**[Терминология Тхэквондо](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology)**

### Утверждена Федерацией Тхэквондо МФТ России

Содержание: 

* [**1.Основные термины**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#1.Основные термины)
* [**2.Команды**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#2.Команды)
* [**3.Ударные части тела**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#3.Ударные части тела)
* [**4.Стойки (соги)**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#4.Стойки (соги))
* [**5.Удары руками**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#5.Удары руками)
* [**6.Удары ногами**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#6.Удары ногами)
* [**7.Техника защиты**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#7.Техника защиты)
* [**8.Подготовительные упр.**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#8.Подготовительные упр.)
* [**9.Тех. комплексы (туль)**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#9.Тех. комплексы (туль))
* [**10.Принципы Таеквон–до**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#10.Принципы Таеквон–до)
* [**11.Моральная культура**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#11.Моральная культура)
* [**12.Теория силы**](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/terminology#12.Теория силы)

#### 1.Основные термины

|  |  |
| --- | --- |
| **тае** - удары ногами **квон** - удары руками **до** - путь **джеджа** - ученик **сонбе ним** - старший ученик **бусабом ним** - помощник учителя (1 -3 дан) **сабом ним** - инструктор (4 -6 дан) **сахё ним** - мастер (7 -8 дан) **сасонг ним** - великий мастер (9 дан) **чон си джа ним** - основатель **симпан ним** - судья **до янг** - тренировочный зал, площадка для состязаний **до бок** - форма для занятий (одежда в которой изучается путь) **гуп** - ученическая степень **дан** - мастерская степень **сурён** - тренировка **паль** - руки **баль** - ноги **купсо** - уязвимые части тела **мори** - голова **има** – лоб  **худо** - затылок **мок** - шея **гасум** - грудь **бокбу** - пресс **чаги** - удар ногой **дора** - поворот **доллё** - по кругу **дольмё** - с разворотом **кёча** - скрестно **санг** - двойной **суджик** - вертикально **супьёнг** - горизонтально **хечё** - раздвигающий **тимё** - прыжок **микульмё** - скольжение **дарибулиги** - растягивающие упражнения (шпагаты) **юльтон** - “волна” (принцип движений в таеквон -до) **хим** - мощь **массоги** - спарринг **туль** - технические комплексы **кёкпа** - разбивание **вирек** - измерение силы удара (синоним с кёкпа) **т ки** - спец. техника **хосин** сул - самооборона **далён** - укрепление тела (набивка) | **джириги** - пробивающий удар (удар с вращением) **тэриги** - рубящий удар **тульги** - колющий удар **гутги** - режущий удар **мильги** - толчок **макги** - блок **соги** - стойка **джапги** - захват **орунджок, вэнджок** - право, лево (поворот - уро тора) **ап, юп, дви** - вперед, в сторону, назад **ан, бакат** - внутренний, наружный **ануро, бакуро** - внутрь, наружу **нэрё, оллё** - вниз, вверх **анджё, иросо** - сесть, встать **сасон** - наискось, по диагонали **баро** - прямой (одноимённый) **бандэ** - обратный (разноимённый) **онмом** - фронтальное положение корпуса **банмом** - боковое положение корпуса **юпмом** - боковое положение корпуса **наджундэ, каундэ, нопундэ** - нижняя, средняя, верхняя части тела **кихап** - “использование энергии” - крик, сопровождающий движение **кёнг ги** - состязания **джип джунг** - концентрация **чонгсин** - духовная составляющая личности, мораль **чонгсин тонгиль** - “единство духа” (медитативное упражнение таеквондо)  **ти** - пояс **синцэ далён** - физическая подготовка **ил гоп пил са** - одним ударом наповал **сибум** - показательные выступления **симса** - аттестация **кёнг ги кё джонг** - правила соревнований **ара сми да** - вас понял **чуй** - замечание, выносится рефери спортсмену, нарушившему правила во время поединка, за три замечания снимается одно очко  **камчун** - предупреждения, выносится рефери спортсмену, грубо нарушившему правила во время поединка, с предупреждением сразу снимается одно очко, три предупреждения автоматически обозначают дисквалификацию спортсмена **силкюк** - дисквалификация |

#### 2.Команды

|  |  |
| --- | --- |
| **моёт** - построиться **чарёт** - внимание (принять стойку “внимания”) **кюнэ** - поклон **сиё** - вольно **чунби** - приготовиться **си джак** - выполнять **гуман** - закончить **баро** - прямо (вернуться в исходное положение) **дащи** - повторить **кэсок** - продолжать **гёдэ** - поменять **бандэро** - обратно, в другую сторону **уро, чаро, диро дора** - повернуться направо, налево, кругом **апро(диро) ка** - вперёд, назад - марш | **анджё** - сесть **иро сот** - встать **добок чунгдан** - поправить форму **чончони** - выполнять медленно **химике** - выполнять мощно, быстро **гуро оп си** - без команды (упражнение выполняется без счёта) **гуро мача со** - с командой (упражнение выполняется по счёту) **тыргаги** - назад **нагаги** - вперёд **гуджари** - на месте **хана, туль, сэт, нэт, тасот, ёсот, ильгоп, ёдол, ахоп, ёл**- счёт от 1 до10 |

#### 

#### 3.Ударные части тела

|  |  |
| --- | --- |
| ****джумок**** - кулак ****ап, юп, дунг, мит - джумок**** - передняя, боковая, тыльная, нижняя часть кулака ****сонкаль**** - ребро ладони со стороны мизинца ****сонкаль дунг**** - ребро ладони со стороны большого пальца ****сонкаль батанг**** - основание ребра ладони ****сонкут**** - кончики пальцев ****сонбадак**** - ладонь ****сондунг**** - тыльная часть ладони ****бандальсон**** - рука арка (дуга) ****пальмок**** - предплечье ****ан, баккат, дунг, мит - пальмок**** - внутренняя, внешняя, тыльная, нижняя часть предплечья ****палькуп**** - локоть ****апкупчи**** - подушечка стопы ****балкаль**** - наружный край стопы (ребро стопы) ****балкаль дунг**** - внутренний край стопы ****балдунг**** - подъём стопы | **бальбадак** - подошва **двиттчук** - задняя часть пятки **двитткупчи** - нижняя часть пятки **муруп** - колено **хан сонгарак** - один палец (указательный) **ду сонгарак** - два пальца (указательный и средний) **сонгарак бадк** - подушечки пальцев **джипгэ сон** - пальцы-щипцы **инджи джумок** - удар фалангой указательного пальца **джунгдзи джумок** - удар фалангой среднего пальца **сон мок** - изгиб кисти (ан-, бакат-, дунг-, мит-) **омджи** - большой палец **омджи батанг** - основания большого пальца **джиап** - давящие пальцы **пён джумок** - основание ладони |

#### 4.Стойки (соги)

|  |  |
| --- | --- |
| **нарани соги** - параллельная стойка **чарёт соги** - стойка внимания **аннун соги** - сидячая стойка (всадника) **гуннун соги** - стойка ходьбы **ниунджа соги** - стойка L -образная **годжонг соги** - глубокая стойка **губурё соги** - стойка на согнутой ноге (варианты: А, В) **вэбаль соги** - стойка на прямой ноге **двитт баль соги** - стойка на задней ноге **моа соги** - стойка ноги вместе (варианты: А, В, С, D) **кёча соги** - стойка ноги скрестно **начё соги** - длинная стойка | **суджик соги** - вертикальная стойка **огурё соги** - сгруппированная стойка (вариант диагональной стойки - **сасон соги**) - колени согнуты вовнутрь **сасон соги** - диагональная стойка **кённэ джасэ** - позиция поклона **палджа соги** - открытая стойка (варианты: ан палджа соги и бакат палджа соги) **мооса чунби соги** - стойка готовности воина (варианты: “А” и “Б”) **чунби соги** - стойка готовность **ханаль сон** - руки неба (это не стойка, а позиция рук) |

#### 5.Удары руками

|  |  |
| --- | --- |
| **баро джириги** - одноименный удар **бандэ джириги** - обратный (разноимённый) удар рукой **двиттдзибо дзириги** - перевёрнутый удар (тыльной частью кулака вниз) **сево джириги** - вертикальный удар рукой **гёкджа джириги** - «Г» образный удар рукой **доллё джириги** - круговой удар **бандаль джириги** - дугообразный удар **сан сонкут тульги** - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально **опун сонкут тульги** - удар кончиками пальцев, ладонь вниз **хоми сонкут тульги** - угловой удар кончиками пальцев **двиттджибо сонкут тульги** - удар кончиками пальцев, ладонь вверх **оллё джириги** - удар кулаком вверх **ап палькуп тэриги** - удар локтём вперёд **ви палькуп тэриги** - удар локтём снизу вверх **нопундэ палькуп тэриги** - удар локтём сбоку вверх | **ви двит палькуп тэриги** - удар одним локтём снизу вверх другим назад  **палькуп тульги** - колющий удар локтём (варианты: **нэрё, вэ юп, санг юп, вэ супьёнг, санг супьёнг, двитт, санг юп двит**.) **нэрё** - удар сверху вниз (варианты: **джириги, тульги, тэриги**) **ду джумок джириги** - парный удар кулаком **и джунг конг гёк** - двойной удар (атака) **сам джунг конг гёк** - тройной удар (атака) **ёнсок конг гёк** - последовательный удар (атака) **хон ап конг гёк** - комбинированный удар (атака) **бандаль тэриги** - дугообразный рубящий удар (варианты: **бандаль сон**/ рука арка, **джипгэ** **сон**/рука клещи) **гудги** - режущий удар, разрез (варианты: **ануро, бакуро**) **хечё тэриги** - расклинивающий рубящий удар (варианты: **сонкаль, сон дунг, дунг джумок**) **омджи джомук** - удар большим пальцем **пён джумок джириги** - удар основанием ладони |

#### 6.Удары ногами

|  |  |
| --- | --- |
| **ап, юп, двитт ча оллиги** - мах ногой вперёд, вбок, назад (используются для разминки, для развития гибкости или для блокирования) **муруп чаги** - удар коленом (варианты: **ап**, **оллё**, **доллё**, **битуро**) **апча бусиги** - хлёсткий удар ногой вперёд **двиттча бусиги** - хлёсткий удар ногой назад **юпча джириги** - удар ногой в сторону (боковой пронзающий удар) **двиттча джириги** - удар ногой назад **двиттча милиги** - толкающий удар назад **доллё чаги** - круговой удар **бандэ доллё чаги** - обратный круговой удар **коро чаги** - удар с захлёстом голени **нэрё чаги (ануро-, бакуро- )** - удар сверху вниз (вовнутрь, наружу) **сево чаги** - вертикальный удар **битуро чаги** - удар со скручиванием **ильбо чаги** - удар с подшагом **ибо чаги** - удар с зашагом **тимё чаги** - удар в прыжке **и джунг чаги** - два удара ногой **сам джунг чаги** - три удара ногой **хонап чаги** - комбинированный удар ногой **ёнсок чаги** - последовательные удары ногами **дольмё чаги (дора чаги)** - удар с разворотом **ча момчиги** - контролирующий удар ногой (варианты: **ап ча момчиги**, **юп ча момчиги**) **бандал чаги** - дугообразный удар **бада чаги** - контратакующий удар ногой **тимё номо чаги** - удар ногой в прыжке вдаль **тимё нопи чаги** - удар ногой в прыжке вверх | **тимё са банг чаги** - удары ногами в прыжке в четыре направления **тимё сам банг чаги** - удары ногами в прыжке в три направления **тимё сам дзунг чаги** - три удара ногой в прыжке (варианты: **суджик**/вертикально, **супьёнг**/горизонтально) **тимё и джунг чаги** - два удара ногой в прыжке (варианты: **суджик**/ вертикально, **супьёнг**/горизонтально)  **тимё сангбанг чаги** - двойной удар ногами в прыжке в два направления (варианты: **тимё** **апдви чаги**/переднезадний удар в прыжке, **тимё юп битуро чаги**/удар в прыжке одна нога бьёт в бок другая выполняет удар со скручиванием) **тимё санг бал чаги** - двойной удар в прыжке (варианты: ап, юп, доллё, нопи) **тимё санг бал ап ча мочиги** - двойной контролирующий удар в прыжке **тимё кави чаги** - ножницеобразный удар в прыжке **тимё расонсик чаги** - спиралеобразный удар в прыжке **бал дулги** - поднятие ноги (с целю защиты от удара по ноге) **бал голги** - подсечка **буджапго чаги** - удар ногой с одновременным захватом руками другого противника **голчё чаги** - накладывающий блок ногой **джома чаги** - кувырковый удар (варианты: **ап кумчи**, **двит чук**) **доро чаги** - отмахивающий удар (используется для защиты паха, голени и лодыжки или для атаки лодыжки противника) **гокенг и чаги** - пикообразный удар **нуло чаги** - давящий удар (варианты: **ануро**, **бакуро**) **банса чаги** - отталкивающий удар (выполняется после отталкивания от стены другого противника и т.д.) **ча бапги** - топчущий удар **джиго чаги** - прямой удар (варианты: **ап**, **двит**) **сиро чаги** - подметающий удар (варианты: **балкаль дунг**, **двиттчук**) |

#### 7.Техника защиты

|  |  |
| --- | --- |
| ****хечё макги**** - расклинивающий блок ****наджундэ макги**** - защита нижней части тела ****каундэ макги**** - защита средней части тела ****нопундэ макги**** - защита верхней части тела ****ап макги**** - прямой блок (блок от нападения в центр корпуса спереди, положения корпуса фронтальное “онмом”) ****юп макги**** - боковой блок (полуфронтальное или боковое положение корпуса, блокирующая поверхность на линии плеч)  ****юпап макги**** - боковой прямой блок (фронтальное положение корпуса, блокирующая поверхность на линии плеч) ****чукё макги**** - верхний блок ****санг макги**** - двойной блок ****долимё макги**** - круговой блок ****гольчё макги**** - накладывающий блок ****оллё макги**** - блок снизу -вверх ****нулло макги**** - давящий блок ****миро макги**** - толкающий блок (варианты: **сонбадак, ду пальмок, сон каль, сон каль дунг**) ****момчё макги**** - контролирующий блок (варианты: **кёча джомук**/скрестными кулаками, **кёча** **сонкаль**/скрестными ребрами ладони, **вэ сан пальмок**/одним прямым предплечьем, **санг сан пальмок**/двумя прямыми предплечьями ****вэ сан сонкаль**** - одним прямым ребром ладони ****санг сан сонкаль**** - двумя прямыми ребрами ладони ****ду бандальсон макги**** - парный дугообразный блок ****дыро макги**** - поднимающий блок ****гутджа макги**** - блок в форме цифры “9” | **ду пальмок макги** - блок предплечьем с усилением второй рукой **дигутджа макги** - U - образный блок **монгдунг-и макги** - U - образный блок (синоним дигуджа макги) **дигуджа джапги** - U - образный захват **монгдунг-и джапги** - U - образный захват ( синоним дигуджа джапги) **нэрё макги** - блок сверху вниз (варианты: **сон бадак**/ладонью, **санг сон бадак**/двумя ладонями, **окалин сон бадак**/чередующие ладони, **пальмок**/предплечьями, **сонкаль**/ребром ладони, **санг сонкаль**/двумя ребрами ладони, **сан палкуп**/прямым локтём, **кёча** **джомук**/скрестными кулаками, **кёча сон каль**/ скрестными рёбрами ладони) **мом начуги** - опускание тела (нырок) **буджаба макги** - блок захватом **деби макги** - охраняющий блок (варианты: **пальмок**/предплечьями,**сонкаль**/ребрами ладони, **сонкаль дунг**/обратными ребрами ладони) **сан макги** - W-образный блок (варианты: **ан пальмок**, **бакат пальмок**, **сон каль**, **сонкаль дунг**). **Сан -гора**  **супьёнг макги** - горизонтальный удар (варианты: **сон бадак**, **сонкаль**) **нарани макги** -параллельный блок (варианты: **ан пальмок**, **бакат пальмок**, **сон каль**, **сон каль дунг**, **сон дунг**, **дунг пальмок**) |

#### 8.Подготовительные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Са джу джириги** - удары в четыре направления | **2. Са джу макги** - блок в четыре направления |

#### 9.Технические комплексы (туль)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Чон - Джи**  **2. Дан - Гун**  **3. До - Сан**  **4. Вон – Хё**  **5. Юл – Гок**  **6. Джунг - Гун**  **7. Тэ - Гэ**  **8. Хва - Ранг**  **9. Чунг - Му**  **10. Кванг - Ге**  **11. По - Ун**  **12. Ге - Бэк** | **13. Ий - Ам**  **14. Чунг- Джанг**  **15. Джуче**  **16. Сам - Ил**  **17. Ю – Син**  **18. Че - Юнг**  **19. Ён – Ге**  **20. Ул – Дзи**  **21. Мун – Му**  **22. Со – Сан**  **23. Сэ – Дзонг**  **24. Тонг – Ил** |

#### 10.Принципы Тхэквондо

|  |  |
| --- | --- |
| **е ый** - учтивость, вежливость, этикет **ём чи** - честность, прямота, чистота, полнота **ин нэ** - упорство, терпение, стойкость, настойчивость | **гук ги** - самоконтроль **бэкджол булгул** - неукротимый (непоколебимый) дух |

#### 11.Моральная культура

|  |  |
| --- | --- |
| **ин** - гуманизм **ый** - справедливость, добродетель **е** - правильность | **джи** - мудрость **син** – доверие |

#### 12.Теория силы

|  |  |
| --- | --- |
| **бандонг рёок** - сила противодействия **джип джунг** - концентрация **кюн хёнг** - равновесия, баланс **донгчок анджонг** - динамическая стабильность | **хоуп джоджол** - контроль дыхания **джилянг** - масса **сокдо** - скорость **банынг** - реакция |