэ чирьги левой ногой.



18. Направление Н.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап соги, выполните момтон пандэ чирьги правой рукой и кихап.



Кыман (Паро)

Направление: Н.

Примите позицию кибон чунби соги.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.





29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



Тхэгык сам чжань

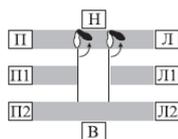
Чунби

Направление: В.

Примите позицию кибон чунби соги.

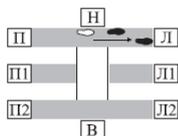
1. Направление: Л.

Развернитесь влево, примите левую ап соги и выполните арэ макки левой рукой.



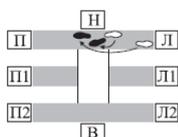
2. Направление: Л.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон тубон чирьги, начиная с правой руки.



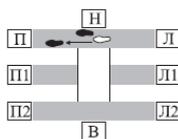
3. Направление: П.

Развернитесь вправо, примите правую ап соги и выполните арэ макки правой рукой.



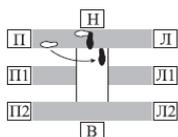
4. Направление: П.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую ап куби и выполните момтон тубон чирьги, начиная с левой руки.



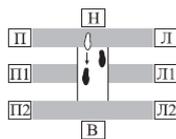
5. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите левую ап соги и выполните хансонналь мокчхиги правой рукой.



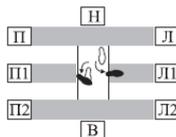
6. Направление: В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап соги и выполните хансонналь мокчхиги левой рукой.



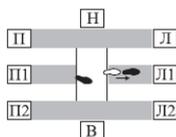
7. Направление: Л1.

Развернитесь влево, примите правую твиткуби и выполните хансонналь макки левой рукой.



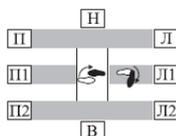
8. Направление: Л1.

Примите левую ап куби и выполните момтон паро чирьги правой рукой.



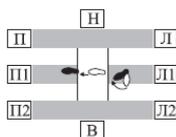
9. Направление: П1.

Развернитесь вправо, примите левую твиткуби и выполните хансонналь макки правой рукой.



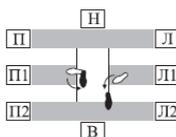
10. Направление: П1.

Примите правую ап куби и выполните момтон паро чирьги левой рукой.



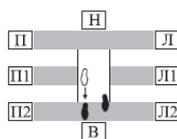
11. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите левую ап соги и выполните момтон ан макки правой рукой.



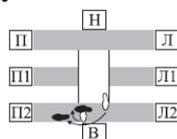
12. Направление: В.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап соги и выполните момтон ан макки левой рукой.



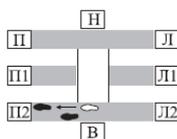
13. Направление: П2.

Развернитесь вправо, примите левую ап соги и выполните арэ макки левой рукой.



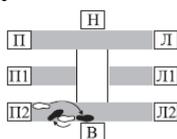
14. Направление: П2.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон тубон чирьги, начиная с правой.



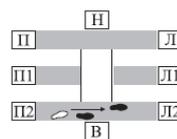
15. Направление: Л2.

Развернитесь влево, примите правую ап соги и выполните арэ макки правой.



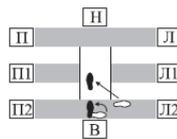
16. Направление: Л2.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую ап куби и выполните момтон тубон чирьги, начиная с левой руки.



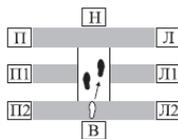
17. Направление: Н.

Развернитесь назад, примите левую ап соги и выполните арэ макки – момтон паро чирьги.



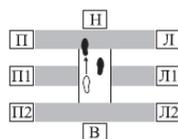
18. Направление: Н.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап соги и выполните арэ макки – момтон паро чирьги.



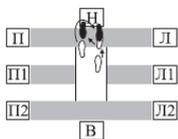
19. Направление: Н.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую ап соги и выполните арэ макки – момтон паро чырыги.



20. Направление: Н.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап соги и выполните арэ макки – момтон паро чырыги – кихап.



Кыман (Паро)

Направление: Н.

Примите позицию кибон чунби соги.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.



44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



52.



53.



54.



Тхэгык са чжань

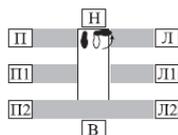
Чунби

Направление: В.

Примите позицию кибон чунби соги.

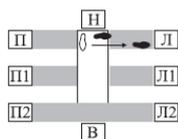
1. Направление: Л.

Развернитесь влево, примите правую твиткуби и выполните сонналь момтон макки левой рукой.



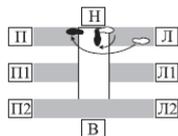
2. Направление: Л.

Сделайте шаг правой ногой, примите правую ап куби и выполните пхйон сонккыт сево чырыги (кодыро) правой рукой.



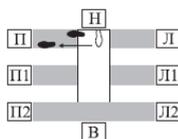
3. Направление: П.

Развернитесь вправо, примите левую твиткуби и выполните сонналь момтон макки правой рукой.



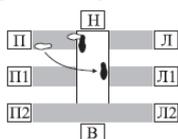
4. Направление: П.

Сделайте шаг левой ногой, примите левую ап куби и выполните пхйон сонккыт сево чырыги (кодыро) левой рукой.



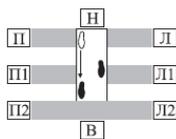
5. Направление: В.

Развернитесь вперед, примите левую ап куби и выполните чебипхум мок чхиги.



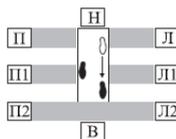
6. Направление: В.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап куби и выполните момтон парочырыги левой рукой.



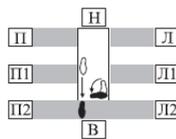
7. Направление: В.

Выполните йоп чхаги левой ногой, примите левую ап соги.



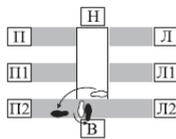
8. Направление: В.

Выполните йоп чхаги правой ногой, примите левую твиткуби и выполните сонналь момтон макки правой рукой.



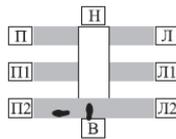
9. Направление: П2.

Развернитесь вправо, примите правую твиткуби и выполните момтон паккат макки левой рукой.



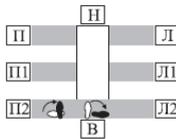
10. Направление: П2.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую твиткуби и выполните момтон ан макки правой рукой.



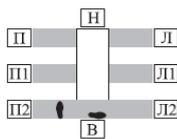
11. Направление: Л2.

Развернитесь влево, примите левую твиткуби и выполните момтон паккат макки правой рукой.



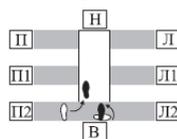
12. Направление: Л2.

Выполните ап чхаги левой ногой, примите левую твиткуби и выполните момтон ан макки левой рукой.



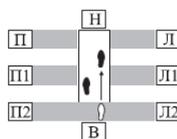
13. Направление: Н.

Развернитесь назад, примите левую ап куби и выполните чебипхум мок чхиги.



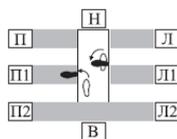
14. Направление: Н.

Выполните ап чхаги правой ногой, примите правую ап куби и выполните тыньчжумок ап чхиги.



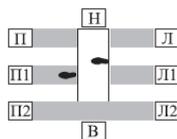
15. Направление: П1.

Развернитесь вправо, примите левую ап соги и выполните момтон макки левой рукой.



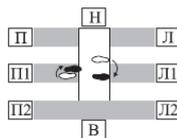
16. Направление: П1.

Выполните момтон паро чырыги правой рукой.



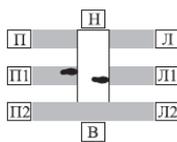
17. Направление: Л.

Развернитесь влево, примите правую ап соги и выполните момтон макки правой рукой.



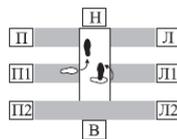
18. Направление: Л.

Выполните момтон паро чырыги левой рукой.



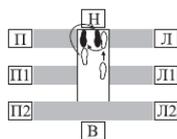
19. Направление: Н.

Развернитесь назад, примите левую ап куби и выполните момтон макки – момтон тубон чирьги.



20. Направление: Н.

Примите правую ап куби и выполните момтон макки – момтон тубон чирьги – кихап.



Кыман (Паро)

Направление: В.

Примите кибон чунби соги.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



29.



30.



31.



32.



33.



34.



35.



36.



37.



38.



39.



40.



41.



42.



43.





Раздел V

Хосинсуль

Основой любого боевого искусства является эффективная и надежная система самообороны.

Каждая ситуация, в которой вы вынуждены защищать себя от нападения состоит минимум из двух боевых эпизодов, которые взаимосвязаны друг с другом. В первом боевом эпизоде вы должны нейтрализовать или ослабить агрессию противника, направленную на вас. Во втором боевом эпизоде вы должны обратить ситуацию в свою пользу. Здесь необходимо заметить, что под ситуациями самообороны мы понимаем достаточно краткосрочные действия, состоящие, как правило, из двух, максимум трех-четырёх боевых эпизодов. В противном случае это уже будет не самооборона, а рукопашный бой, в котором действуют совсем другие правила. Четко понимая, что любая ситуация, предполагающая самооборону, состоит из двух этих эпизодов, вы всегда сможете рационально осмыслить положение, в котором оказались, и принять адекватное решение, не поддаваясь чувству страха и паники.

Вашей первой задачей является противодействие атакующему действию противника своим защитным действием... Это может быть уклон, шаг назад или в сторону, блок или какое-либо иное защитное действие. Главное, нарушить алгоритм действий противника, чтобы на какое-то, пусть очень короткое время отвлечь внимание противника, заставить его сделать паузу, создав себе тем самым условия для контратаки.

Реализовав первый боевой эпизод, проведя защитные действия, не медля и доли секунды, стремительно и уверенно начинайте второй боевой эпизод, который может включать в себя как решительную атаку уязвимых частей тела противника, так и спасение бегством с места конфликта. При самообороне вашей основной целью является ваша личная безопасность, а не победа над противником. Всегда помните об этом.

При тренировке и изучении приемов самообороны обязательно отрабатывайте каждый прием как в правую, так и в левую стороны. Очень часто начинающие разучивают новый прием с удобной для себя стороны. Такая однобокость может привести к очень серьезным проблемам в реальной ситуации. Ведь то, насколько эффективно и адекватно вы сможете противопоставить атакующим действиям противника свои действия, во многом определяется автоматизмом двигательного навыка, сформированного в процессе разучивания и совершенствования того или иного приема. Поэтому при отработке приемов попросите партнера, чтобы он поочередно захватывал те части вашего тела, защиту против захвата которых вы отрабатываете. Если по каким-либо причинам вам неудобно отрабатывать технику поочередно, то выполняйте движения десять раз в одну сторону, десять в другую. Главное, ни в коем случае не ограничивайтесь совершенствованием техники только в удобную для вас сторону. В ситуациях самообороны допустимы любые средства и способы, которые помогут вам защитить себя. В том числе это относится и к морально-этическим правилам. Вы не должны задумываться о том, что потом о вас могут сказать или подумать. Ни в коем случае не стесняйтесь убежать, если у вас есть такая возможность. Очень большой ошибкой является попытка подавить свои инстинкты самосохранения стереотипами культурных и морально-этических установок, потакание мыслям типа: «Если я убегу, меня будут считать трусом», «я изучаю боевые искусства, мне не пристало уклоняться от боя» и т. д.

Если убежать нет возможности, используйте в первую очередь самые эффективные приемы: старайтесь поразить наиболее уязвимые области тела нападающего (глаза, пах, горло); используйте любые подручные средства, которые могут оказаться под рукой; Одним словом, используйте все возможности, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым.

Освобождение от захвата запястья правой руки

Противник захватывает запястье вашей правой руки своей правой рукой.

Разверните кисть вашей правой руки снизу-вверх по часовой стрелке вокруг запястья правой руки противника так, чтобы ладонь вашей правой руки упиралась об запястье противника. Одновременно шагнув левой ногой вперед-влево и разворачивая туловище слева-направо выполните толчок ладонью левой руки в область локтевого сустава правой руки противника.

Важные моменты:

Данный прием следует выполнять в максимально быстром темпе. Быстрота, решительность и «неожиданность» являются основным фактором успеха данного приема.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата запястья левой руки

Противник захватывает запястье вашей левой руки своей правой рукой.

Перенесите вес тела на правую ногу. Разворачивая носок левой ноги слева-направо выполните резкое движение левой рукой вправо. Освободившись от захвата сделайте шаг назад и примите боевую позицию.

Важные моменты:

При движении левой рукой вниз-вправо нужно кисть левой руки развернуть против часовой стрелки.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата правого плеча

Противник захватил вас за правое плечо левой рукой.

Поднимите правую руку вверх так, чтобы рука противника оказалась с внутренней стороны вашей руки. Затем сделайте небольшой шаг вперед-вправо правой ногой и одновременно нанесите акцентированный удар сверху-вниз правым локтем по левой руке противника.

Важные моменты:

Удар локтем следует наносить в область локтевого сустава противника.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата запястий обеих рук

Противник захватил обеими руками ваши руки за запястья.

Вращая кисти по дуге вверх и в стороны, одновременно сделав шаг вперед правой ногой, выполните толкающее движение ладонями в голову противника.

Важные моменты:

При вращении кистей вверх и в стороны усилие должно направляться в направлении больших пальцев рук противника, чтобы вынудить его ослабить захват.

1.



2.



3.



4.



Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил вас за грудь левой рукой.

Левой рукой захватите кисть левой руки противника с тыльной стороны, а правой – его запястье. Сделайте шаг вправо правой ногой, разворачивая туловище справа-налево, прокрутите руку противника вокруг своей оси. Одновременно надавите на локоть противника правым локтем. Затем опуститесь на правое колено, не ослабляя хват и надавливая ребром ладони правой руки на локоть противника, удержите его.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата и удар коленом

Противник захватил вашу правую руку своей левой рукой на уровне локтя.

Поднимите вверх вашу правую руку так, чтобы руки противника оказались внутри вашей. Сделайте шаг в право-вперед правой ногой и одновременно захватите левой рукой противника за левое плечо. Потяните левой рукой противника к себе и нанесите прямой удар левым коленом в туловище противника.

Важные моменты:

Тянущее движение левой рукой за плечо противника и удар коленом нужно выполнять одновременно.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата и бросок скручиванием кисти

Противник захватил вашу руку на уровне локтя своей левой рукой.

Поднимите правую руку и захватите левой рукой кисть левой руки противника. Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой и развернитесь на 180° по часовой стрелке. Во время разворота рука противника окажется выкрученной над вашей головой. Продолжайте выкручивать его руку, пока противник из-за болевого воздействия не окажется на земле.

Важные моменты:

При выкручивании руки противника его локоть должен быть острием направлен вверх.

1.



2.



3.



Двойной (одновременный) удар кулаками обеих рук

Противник левой рукой захватил вас за волосы.

Сделайте шаг вперед правой ногой за левую ногу противника. Одновременно нанесите прямой удар кулаком левой руки в подбородок и удар снизу кулаком правой руки в туловище противника.

Важные моменты:

Во время удара вес тела полностью перенесите на передистоящую правую ногу.

1.



2.



3.



Освобождение от захвата, прямые удары кулаком и удар ребром ладони

Противник захватил вас левой рукой за пояс.

Сделайте шаг назад левой ногой. Слегка приседая и разворачивая туловище справа-налево, выполните ударное движение ладонью правой руки снаружи вовнутрь в левую руку противника в области локтевого сустава. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в туловище противника, сделав небольшой шаг вперед правой ногой за его левую ногу. Нанесите прямой удар кулаком левой руки в голову. И с шагом вперед-влево левой ногой нанесите удар сверху-вниз ребром ладони правой руки в шею противника.

Важные моменты:

Все удары должны наноситься в быстром темпе.













Освобождение от захвата и удары локтями и кулаком

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Ребром ладони правой руки выполните движение изнутри наружу в предплечье левой руки противника. Сделайте шаг левой ногой вперед-вправо за левую ногу противника, и нанесите боковой удар левым локтем в туловище. Развернитесь на 180° и нанесите удар назад правым локтем в туловище противника. Затем подтяните левую ногу к правой ноге, а правой сделайте небольшой шаг в сторону и нанесите удар кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты:

Все удары нужно наносить одновременно под шагающую ногу.











Защита от вооруженного противника

Так как защита вооруженного противника требует более серьезной и длительной подготовки, то здесь она приводится только в качестве примера, демонстрирующего практическое приложение приемов тхэквондо.

Защита от нападения противника, вооруженного короткой палкой.

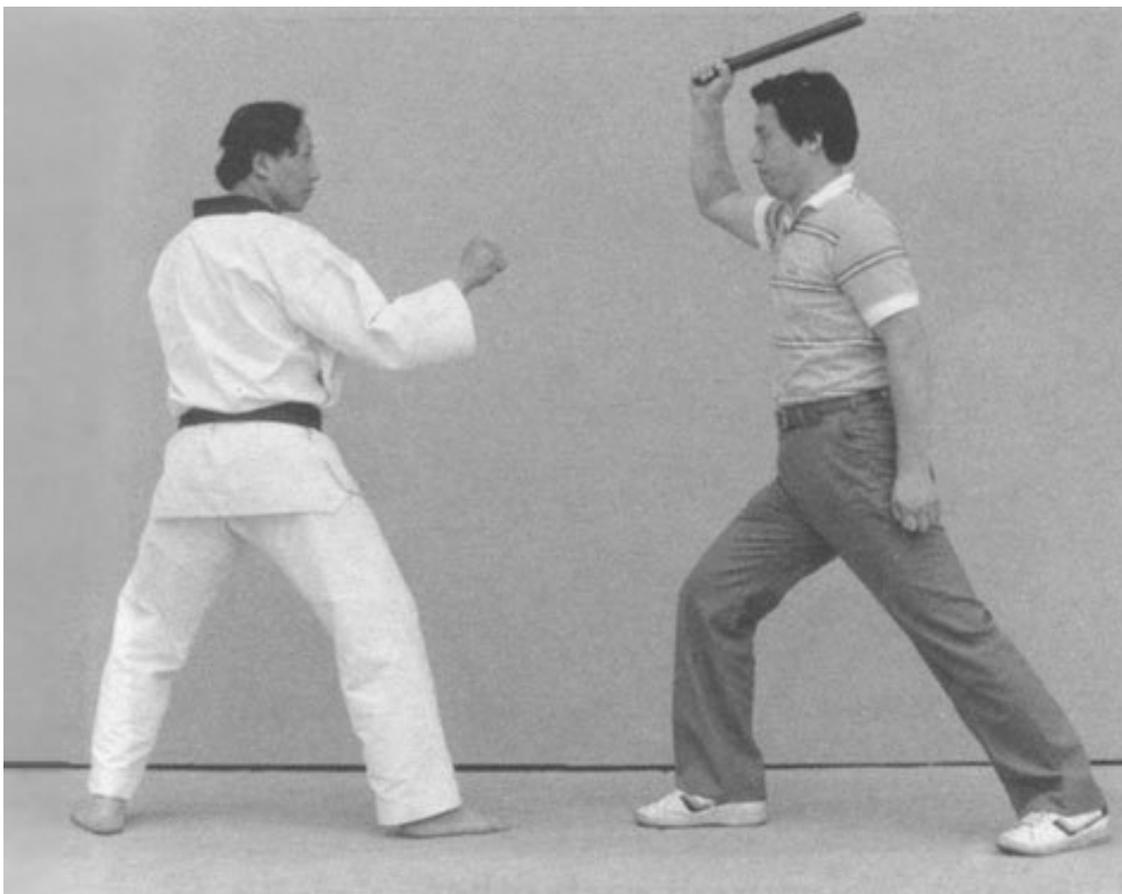
Защита от нападения противника, вооруженного ножом.

Защита от нападения противника, вооруженного мечом.

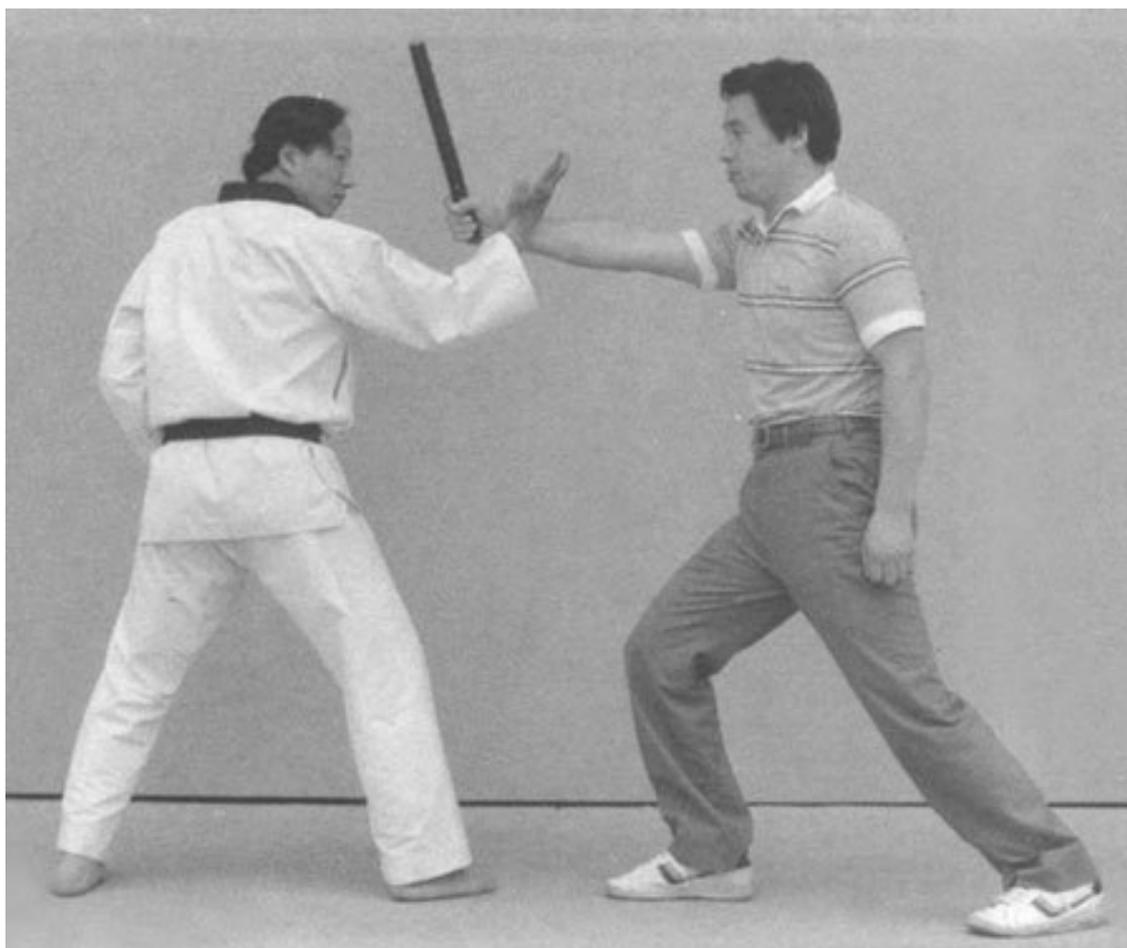
Защита от нападения противника, вооруженного пистолетом.

Защита от нападения противника, вооруженного автоматом.

1.



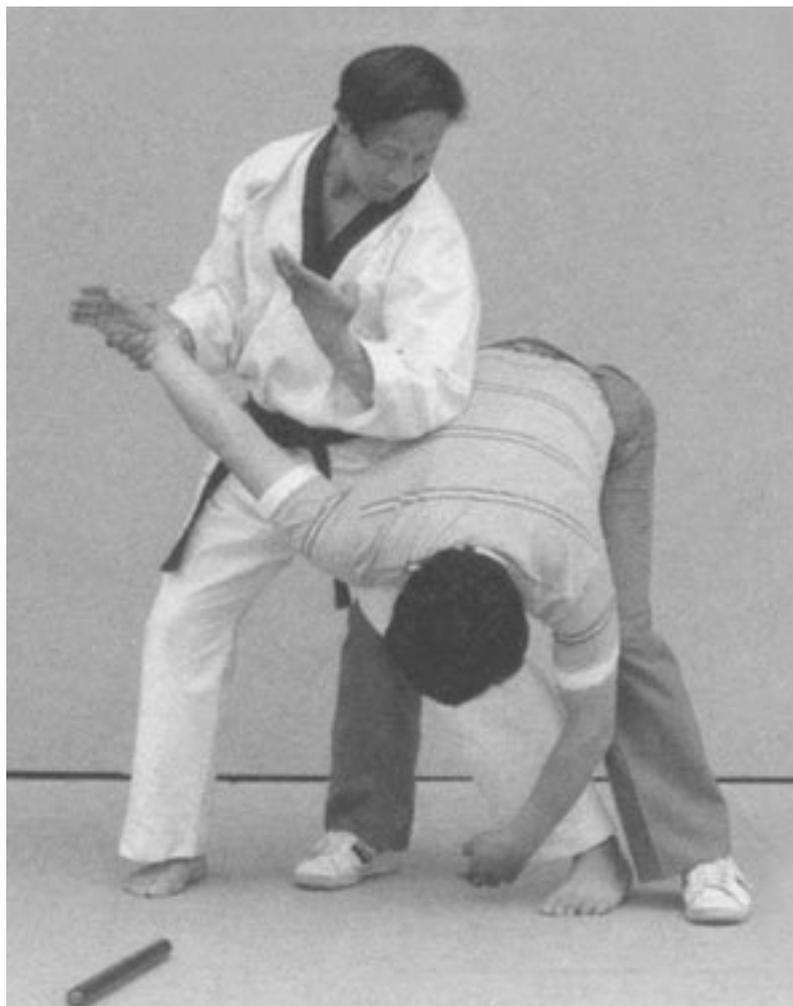
2.



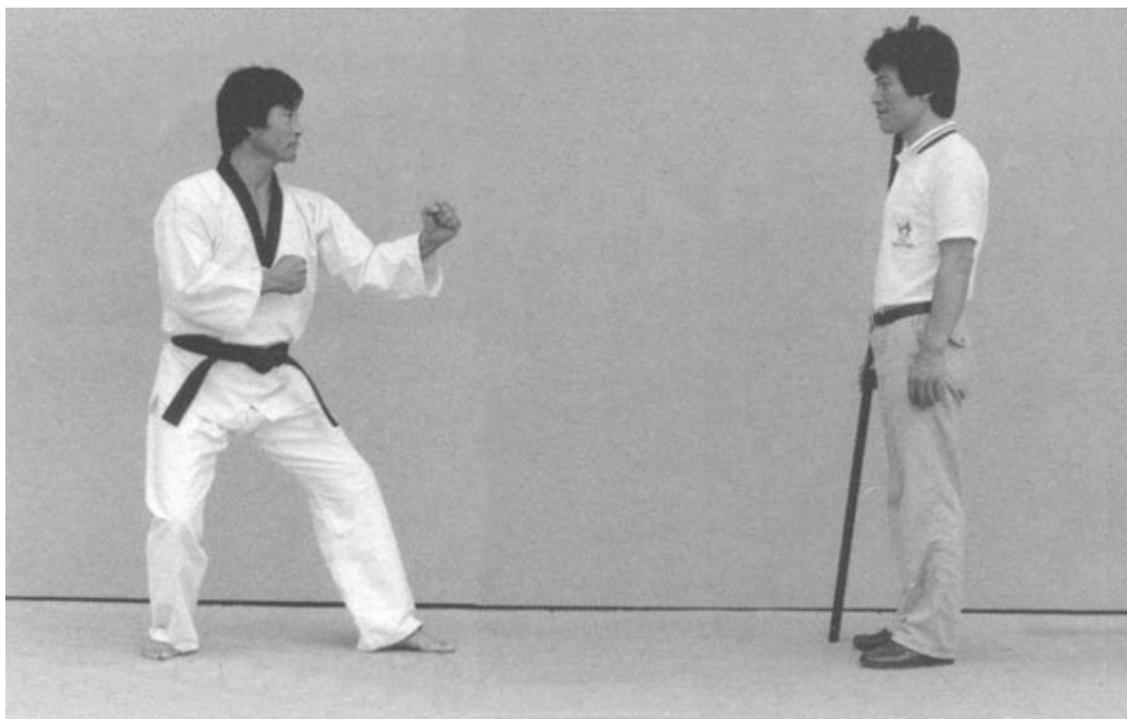
3.



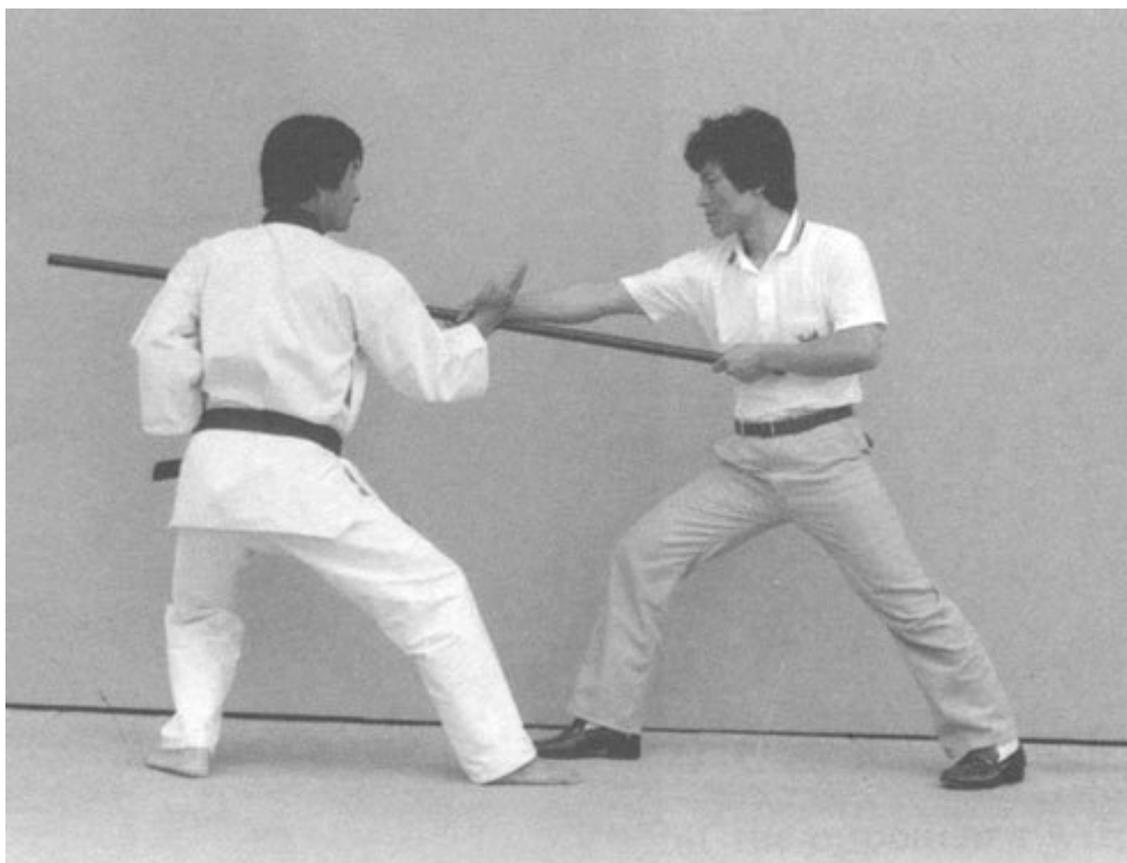
4.



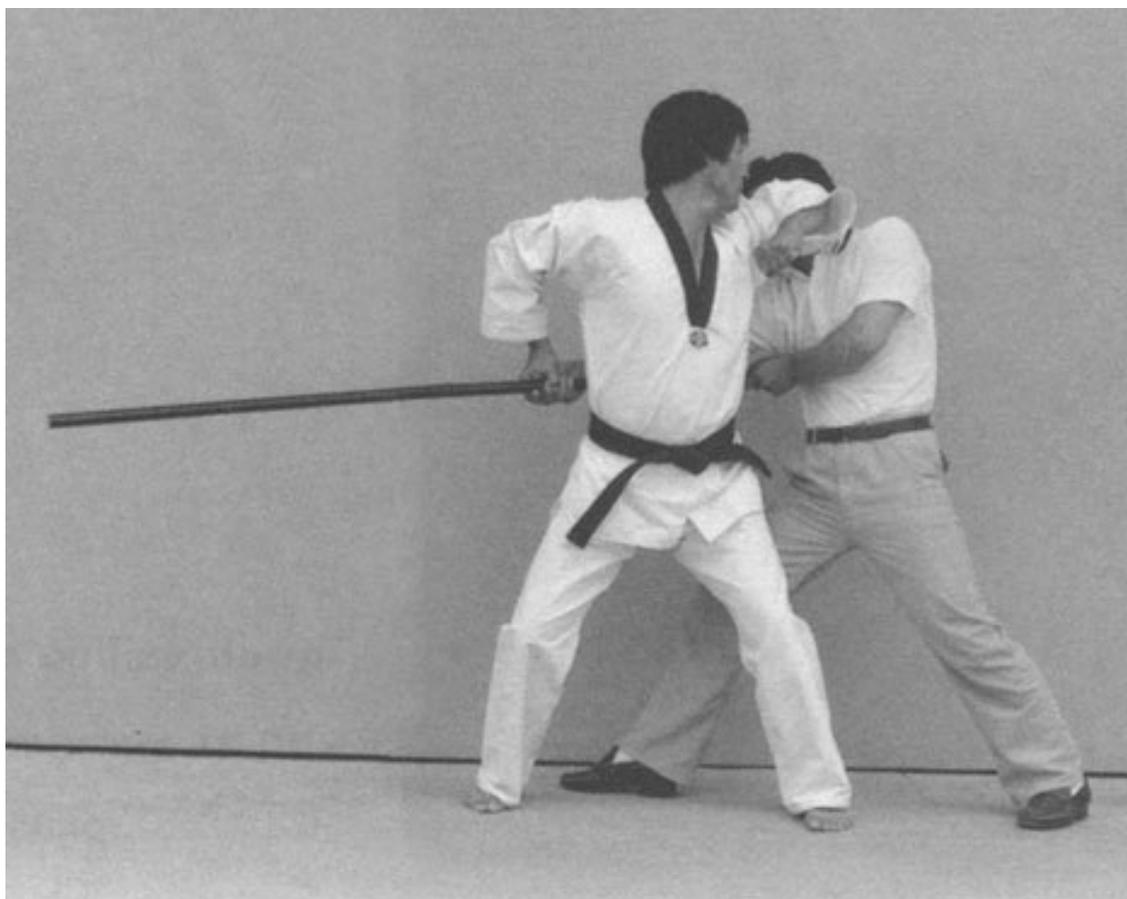
5.



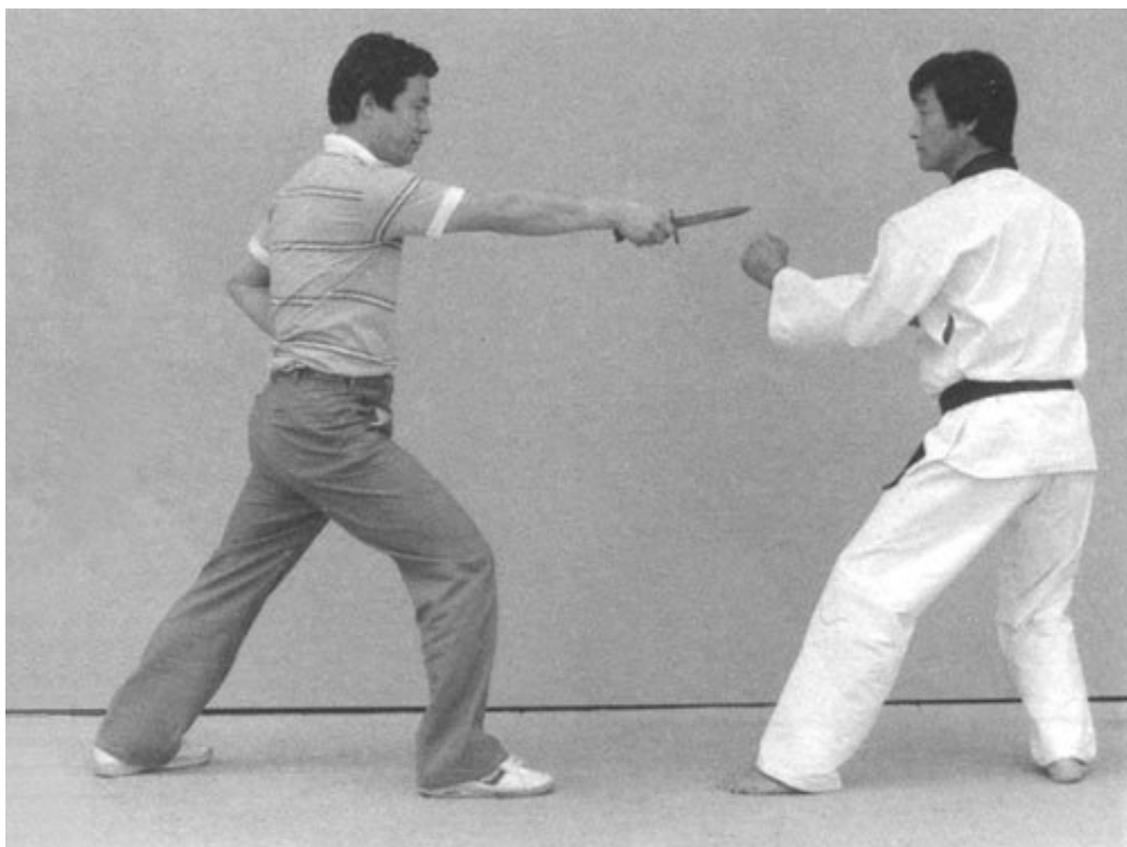
6.



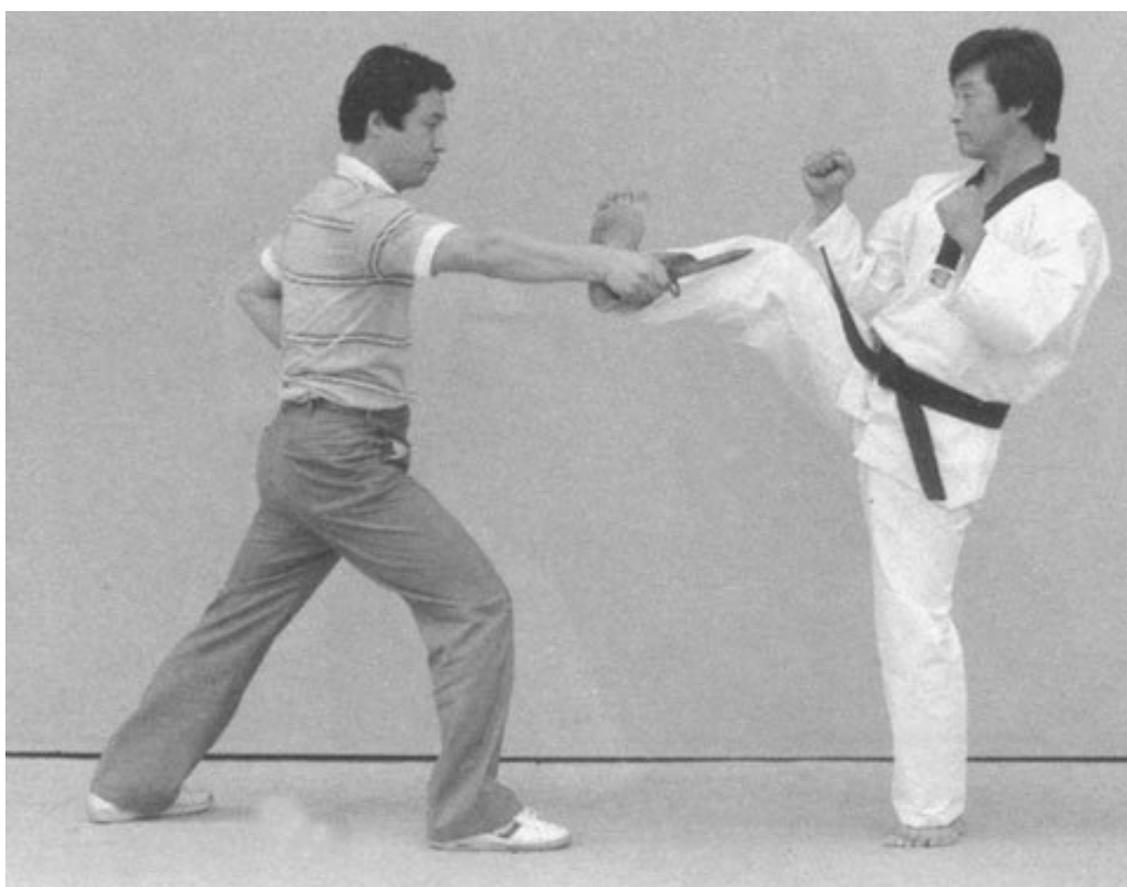
7.



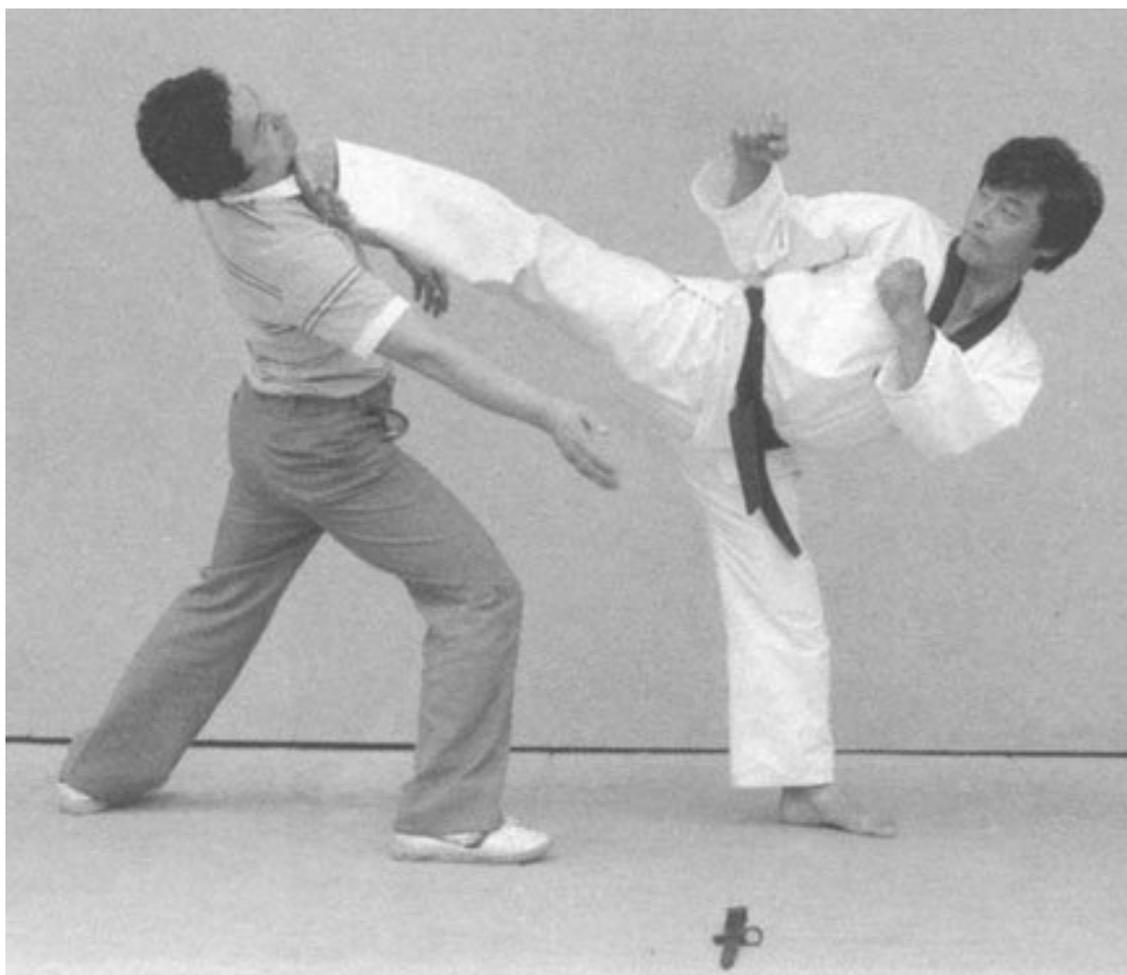
8.



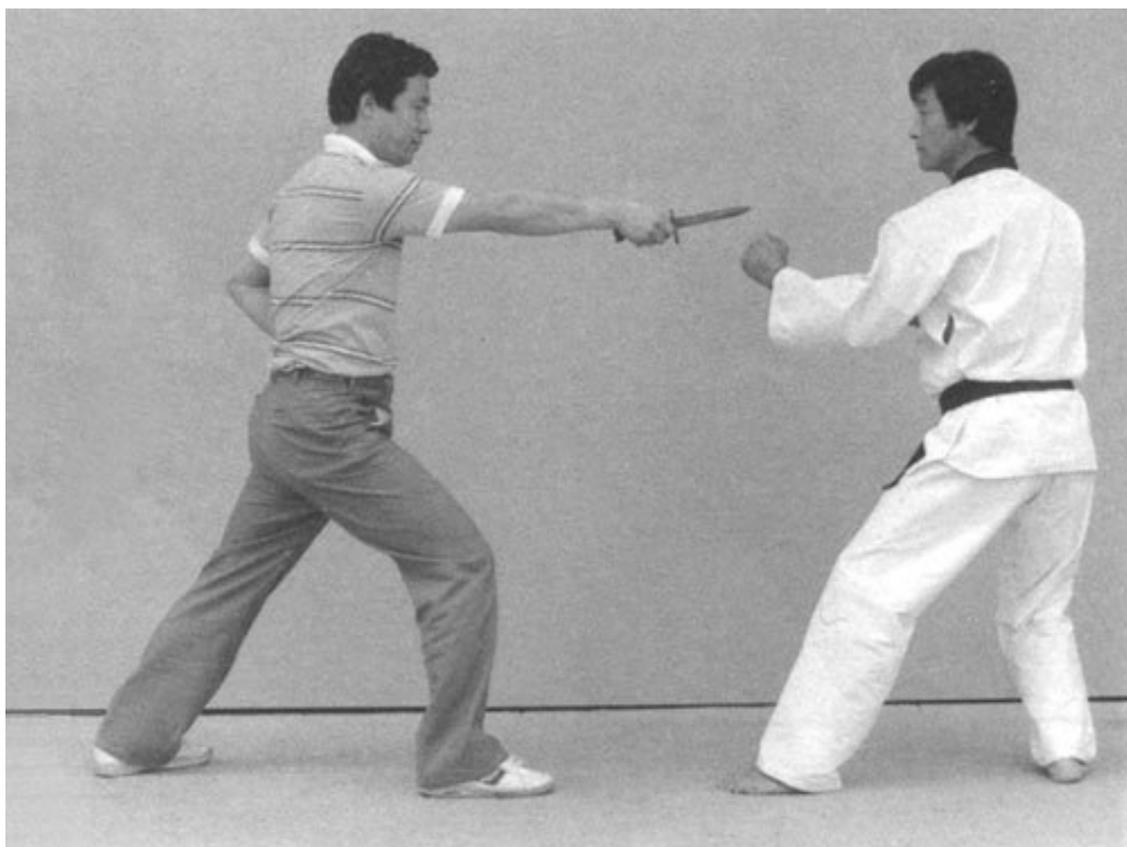
9.



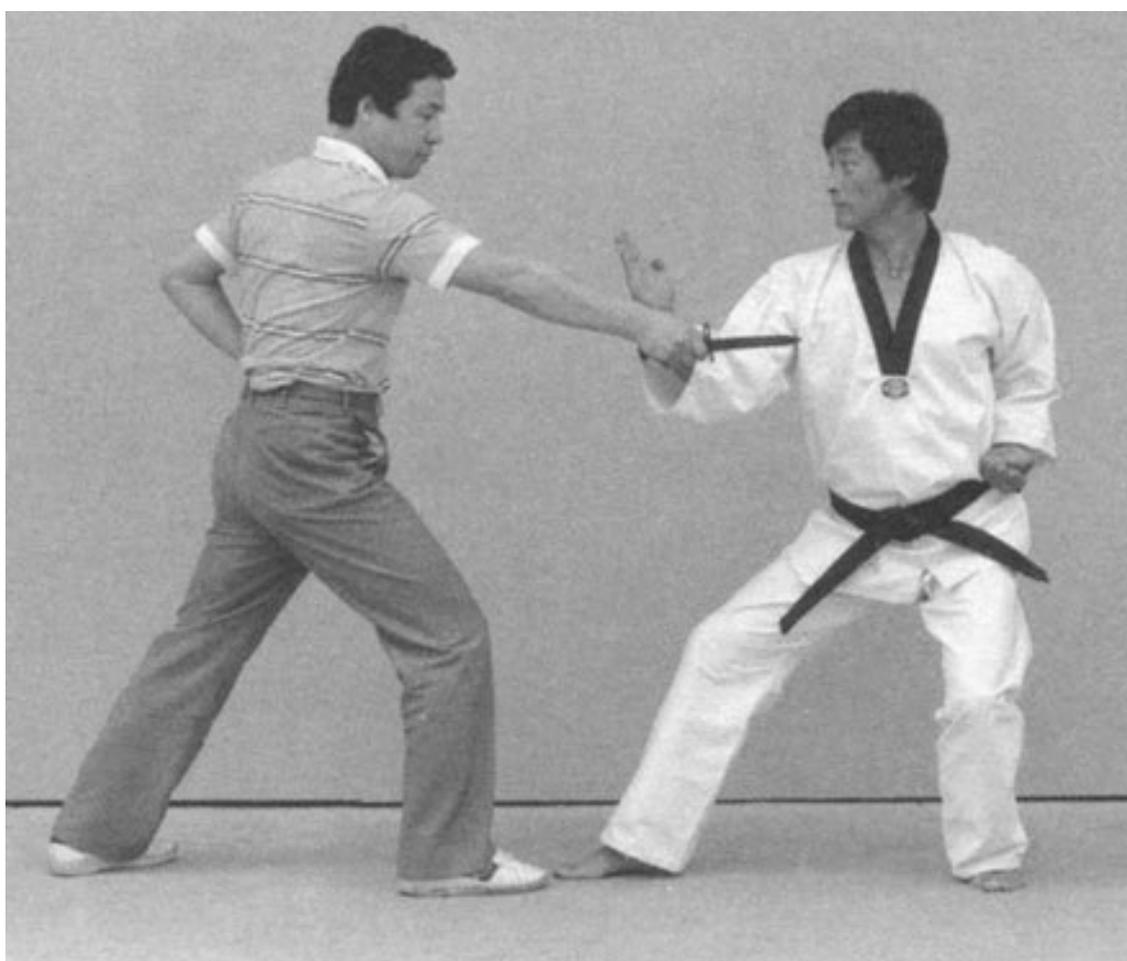
10.



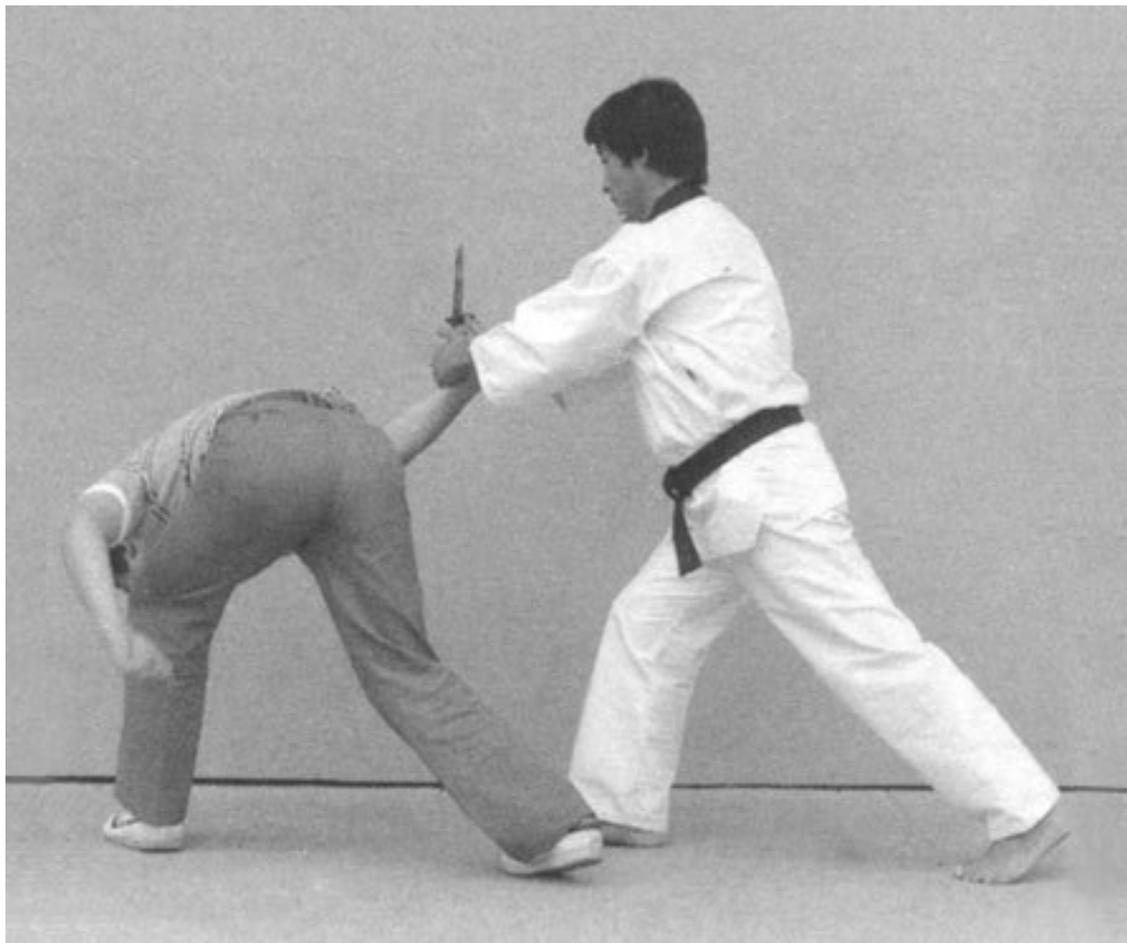
11.



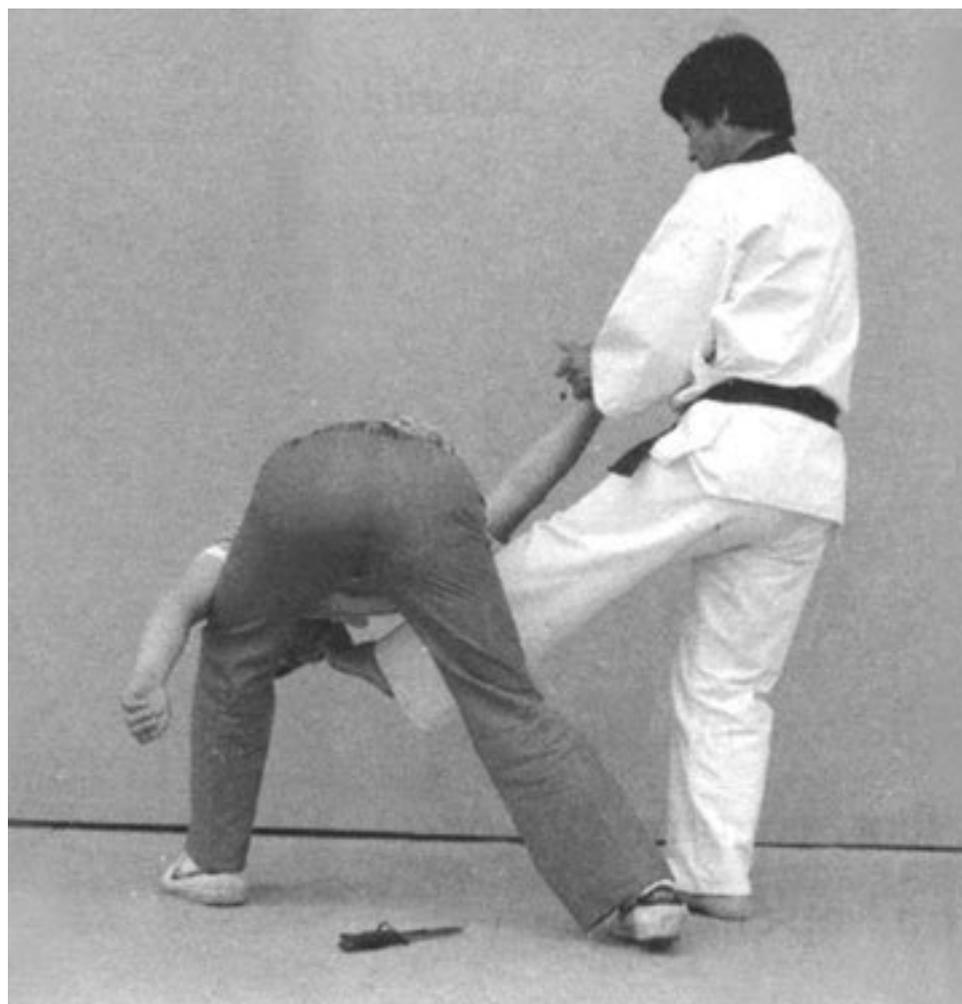
12.



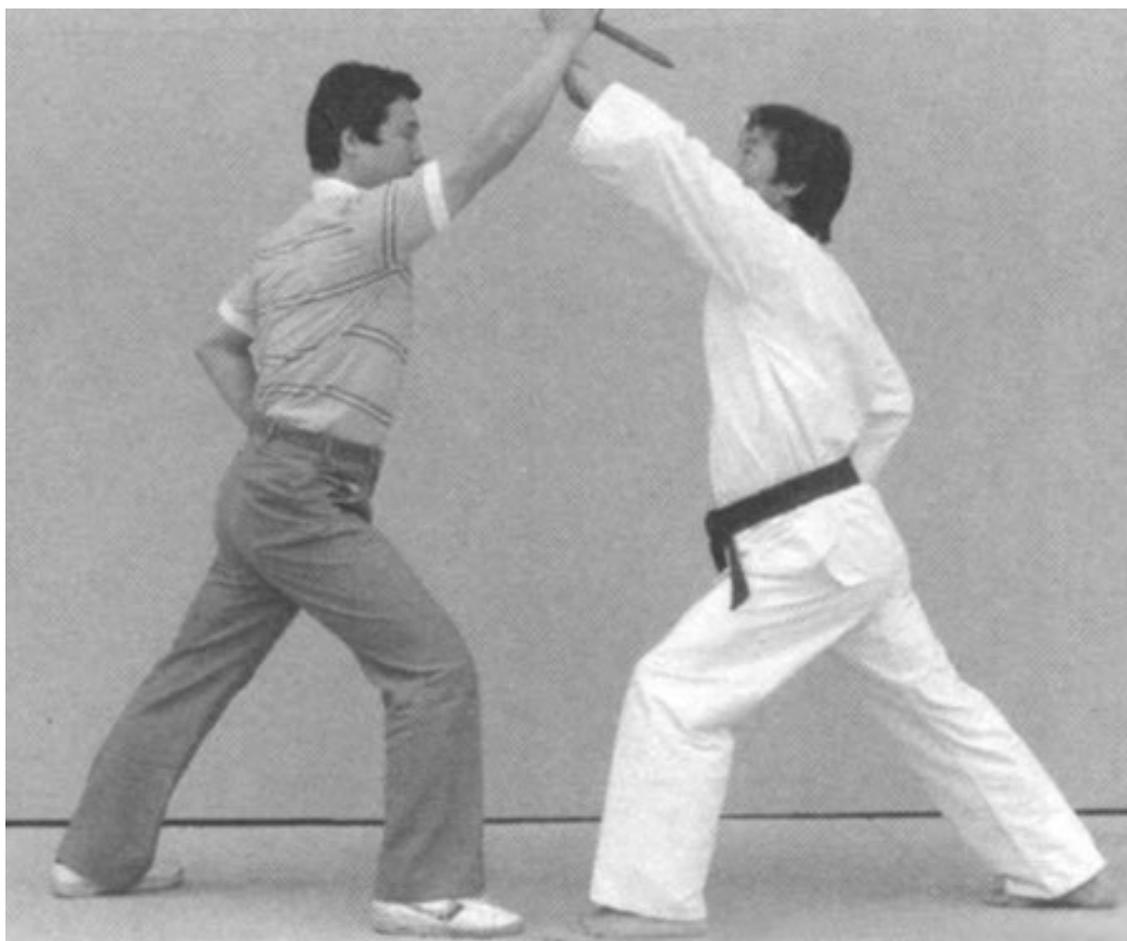
13.



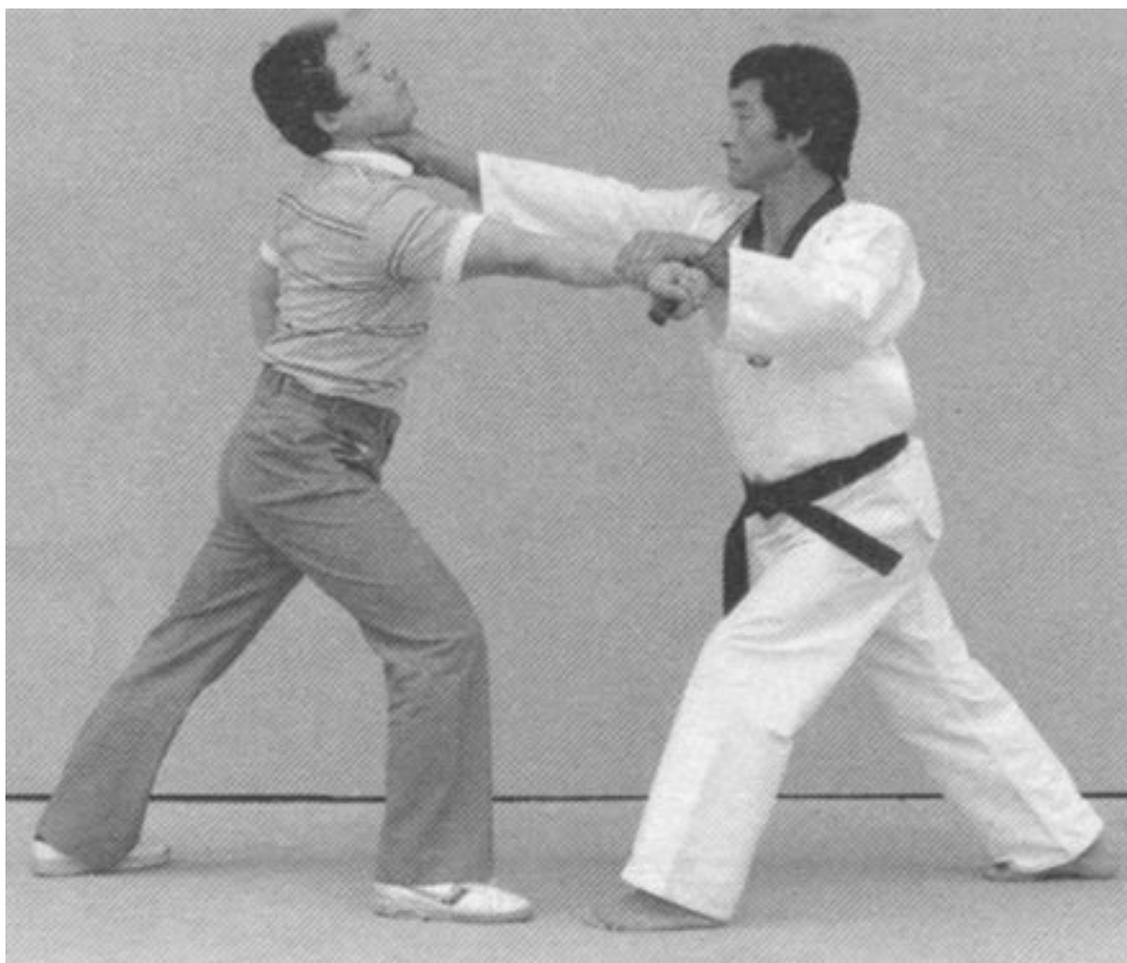
14.



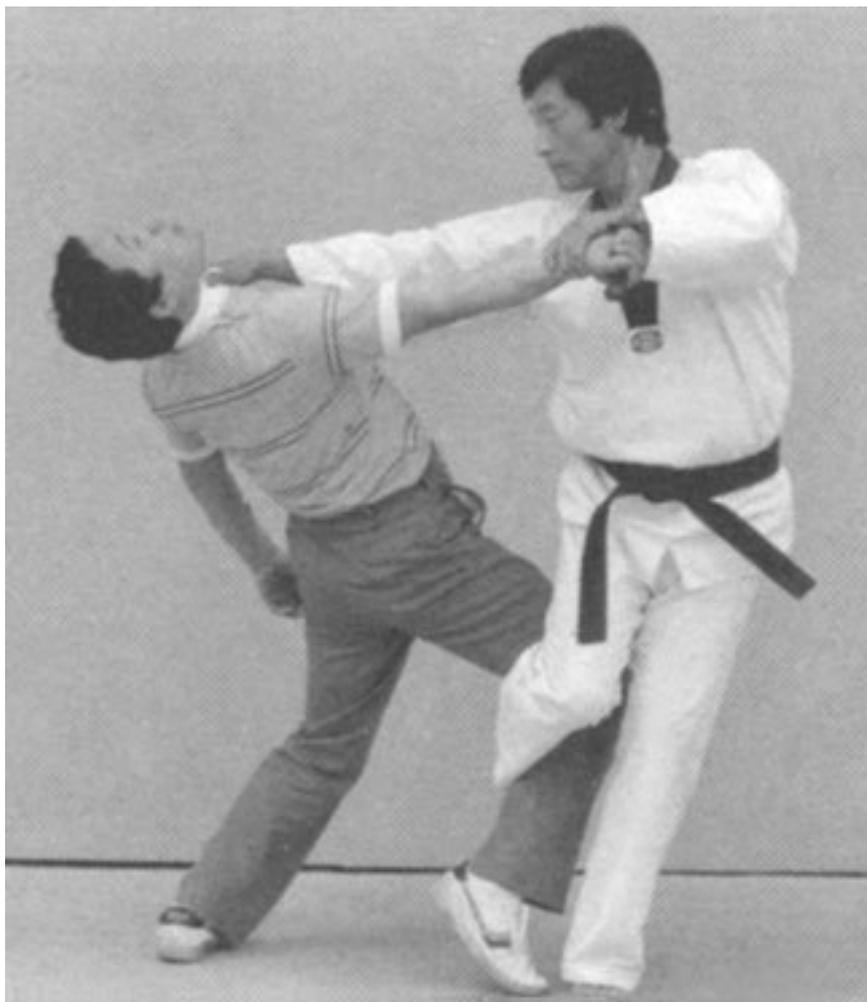
15.



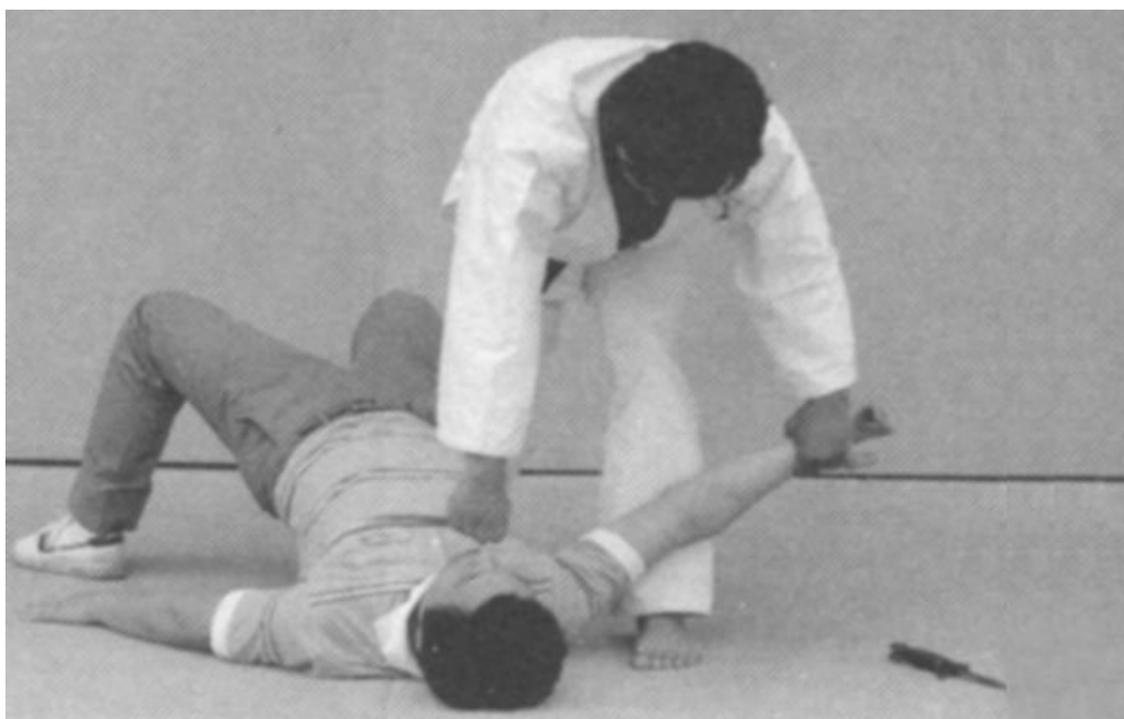
16.



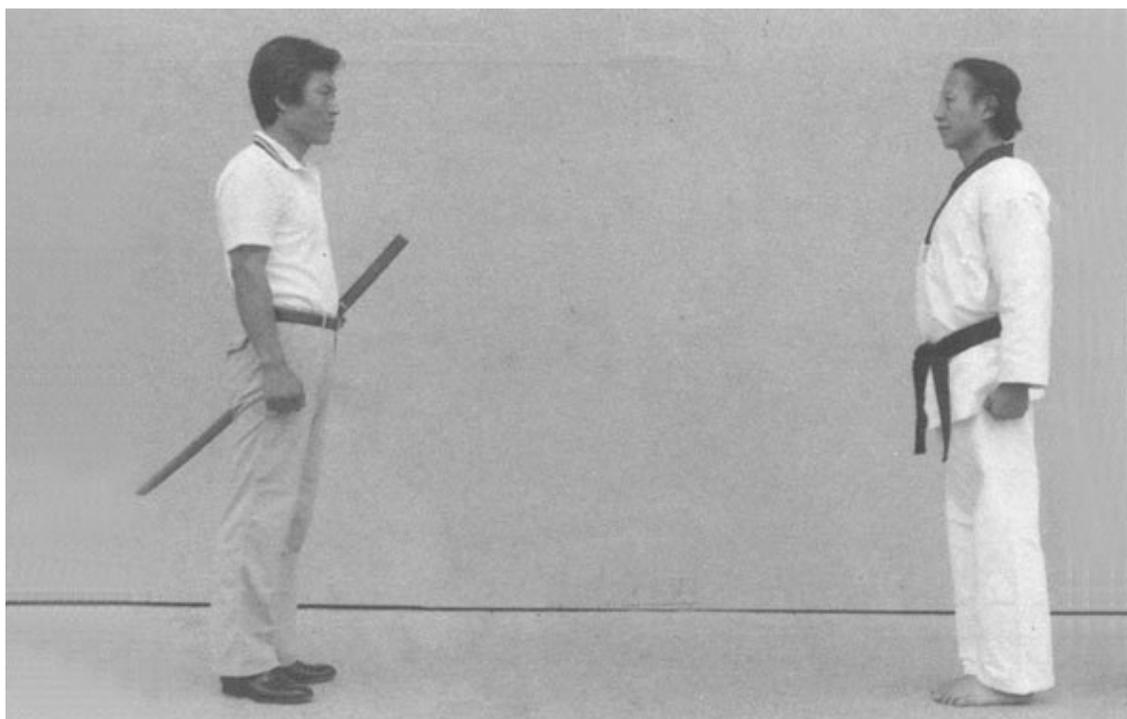
17.



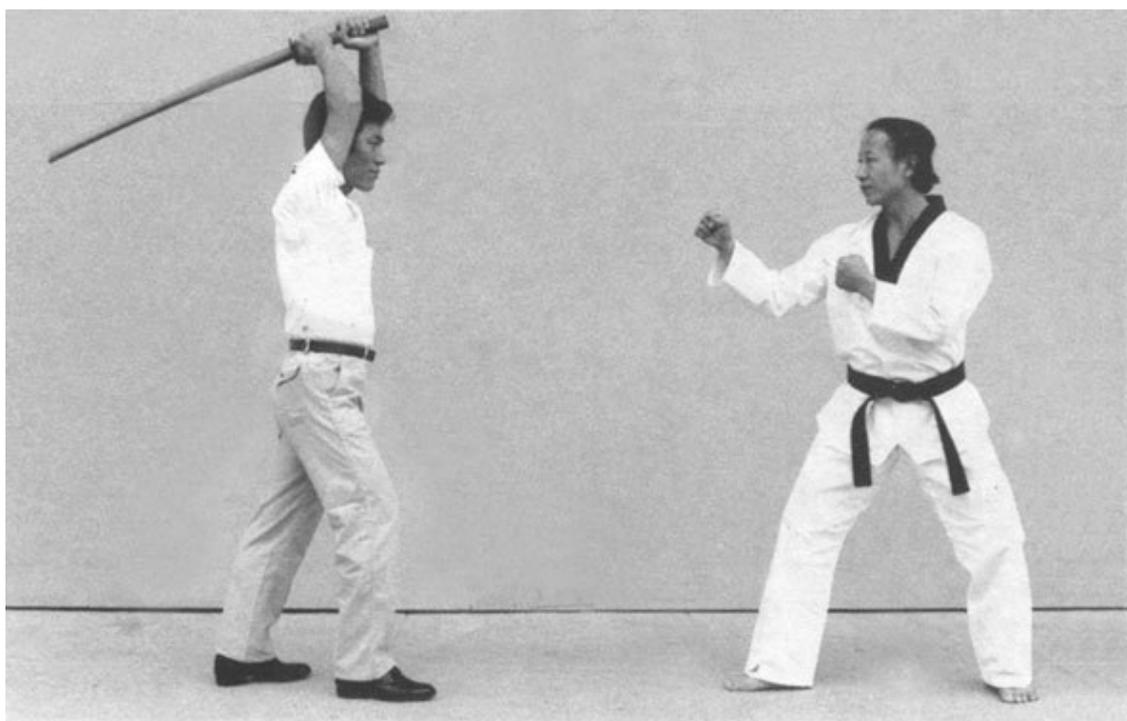
18.



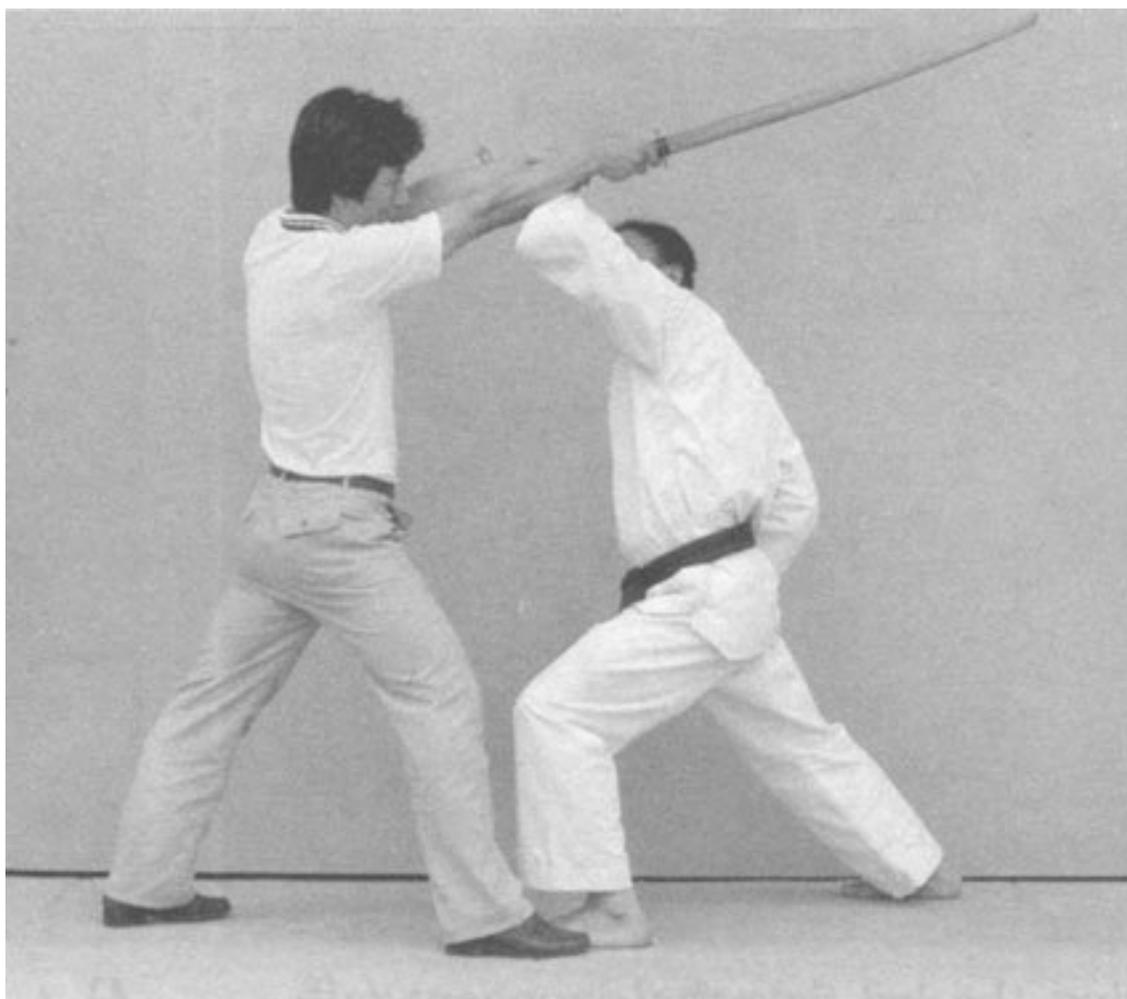
19.



20.



21.



22.



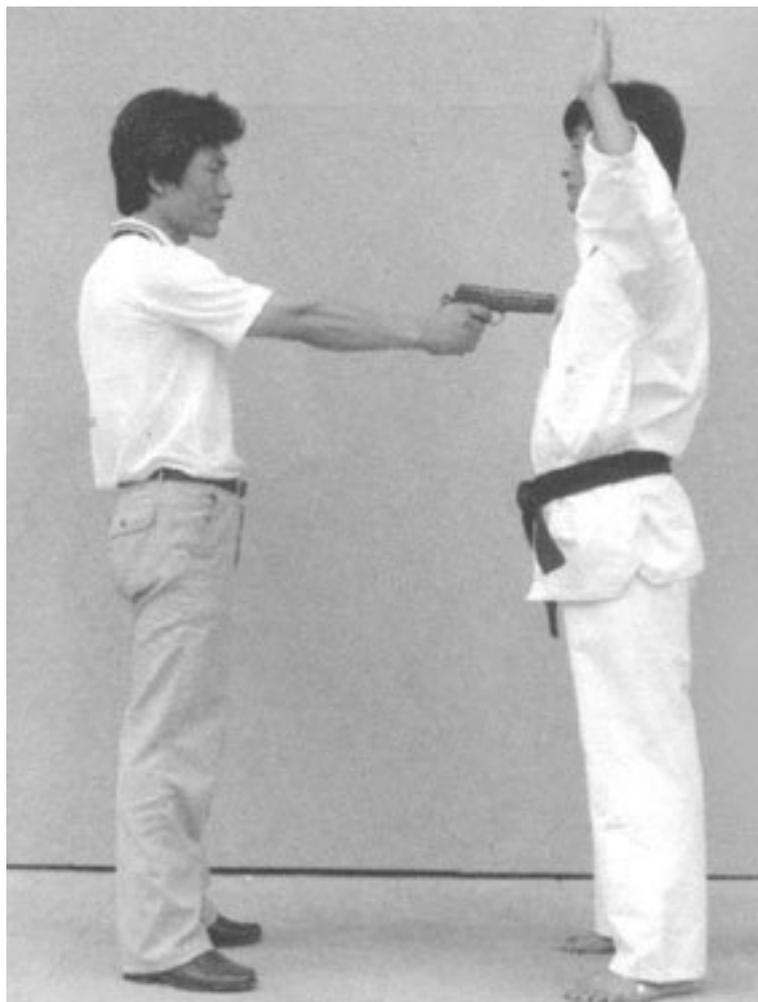
23.



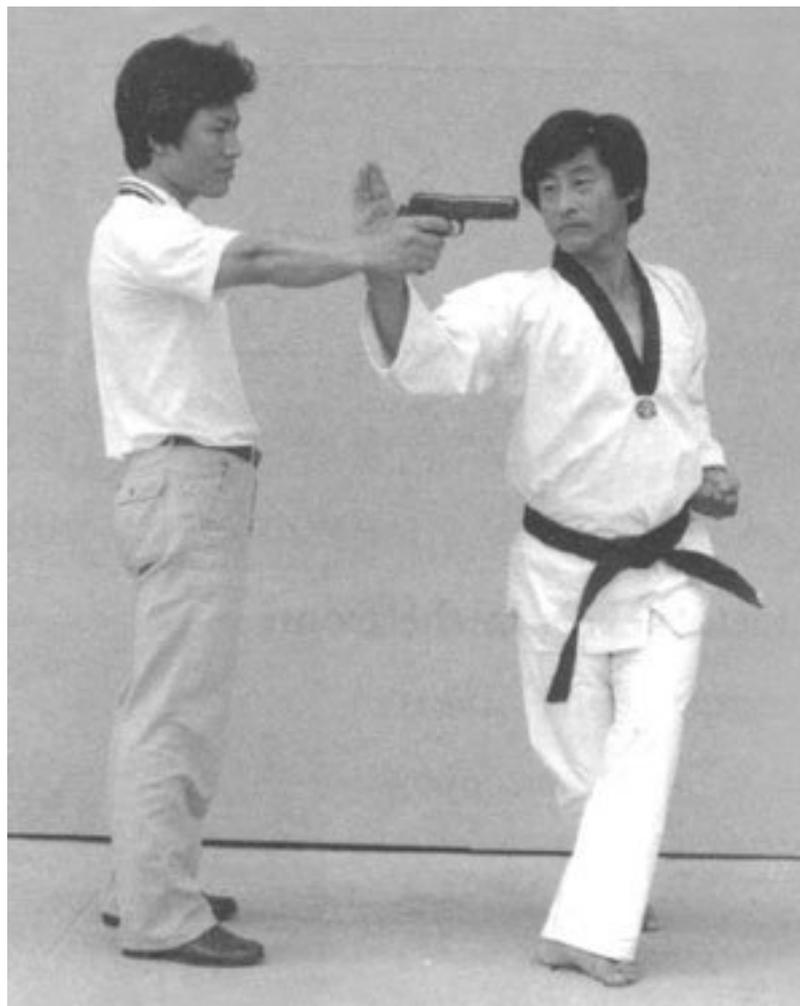
24.



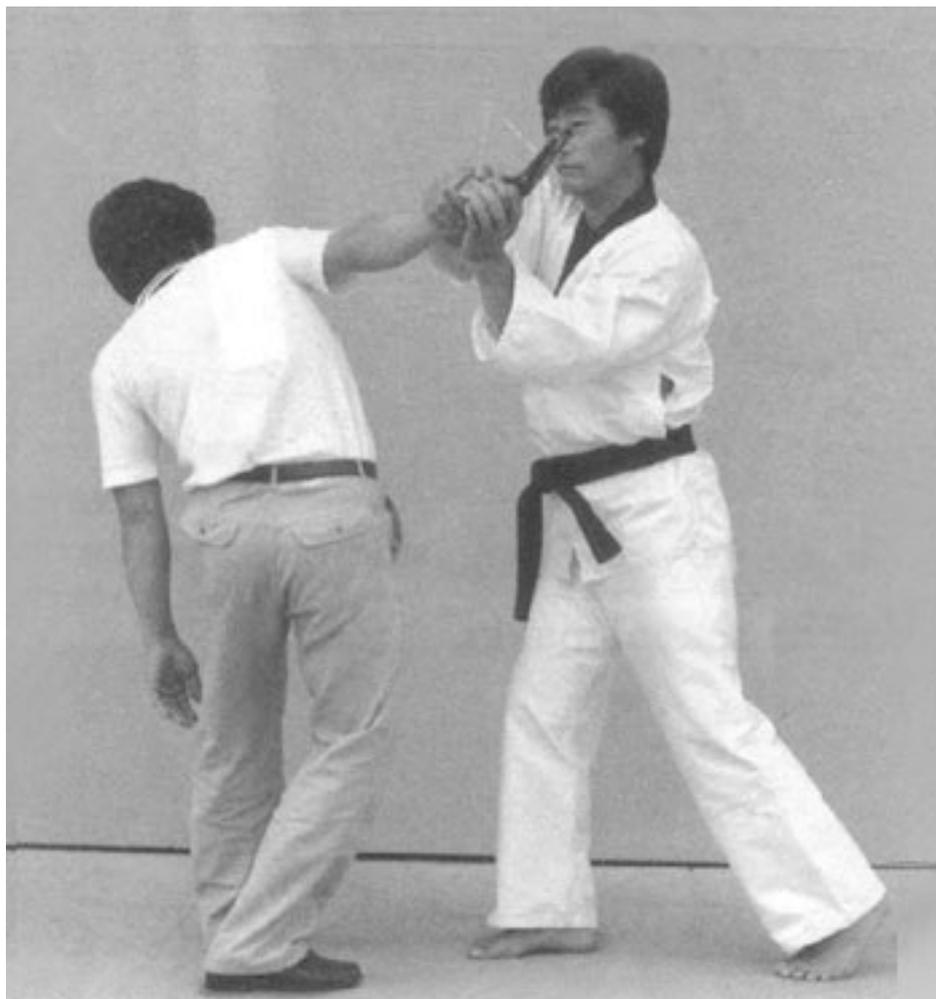
25.



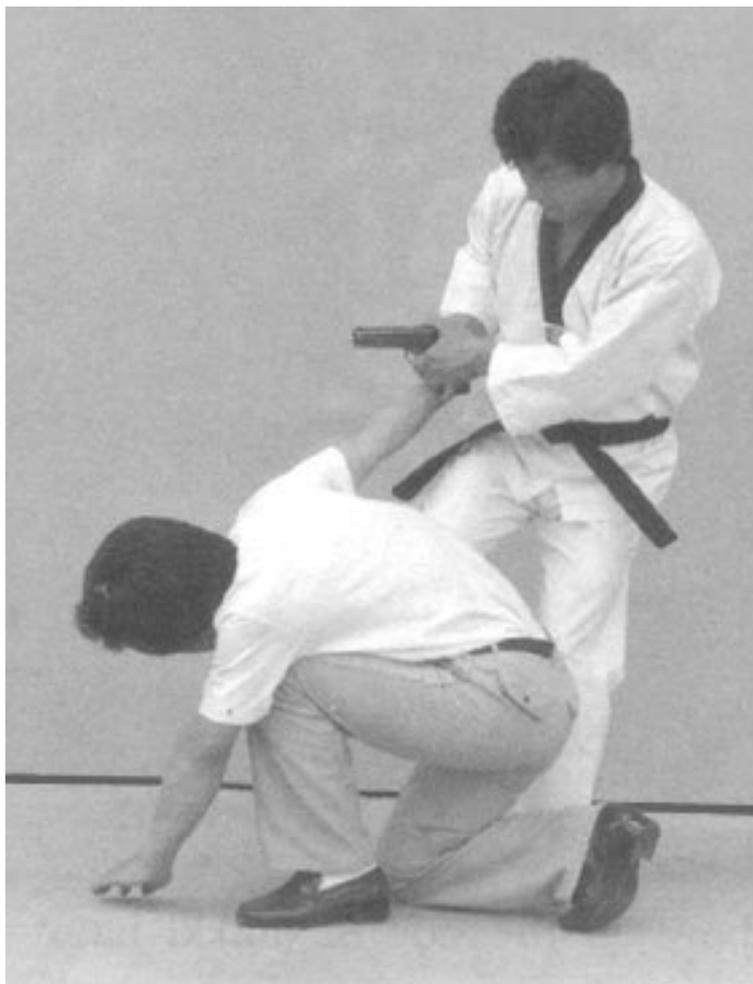
26.



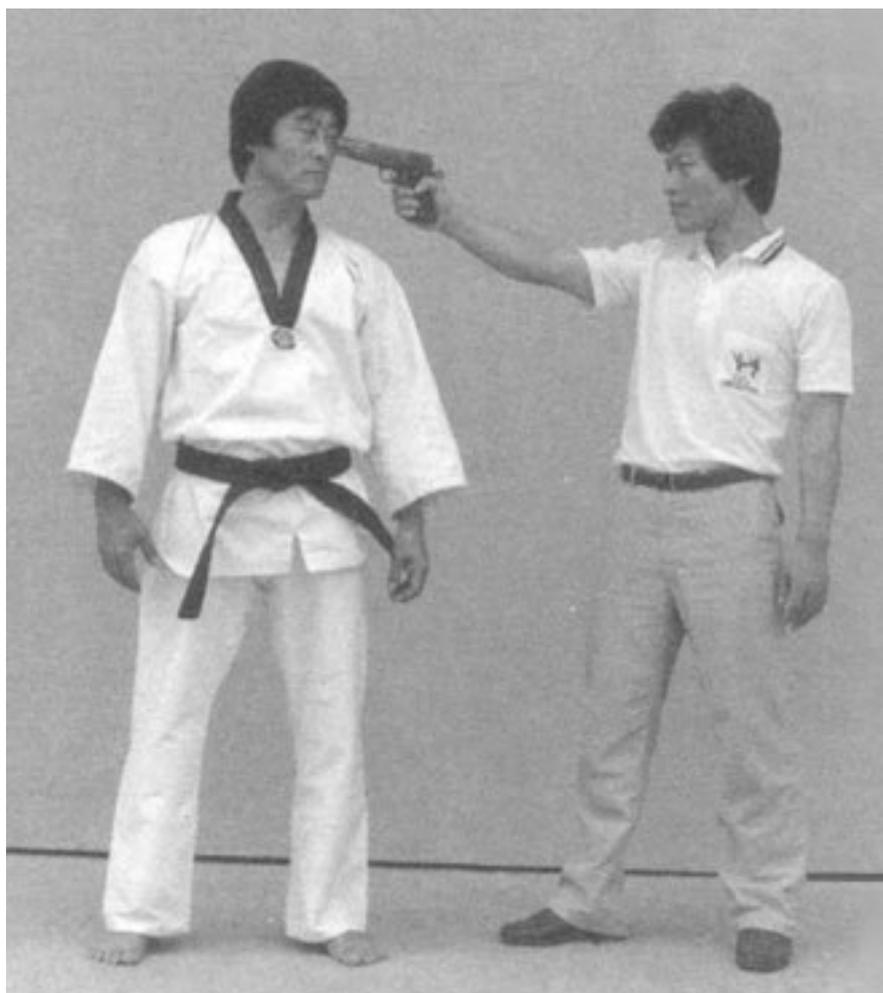
27.



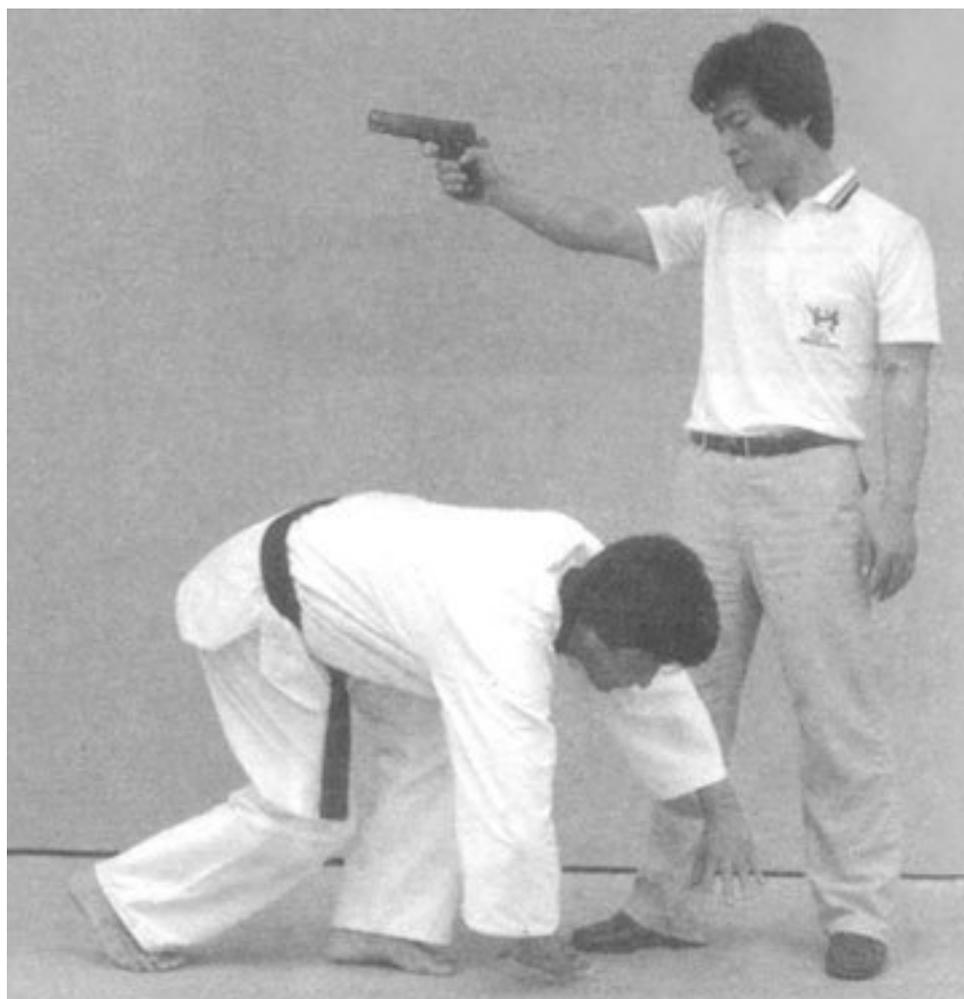
28.



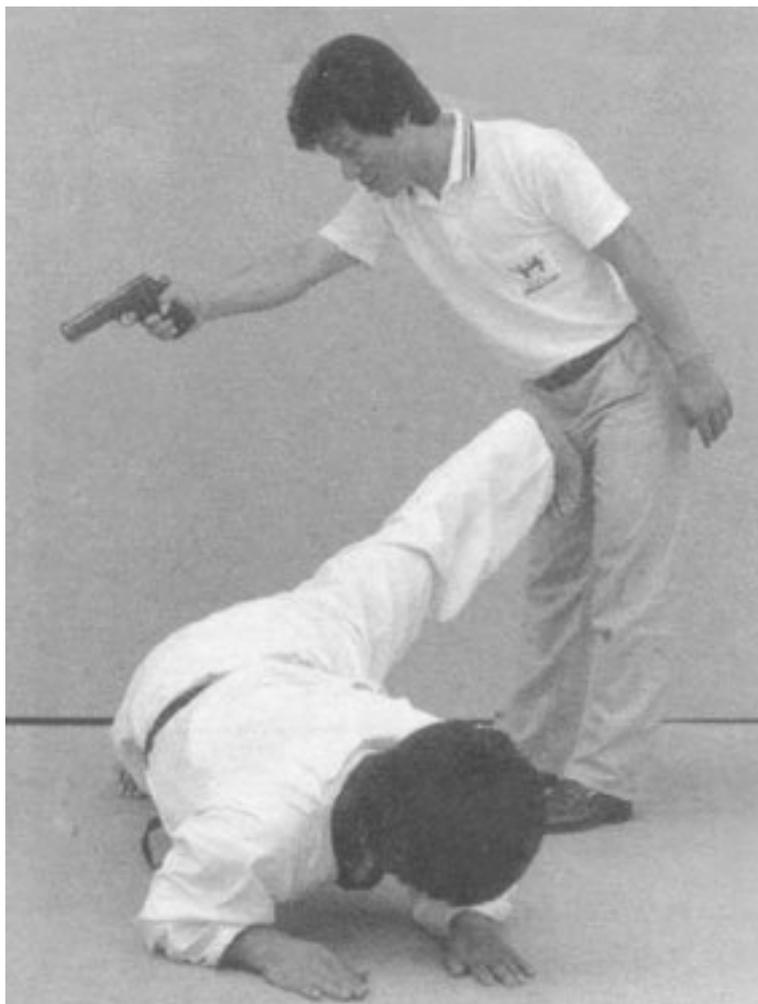
29.



30.



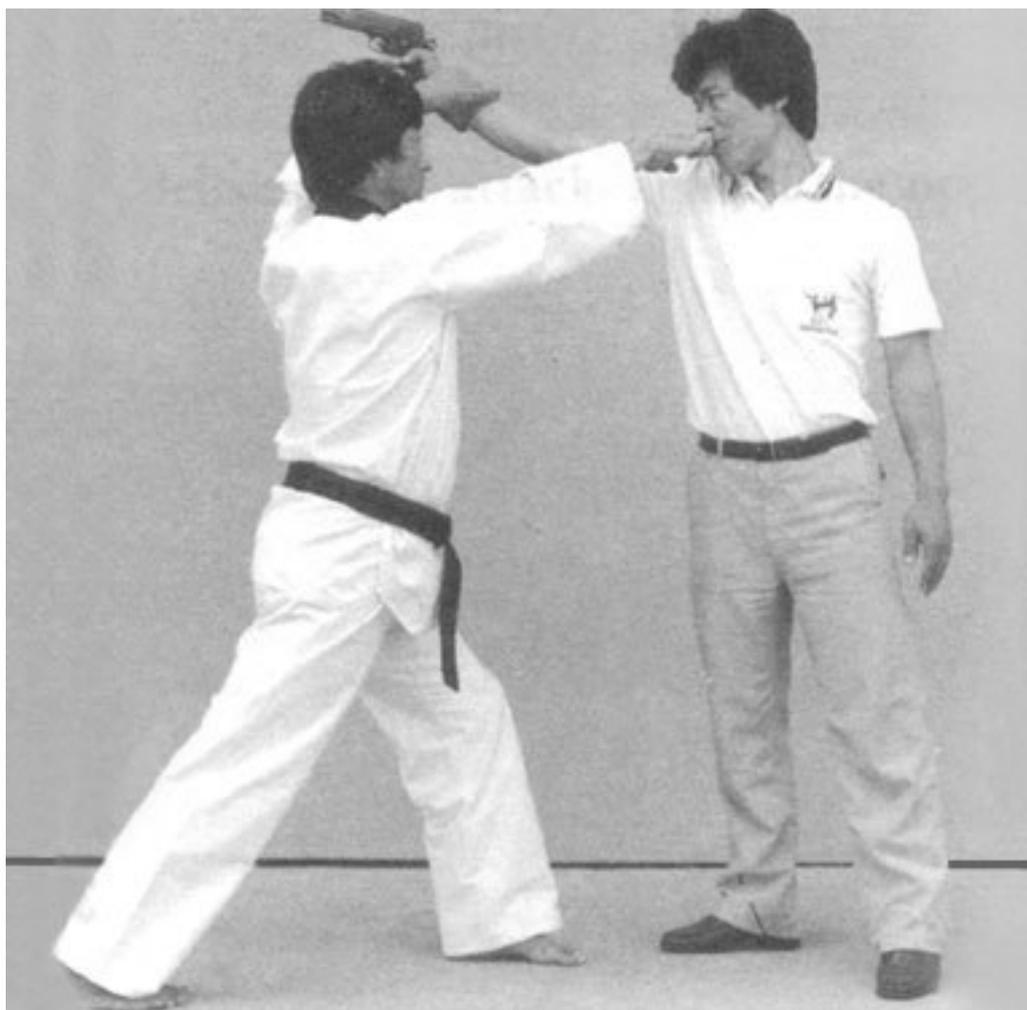
31.



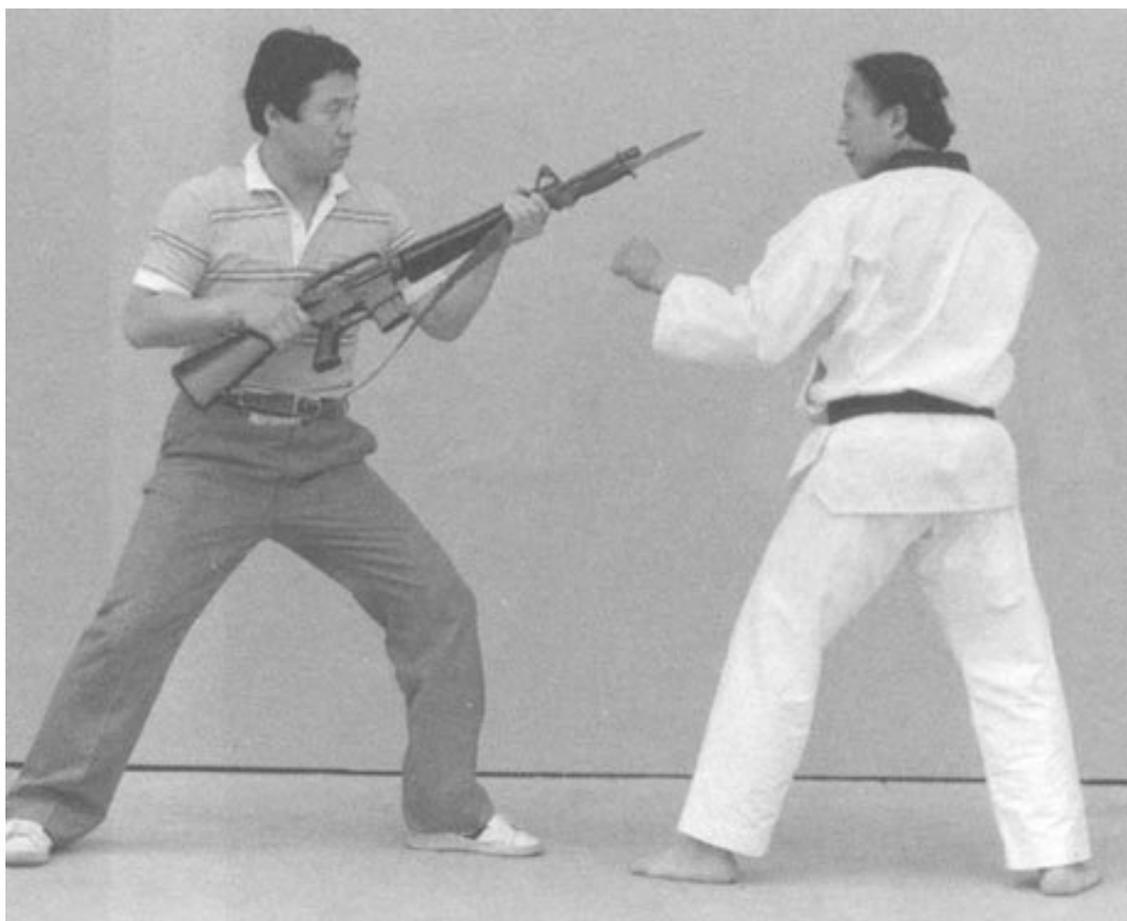
32.



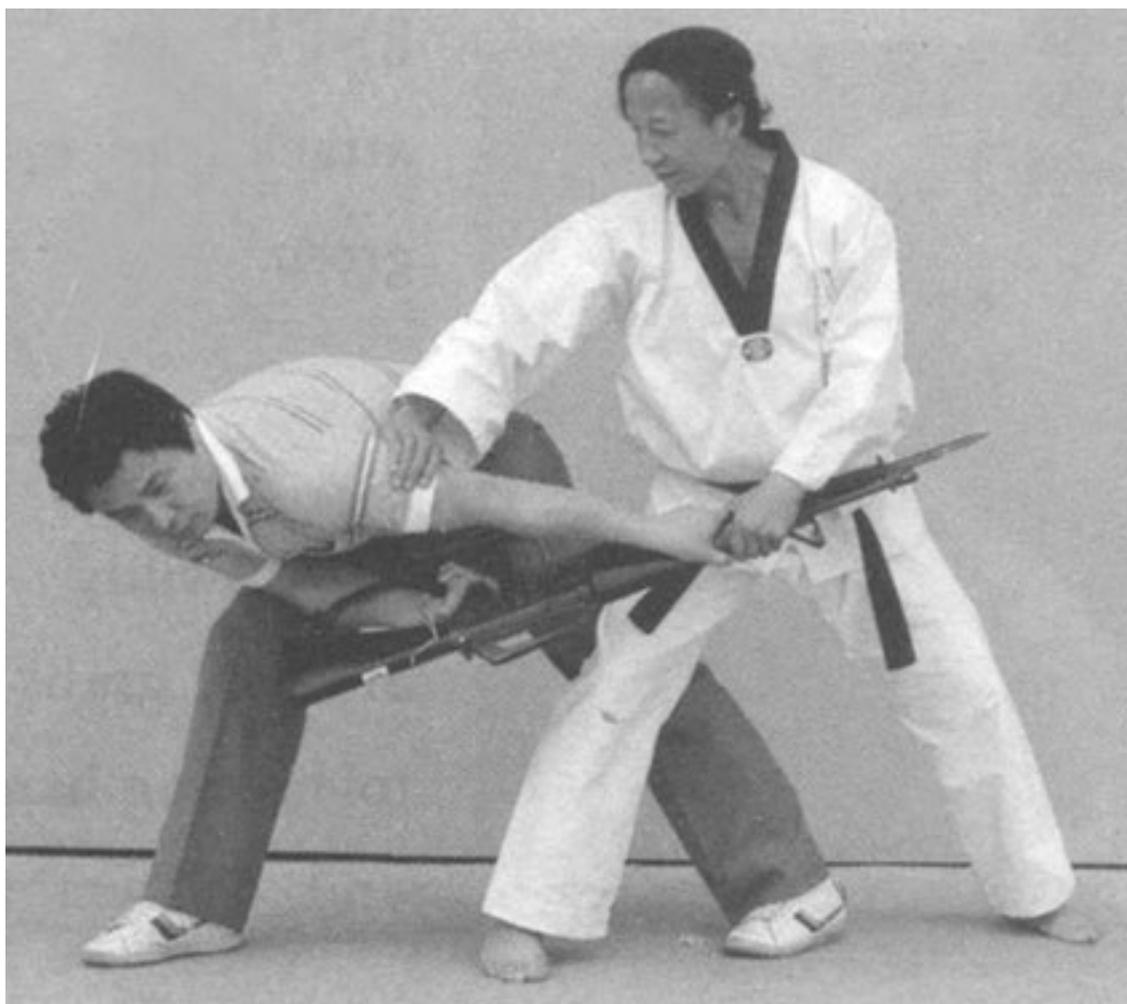
33.



34.



35.



36.

