**[Туль Тхэквондо](https://www.tkdrus.ru/taekwondo/tul)**

В Тхэквондо существуют 24 туль.

**Туль** - это сочетание атакующих и защитных движений. Такие технические комплексы существовали в боевых искусствах издревле, когда свободный спарринг еще не существовал. Они создавались для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, не причиняя увечий друг другу.

В туль используются атакующие и защитные движения с воображаемым противником.

Выполняя туль необходимо соблюдать следующие правила:

1.Туль должны начинаться и заканчиваться на одном и том же месте. Это показывает правильность выполнения движений.

2.Правильная стойка и позиция туловища должны соблюдаться всегда.

3.Сочетание напряжения и расслабления мышц должны чередоваться в зависимости от фазы двигательного действия.

4.Движения должны выполняться ритмично без излишних напряжений.

5.Каждое движение выполняется в ускоренном или замедленном темпе, согласно инструкциям.

6.Перед тем как перейти к изучению следующего туль, ученик должен хорошо овладеть предыдущим.

7.Ученики должны понимать цель и значения каждого движения.

8.Каждое движение должно выполняться с реализмом.

9.Сочетания атакующих и защитных действий должны равномерно распределяться в правую и левую сторону

**Основатель Тхэквондо Генерал Чой Хонг Хи выявил 8 основ выполнения двигательных действий, которые назвал секретами Таеквон-До.**

Выполняя двигательные действия, ученику следует придерживаться следующих основ (секретов):

1.Изучать теорию силы.

2.Понимать цель и значения каждого двигательного действия.

3.Выполнять координировано и одновременно в одном двигательном действии движения глаз (взгляд), движения рук, ног и выдох.

4.Использовать правильный удар против каждой уязвимой точки противника.

5.Понимать правильный угол и дистанцию при выполнении защитных и атакующих двигательных действий.

6.Держать руки и ноги слега согнутыми во время движения.

7.Все движения начинаются с легкого движения назад, но с некоторыми исключениями.

8.Использовать синусоидную волну во время движения, используя пружинистое движения колена.

**ТЕОРИЯ СИЛЫ**

 Согласно основателю Тхэквондо для того, чтобы генерировать максимальную силу необходимо соблюдать следующие требования.

**БАНДОНГ РЁОК - СИЛА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ**

 Под силой противодействия понимается, что удар сильнее, если противник движется навстречу удара. А также удар сильнее, если использовать реверсивно движение. В классической технике вторая рука всегда должна двигаться с одинаковой скоростью в противоположном направлении от ударной или блокирующей руки. В боевой технике все тело: ноги, таз, корпус и плечи вкручиваются в удар. Таким образом, противоположная сторона тела тоже движется с одинаковой скоростью от ударной.

**ДЖИП ДЖУНГ – КОНЦЕНТРАЦИЯ**

 Удар всегда выполняется всем телом. Ученику необходимо научиться координировать работу всех мышц тела, чтобы они могли в полной синергии взаимодействовать для выполнения каждого технического действия.

 Также необходимо научиться концентрировать всю свою силу против выбранной цели.

**КЮН ХЁНГ - РАВНОВЕСИЯ, БАЛАНС**

 Во время выполнения всех движений ученик учится сохранять равновесие. Как в статических упражнениях, так и в динамических. Для этого он развивает свой вестибулярный аппарат и учится контролировать центр тяжести. Потеря равновесия в бою всегда опасна. Умение сохранять равновесие порождает умение контролировать свое тело и вкладывать всю свою мощь в каждое техническое действие.

 В классической технике это воспитывается, когда во время приема обе стопы плотно прижаты к полу.

**ДОНГЧОК АНДЖОНГ - ДИНАМИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ**

 Динамическая стабильность относится тоже к равновесию. И учит сохранять баланс во время движения.

**ХОУП ДЖОДЖОЛ - КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ**

 Правильное дыхание один из жизненно важных навыков человека. Во время экстремальной обстановки, как поединок, значимость контроля дыхания возрастает. Контроль над дыханием позволяет контролировать свои эмоции и может увеличить силу и выносливость. Во время полного выдоха тело сжимается и становится менее уязвимым к нападению противника.

 Мощный акцентированный выдох, скоординированный с двигательным действием, позволяет генерировать максимальную мощь.

**ДЖИЛЯНГ – МАССА**

 Под массой подразумевается умение использовать весь вес тела в каждом двигательном действии.

**СОКДО – СКОРОСТЬ**

 Умение выполнять движения с максимальной быстротой. Для этого необходимо    воспитать межмышечную и внутримышечную реакцию, что в свою очередь порождает правильную технику. Правильная техника это та, при которой двигательное действие выполняется рационально без энергопотерь.

 Быстрота может быть как одиночного движения, так и серии движений. Ученику следует тренировать оба вида. Для воспитания быстроты ученик с самого начала учится сочетать фазы напряжения и расслабления. Координируя все мышцы своего тела.

**БАНЫНГ – РЕАКЦИЯ**

 Реакция напрямую связана с быстротой. Это ответное действие на определенный раздражитель. Реакция также относится к жизненно важным навыкам, поскольку от того как быстро человек способен дать правильную оценку и также быстро совершить ответную реакцию, зависит его жизнь. В Таеквон-До реакция воспитывается с первых уроков и продолжается всегда.

Техника должна выполняться согласно следующим принципам:

 1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальную мощь в соответствии с принципами биомеханики.

 2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от Таеквон-До люди могли бы отличить правильное движение от неверного.

 3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.

 4. Цель и способ каждого технического действия должны быть ясными и простыми, для того чтобы облегчить процесс изучения и преподавания Таеквон-До.

 5. Следует применять рациональные методы преподавания, чтобы преимущества Таеквон-До стали полезными для всех - молодых и пожилых, мужчин и женщин.

 6. Необходимо использовать правильное дыхание, увеличивающее скорость каждого движения и выносливость.

 7. Атака должна быть возможна относительно любой жизненно важной точки тела соперника, а защита должна быть способной противостоять любой атаке.

 8. Любое атакующее действие должно быть ясно определено и основываться на анатомических особенностях человеческого тела.

 9. Каждое движение должно быть легко исполняемо, так чтобы Таеквон-До служило источником удовольствия, как спорт и отдых.

10. Особое внимание всегда должно быть уделено тому, чтобы тренировки способствовали укреплению здоровья и исключали риск травматизма.

 11. Каждое движение должно быть гармоничным, ритмичным и эстетически приятным.

 12. При выполнении туль каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван.

 Следуя этим основным принципам - боевое искусство Таеквон-До превращается в эстетическое искусство, науку и спорт.