**[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  |