

# СОДЕРЖАНИЕ

К читателю .....	5
Отзывы.....	7
Историю создания таэквон-до.....	9
Таэквон-до в истории Кореи.....	12
Биография генерала Чой Хонг Хи.....	29
ITF в Южной Корее с 2001 года.....	32
Хартия таэквон-до.....	36
Философия таэквон-до.....	37
Гимн таэквон-до.....	38
Духовное воспитание в таэквон-до.....	40
Чой Хонг Хи о нравственных основах таэквон-до.....	43

## **БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ЧТО, КАК И ПОЧЕМУ? ..... 46**

Значение боевых искусств в жизни современного человека.....	47
Чем отличаются различные виды боевых искусств друг от друга.....	50
Почему родителям нужно выбирать для занятий спортом секции боевых искусств.....	52
Что такое таэквон-до и в чём кроется секрет его популярности.....	54
Советы родителям, которые хотят отдать детей в секцию таэквон-до.....	57
Влияние таэквон-до на умственное развитие ребёнка и на подавление пагубных привычек.....	60
В каком возрасте желательно начать заниматься боевыми искусствами?.....	63
Как выбрать секцию боевых искусств для ребёнка.....	65
Как определить уровень квалификации тренера.....	66
Есть ли в таэквон-до особые требования к здоровью?.....	68
Частота и продолжительность тренировок.....	70
Физическое развитие и координация тела в таэквон-до.....	72
Почему для занятий таэквон-до нужна гибкость.....	73
Когда дети должны выступать на соревнованиях и практиковать поединки.....	75
Ответственность тренера .....	77
Взаимоотношения родителей и тренера.....	79
Взаимоотношения учителя и ученика.....	81
Секреты мастерства или как стать настоящим мастером таэквон-д.....	83
Организация летних учебно-тренировочных лагерей.....	87
Наставление молодому поколению.....	89

<b>СИСТЕМА ТАЭКВОН-ДО</b> .....	<b>92</b>
<b>АТТРИБУТИКА ТАЭКВОН-ДО</b> .....	<b>93</b>
<b>СИСТЕМА ОЦЕНКИ МАСТЕРСТВА</b> .....	<b>101</b>
Аттестация .....	106
Составные части таэквон-до.....	112
Система массового обучения.....	113
Методика преподавания таэквон-до.....	114
До Джан (тренировочный зал).....	123
Соревнования в таэквон-до.....	130
Правила проведения соревнований и судейство.....	133
<b>БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ И УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТАЭКВОН-ДО (ITF)</b> .....	<b>142</b>
Эксперименты.....	162
<b>СРЕДСТВА АТАКИ И БЛОКИРОВКИ</b> .....	<b>190</b>
<i>Основные рабочие сегменты рук.....</i>	<i>192</i>
<i>Основные рабочие сегменты ног.....</i>	<i>205</i>
<i>Уязвимые точки на теле человека.....</i>	<i>214</i>
<b>ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ ТАЭКВОН-ДО</b> .....	<b>216</b>
<i>Чарёд соги.....</i>	<i>223</i>
<i>Нарани соги.....</i>	<i>226</i>
<i>Нарани джумби соги.....</i>	<i>227</i>
<i>Гоннын соги.....</i>	<i>229</i>
<i>Гоннын джумби соги.....</i>	<i>232</i>
<i>Ниынча соги.....</i>	<i>233</i>
<i>Ниынча джумби соги.....</i>	<i>236</i>
<i>Годжын соги.....</i>	<i>237</i>
<i>Аннын соги.....</i>	<i>239</i>
<i>Кёча соги.....</i>	<i>242</i>
<i>Моа соги.....</i>	<i>246</i>
<i>Моа джумби соги "А".....</i>	<i>247</i>
<i>Моа джумби соги "В".....</i>	<i>248</i>
<i>Моа джумби соги "С".....</i>	<i>249</i>
<i>Губурё соги.....</i>	<i>250</i>
<i>Губурё джумби соги "А".....</i>	<i>251</i>
<i>Двитбаль соги.....</i>	<i>253</i>
<i>Начо соги.....</i>	<i>255</i>
<i>Суджик соги.....</i>	<i>256</i>
<b>ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ РУКАМИ</b> .....	<b>258</b>
<b>ТЕХНИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b> .....	<b>261</b>

**ДЖИРЫГИ.....264**

Нарани соги ап джумок джирыги.....	265
Гоннын соги каундэ баро ап джумок джирыги.....	269
Гоннын соги каундэ бандэ ап джумок джирыги.....	272
Гоннын соги нопундэ баро ап джумок джирыги.....	273
Гоннын соги каундэ баро и бандэ ап джумок джирыги.....	275
Ниынча соги каундэ бандэ ап джумок джирыги.....	278
Ниынча соги каундэ баро ап джумок джирыги.....	280
Годжын соги каундэ баро ап джумок джирыги.....	282
Аннын соги каундэ ап джумок джирыги.....	283
Аннын соги каундэ ап джумок дубом джирыги.....	287
Гоннын соги нопундэ санг ап джумок сево джирыги.....	288
Гоннын соги санг ап джумок движибо джирыги.....	291
Моа соги гиёктя ап джумок джирыги.....	294
Ниынча соги оллио ап джумок джирыги.....	297

**ТЭРИГИ.....300**

Палькуп тэриги.....	300
Гоннын соги ап палькуп тэриги.....	301
Гоннын соги ви палькуп тэриги.....	303
Сонкаль тэриги.....	305
Ниынча соги нопундэ аныро сонкаль баро тэриги.....	305
Ниынча соги каундэ сонкаль баккыро тэриги.....	308
Аннын соги каундэ сонкаль йоп тэриги.....	311
Суджик соги сонкаль йоп неро тэриги.....	313
Гоннын соги нопундэ сонкаль баро ап тэриги.....	316
Сокаль дынг тэриги.....	319
Гоннын соги нопундэ сонкаль дынг (бандэ) ап тэриги.....	319
Дынг джумок тэриги.....	322
Кёча соги нопундэ дынг джумок йоп тэриги.....	322
Ниынча соги нопундэ дынг джумок йоп тэриги.....	325
Гоннын соги нопундэ дынг джумок йоп тэриги.....	327
Аннын соги нопундэ дынг джумок йоп тэриги.....	329
Моа соги дынг джумок йоп дви тэриги.....	331
Ниынча соги дынг джумок йоп дви тэриги.....	334

**ТУЛЬКИ.....336**

Сонкыт туйьки.....	336
Гоннын соги каундэ сан сонкыт туйьки.....	336
Гоннын соги наджиндэ движибо сонкыт бандэ туйьки.....	339
Гоннын соги нопундэ опын сонкыт баро туйьки.....	342
Йоп палькуп туйьки.....	345
Ниынча соги йоп палькуп туйьки.....	345

**ТЕХНИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....348**

Нопундэ магки.....	349
Каундэ магки.....	349
Наджундэ магки.....	350
Аныро магки.....	350
Баккыро магки.....	351

Ап магки.....	351
Йоп магки.....	352
Ан магки.....	352
Бакат магки.....	353
Пальмок магки (бакат пальмок магки).....	354
<i>Гоннын соги наджундэ бакат пальмок магки.....</i>	354
<i>Ниынча соги наджундэ бакат пальмок бандэ магки.....</i>	358
<i>Гоннын соги нопундэ бакат пальмок йоп магки.....</i>	361
Ан пальмок магки.....	365
<i>Гоннын соги каундэ ан пальмок йоп магки.....</i>	365
<i>Ниынча соги каундэ ан пальмок магки.....</i>	368
Сонкаль магки.....	371
<i>Гоннын соги наджундэ сонкаль магки.....</i>	371
Сонкаль дынг магки.....	373
<i>Ниынча соги каундэ сонкаль дынг магки.....</i>	373
Бакат пальмок джяби магки.....	376
<i>Ниынча соги каундэ бакат пальмок джяби магки.....</i>	376
Сонкаль джяби магки.....	380
<i>Ниынча соги каундэ сонкаль джяби магки.....</i>	380
<i>Ниынча соги каундэ сонкаль джяби магки</i>	
<i>в прыжке с поворотом на 360°.....</i>	383
<i>Ниынча соги наджундэ сонкаль джяби магки.....</i>	384
Бакат пальмок ап магки.....	387
<i>Аннын соги каундэ бакат пальмок ап магки.....</i>	387
Йоп ап магки.....	390
<i>Моа соги йоп ап ан пальмок магки.....</i>	390
Ду пальмок магки.....	393
<i>Гоннын соги нопундэ ду пальмок магки.....</i>	393
Хечо магки.....	397
<i>Гоннын соги нопундэ бакат пальмок хечо магки.....</i>	397
Дольмио магки.....	400
<i>Гоннын соги дольмио ан пальмок магки.....</i>	400
Санг магки.....	404
<i>Ниынча соги санг пальмок магки.....</i>	404
<i>Ниынча соги санг сонкаль магки.....</i>	408
Гольчо магки.....	409
<i>Гоннын соги гаундэ баро сонбадак гольчо магки.....</i>	409
<i>Гоннын соги гаундэ бандэ сонбадак гольчо магки.....</i>	412
<i>Гоннын соги гаундэ бандэ сонбадак гольчо магки</i>	
<i>(тылевой вариант выполнения).....</i>	413
Чукё магки.....	414
<i>Гоннын соги пальмок чукё магки.....</i>	414
<i>Гоннын соги кёча джумок чукё магки.....</i>	418
Дигыття магки.....	421
Годжун соги дигыття магки.....	421
Нулло магки.....	424
<i>Начо соги сонбадак нулло магки.....</i>	424
<i>Гоннын соги кёча джумок нулло магки.....</i>	427
<i>Кёча соги кёча джумок нулло магки.....</i>	429
Сан магки.....	431
<i>Аннын соги бакат пальмок сан магки.....</i>	431
Миро магки.....	434
<i>Ниынча соги наджундэ ду пальмок миро магки.....</i>	434
<i>Аннын соги каундэ сонбадак миро магки.....</i>	437

Момчо магки.....	439
<i>Ниынча соги кёча сонкаль момчо магки.....</i>	440
Оллио магки.....	442
Двитбаль соги сонбадак оллио магки.....	442
<i>Гоннын соги санг сонбадак оллио магки.....</i>	445
Закалка сегментов рук.....	448

## **ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ.....450**

### **ТЕХНИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.....452**

#### **ЧА ДЖИРЫГИ.....454**

Йопча джирьги.....	454
Двитча джирьги.....	461

#### **ЧА БУСИГИ.....464**

Апча бусиги.....	464
<i>Апча бусиги с помощью апкумчи.....</i>	465
<i>Апча бусиги с помощью балькыт.....</i>	470
<i>Апча бусиги с помощью бальдынг.....</i>	471

Йоп апча бусиги.....	472
<i>Наджиндэ йоп апча бусиги.....</i>	473

Доллио чаги.....	474
<i>Выполнение удара доллио чаги с помощью апкумчи.....</i>	475
<i>Выполнение удара доллио чаги с помощью балькыт.....</i>	478
<i>Выполнение удара доллио чаги с помощью бальдынг.....</i>	479

Йоп доллио чаги.....	481
----------------------	-----

Оллио чаги.....	482
<i>Мурьп оллио чаги.....</i>	482

Бандэ доллио чаги.....	485
<i>Выполнение удара пандэ горо чаги с помощью двичук.....</i>	486
<i>Выполнение удара пандэ горо чаги с помощью апкумчи.....</i>	488

Бандэ доллио горо чаги.....	490
Твимио чаги.....	494
Твимио йопча джирьги.....	494
Твимио апчаги.....	498
Твимио йопап чаги.....	499
Твимио доллио чаги.....	500
Твимио пандэ доллио чаги.....	501
Твимио нопи чаги.....	502
Твимио бандэ доллио горо чаги.....	502
Растяжка нижних конечностей.....	503
Эффективная методика обучения ударов ногами.....	508

<b>ТЕХНИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ</b> .....	<b>510</b>
<b>ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ</b> .....	<b>510</b>
Ча оллиги.....	510
Апча оллиги.....	510
Йопча оллиги.....	511
<b>ТЕХНИКА УХОДОВ</b> .....	<b>512</b>
Скольжение.....	512
Передвижение шагами.....	518
Проскальзывание.....	539
Повороты.....	542
<b>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ</b> .....	<b>555</b>
<b>ТЕРМИНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ТАЭКВОН-ДО</b> .....	<b>558</b>