



Global Taekwon-Do Federation

Technical Committee

1. Основні терміни

тае - удари ногами

квон - удари руками

до - шлях

джеджа – учень

сонбе нім – старший учень

бусабом нім - помічник вчителя (1 -3 дан)

сабом нім - інструктор (4 -6 дан)

сахе ним - майстер (7 -8 дан)

сасонг нім - великий майстер (9 дан)

чон сі джа нім - засновник

сімпан нім – суддя

доянг - тренувальний зал, майданчик для змагань

добок - форма для занять (одяг у якому вивчається шлях)

гип - учнівський ступінь

дан - майстерня ступінь

сурен - тренування

паль - руки

баль - ноги

купсо - вразливі частини тіла

морі - голова

іма – лоб

худо - потилиця

мок – шия

гасум - груди

бокбу - прес

чагі - удар ногою

джирігі - удар, що пробиває (удар з обертанням)

терігі - рубаючий удар

тульги - колючий удар

гутгі- ріжучий удар

мильгі - поштовх

макгі – блок

согі - стійка

джапгі - захоплення

орунджок, венджок - право, ліво (поворот - уро тора)

ап, юп, двіт - вперед, убік, назад

ануро, бакуро – всередину, назовні

нере, олле - вниз, вгору

андже, іросот - сісти, встати

сасон - навскіс, по діагоналі

баро - прямиий (однойменний)

банде - зворотній (різнойменний)

онмом - фронтальне положення корпусу

наджунде, каунде, нопунде - нижня, середня, верхня частини тіла

тора - поворот

доле - по колу

дольме - з розворотом

кеча - скресно

санг - подвійний

суджик - вертикально

супьонг - горизонтально

хече - розсувний

твимьо - стрибок

мікульме - ковзання

дарібуліги - розтягуючі вправи (шпагати)

юльтон - "хвиля" (принцип рухів у таеквон-до)

хім - міць

масогі - спаринг

хьонг - технічні комплекси

кекпа - розбивання

вирек - вимірювання сили удару (синонім з кекпа)

т ки – спец. техніка

хосін сул - самооборона

дальон - зміцнення тіла (набивання)

кіхап - "використання енергії" - крик, що супроводжує рух

кьонг гі - змагання

джип джунг - концентрація

чонгсін - духовна складова особи, мораль

чонгсін тонгіль - "єдність духу" (медитативна вправа таеквондо)

ті - пояс

синце дальон - фізична підготовка

іл гоп пил са - одним ударом наповал

сібум - показові виступи

сімса - атестація

кенг гі ке джонг - правила змагань

ара смі так - вас зрозумів

чуй - зауваження, виноситься рефері спортсмену, який порушив правила під час поєдинку,

три зауваження знімається одне очко

камчун - попередження, виноситься рефері спортсмену, грубо порушив правила в

час поєдинку, з попередженням одразу знімається одне очко, три попередження

автоматично позначають дискваліфікацію спортсмена

силкюк – дискваліфікація

2. Команди

миє - побудуватися

чарет - увага (прийняти стійку "уваги")

кюне - уклін

сіє- вільно

джунбі - приготуватися

сі чак - виконувати

гуман - закінчити

баро - прямо (повернутись у вихідне положення)

даці – повторити

кесок - продовжувати

геде - поміняти

бандеро - назад, в інший бік

уро, чаро, діро дора - повернутись направо, наліво, кругом

апро (діро) ка - вперед, назад - марш

андже - сісти

іро сот - встати

добок чунгдан - поправити форму

чончоні - виконувати повільно

хіміке - виконувати потужно, швидко

гуро оп сі - без команди (вправа виконується без рахунку)

гуро мача со - з командою (вправа виконується за рахунком)

тиргагі - назад

нагагі – вперед

гуджарі – на місці

хана, туль, сет, нет, тасот, есот, ільгоп, едол, ахоп, ел- рахунок від 1 до10

3. Ударні частини тіла

джумок - кулак

ап, юп, дунг, міт - джумок - передня, бічна, тильна, нижня частина кулака

сонкаль - ребро долоні з боку мізинця

сонкаль дунг - ребро долоні з боку великого пальця

сонкаль батанг - основа ребра долоні

сонкут - кінчики пальців

сонбадак - долоня

сон дунг - тильна частина долоні

бандальсон - рука арка (дуга)

пальмок - передпліччя

ан, баккат, дунг, міт - пальмок - внутрішня, зовнішня, тильна, нижня частина передпліччя

палькуп - лікоть

апкупчі - подушечка стопи

балкаль - зовнішній край стопи (ребро стопи)

балкаль дунг - внутрішній край стопи

балдунг - підйом стопи

бальбадак - підошва

двйтчук - задня частина п'яти

двйткупчи - нижня частина п'яти

муруп - коліно

хан сонгарак - один палець (вказівний)

ду сонгарак - два пальці (вказівний та середній)

сонгарак бадк - подушечки пальців

джипге сон - пальці-щипці

инджі джумок - удар фалангою вказівного пальця

джунгдзі джумок - удар фалангою середнього пальця

сон мок - вигин кисті (ан-, бакат-, дунг-, міт-)

омджі - великий палець

омджі батанг - основи великого пальця

джіап – давлячі пальці

пьон джумок – основа долоні

4. Стійки (согі)

нарані согі - паралельна стійка

чарьот согі - стійка уваги

аннун согі - сидяча стійка (вершника)

гуннун согі - стійка ходьби

нюнджа согі - стійка L-подібна

годжонг согі - глибока стійка

губуро согі - стійка на зігнутій нозі (варіанти: А, В)

вебаль согі - стійка на прямій нозі

двіт баль согі - стійка на задній нозі

моа согі - стійка ноги разом (варіанти: А, В, С, D)

кеча - стійка ноги скресно

наче согі - довга стійка

суджик согі - вертикальна стійка

огуре согі - згрупована стійка (варіант діагональної стійки - сасон согі) - коліна

зігнуті всередину

сасон согі - діагональна стійка

кюне джасе - позиція уклін

палджа согі - відкрита стійка (варіанти: ан палджа согі та бакат палджа согі)

мооса джунбі согі - стійка готовності воїна (варіанти: "А" та "Б")

джунбі соги - стійка готовність

ханаль сон – руки неба (це не стійка, а позиція рук)

5. Удари руками

ро чиругі - однойменний удар

банде чиругі - зворотний (різноіменний) удар рукою

двіт дзібо чиругі - перевернутий удар (тильною частиною кулака вниз)

сево чиругі - вертикальний удар рукою

гьокджа чиругі - «Г» образний удар рукою

дольо чиругі - круговий удар

бандаль чиругі - дугоподібний удар

сан сонкут тульгі - удар кінчиками пальців, долоня вертикально

опун сонкут тульгі - удар кінчиками пальців, долоня вниз

хомі сонкут тульгі - кутовий удар кінчиками пальців

двіт джібо сонкут тульгі - удар кінчиками пальців, долоня вгору

ольо чиругі - удар кулаком вгору

ап палькуп терігі - удар ліктем вперед

ві палькуп теріги - удар ліктем знизу вгору

нопунде палькуп терігі - удар ліктем збоку вгору

ві двит палькуп теріги - удар одним ліктем знизу вгору іншим назад

палькуп тульгі - колючий удар ліктем.

нерьо - удар зверху вниз (варіанти: чиругі, тульгі, терігі)

ібо джумок чиругі - парний удар кулаком

ібо джунг конг гьок - подвійний удар (атака)

самбо джунг конг гьок - потрійний удар (атака)

йонсок конг гьок - послідовний удар (атака)

хон ап конг гьок – комбінований удар (атака)

бандаль теріги - дугоподібний удар (варіанти: бандаль сон/ рука, арка, джипге сон/рука кліщі)

гудгі - ріжучий удар, розріз (варіанти: ануро, бакуро)

хечьо теріги - удар, що розклинює (варіанти: сонкаль, сон дунг, дунг джумок)

6. Удари ногами

ап, юп, двит ча оллигі - мах ногою вперед, вбік, назад (використовуються для розминки, розвитку гнучкості або для блокування)

муруп чагі - удар коліном (варіанти: ап, олле, дольо, бітуро)

ап чагі бусігі - хльосткий удар ногою вперед

двит чагі бусігі - хльосткий удар ногою назад

юп чагі чиругі - удар ногою вбік (бічний пронизливий удар)

двит чагі чиругі - удар ногою назад

двит чагі милигі - штовхаючий удар назад

дольо чагі - круговий удар

банде дольо чагі - зворотний круговий удар

горо чагі - удар із захлестом гомілки

нерьо чагі (ануро-, бакуро-) - удар зверху вниз (всередину, назовні)

сево чагі - вертикальний удар

бітуро чагі - удар зі скручуванням

ільбо чагі - удар з підкроком

і чагі - удар із кроком

твімьо чагі - удар у стрибку

ібо джунг чагі - два удари ногою

самбо джунг чагі - три удари ногою

хонап чагі - комбінований удар ногою

йонсок чагі - послідовні удари ногами

тольме чагі (торо чагі) - удар з розворотом

ча момчигі - контролюючий удар ногою (варіанти: ап ча момчиги, юп ча момчиги)

бандаль чагі - дугоподібний удар

бада чагі - контратакуючий удар ногою

твімьо номо ап чагі - удар ногою у стрибку у довжину

твімьо нопі ап чагі - удар ногою у стрибку вгору

твімьо самбо банг чагі - удари ногами у стрибку у три напрямки

твімьо самбо джунг чагі - три удари ногою у стрибку, (варіанти: суджик/вертикаль, супьонг/горизонтально)

твімьо ібо джунг чагі - два удари ногою у стрибку (варіанти: суджик/вертикально, супіонг/горизонтально)

твімьо сангбанг чагі - подвійний удар ногами у стрибку у два напрямки (варіанти: твімьо ап двит чагі/переднезадній удар у стрибку, тиме юп бітуро чагі/удар у стрибку одна нога б'є в бік

інша виконує удар зі скручуванням)

твімьо сан бал чагі - подвійний удар у стрибку (варіанти: ап, юп, долле, нопі)

твімьо санг бал ап ча мосигі - подвійний контролюючий удар у стрибку

твімьо каві чагі - ножицеподібний удар у стрибку

твімьо расонсік чагі - спіралеподібний удар у стрибку

бал дулгі - дмухання ноги (з метою захисту від удару по нозі)

бал голгі - підсікання

буджапго чагі - удар ногою з одночасним захопленням руками іншого супротивника

голцьо чагі – блок ногою, що накладає

джома чагі - перекидний удар (варіанти: ап кумчі, двіт чук)

доро чагі - відмахуючий удар (використовується для захисту паху, гомілки та кісточки або для атаки кісточки супротивника)

гокенг і чагі - пікоподібний удар

нуло чагі - удар, що давить (варіанти: ануро, бакуро)

банса чагі - відштовхуючий удар (виконується після відштовхування від стіни іншого супротивника і т.д.)

ча бапгі - удар, що тупить

джиго чагі - прямий удар (варіанти: ап, двіт)

сиро чагі - удар, що підмітає (варіанти: балкаль дунг, двіттчук)

7. Техніка захисту

хечьо макгі - блок, що розклинає

наджунде макгі - захист нижньої частини тіла

каунде макгі - захист середньої частини тіла

нопунде макгі - захист верхньої частини тіла

ап макгі - прямий блок (блок від нападу в центр корпусу спереду, положення корпусу фронтальне "онмом")

юп макгі - бічний блок (напівфронтальне або бічне положення корпусу, що блокує поверхню на лінії плечей)

юп ап макгі - бічний прямий блок (фронтальне положення корпусу, що блокує поверхню на лінії плечей)

чукьо макгі - верхник

санг макгі - подвійний блок

долимьо макгі - круговий блок

гольцьо макгі - блок, що накладає

олльо макгі - блок знизу-вгору

нулло макгі - давить блок

миро макгі - штовхаючий блок (варіанти: сонбадак, ду пальмок, сон каль, сон каль дунг)

момчьо макгі - контролюючий блок (варіанти: кеча джомук/хресними) кулаками, кеча сонкаль/хресними ребрами долоні, ве сан пальмок/одним прямим передпліччям, санг сан пальмок/двома прямими передпліччям

ве сан сонкаль - одним прямим ребром долоні

санг сан сонкаль - двома прямими ребрами долоні

ібо бандальсон макгі - парний дугоподібний блок

діро макгі - блок, що піднімає

гуджа макгі - блок у формі цифри "9"

ду пальмок макгі - блок передпліччя з посиленням другою рукою

дігуджа макгі - U - подібний блок

монгдунг-і макгі – U – образний блок (синонім дігуджа макгі)

дігуджа джапгі - U образне захоплення

монгдунг-і джапгі - U - образне захоплення (синонім дигуджа джапгі)

нерьо макгі - блок зверху вниз (варіанти: сон бадак/долонею, санг сон бадак/двома)

двома долонями, окалін сон бадак/чергові долоні, пальмок/передпліччя, сонкаль/ребром

долонісанг сонкаль/двома ребрами долоні, сан палкуп/прямим ліктем, кеча джомук/хресними кулаками, кеча сон каль/ хресними ребрами долоні)

мом начугі - опускання тіла (нирок)

буджаба макгі - блок захопленням

дебі макгі - блок (варіанти: пальмок/передпліччям, сонкаль/ребрами) долоні, сонкаль дунг/зворотними ребрами долоні)

сан макгі - W-подібний блок (варіанти: ан пальмок, бакат пальмок, сон каль, сонкаль дунг)

супьонг макгі - горизонтальний удар (варіанти: сон бадак, сонкаль)

нарані макгі -паралельний блок (варіанти: ан пальмок, бакат пальмок, сон каль, сонкаль, сон дунг, дунг пальмок)

8. Підготовчі вправи

1. Саджі Чируги - удари у чотири напрямки

2. Саджі Макгі – блок у чотири напрямки

9. Технічні комплекси (хьонг)

Хьонг вибирається суддями з наступних:

1. ЧОН-ДЖІ (CHON-JI),
2. ДАН-ГУН (DAN-GUN),
3. ДО-САН (DO-SAN),

4. ЧІ-САН (CHI-SAN),
5. ВОН-ХЬО (WON-HYO),
6. ЮЛЬ-ГОК (YUL-GOK),
7. ДХАН-ГУН (DHAN-CUN),
8. ДЖУН-ГУН (JOON-GUN),
9. ТЕ-ГЄ (TOI-GYE),
10. ХВА-РАНГ (HWA-RANG),
11. ЧУНГ-МУ (CHOONG-MOO),
12. КВАН-ГЕ (KWAN-GAE),
13. ПО-УН (PO-EUN),
14. ГЕ-БЕК (GE-BEAK),
15. ЧІ-ГУ (CHI-GOO),
16. ЙІ-АМ (EUI-AM),
17. ЧУН-ДЖАН (CHOONG-JANG),
18. ЧУ-ЧХЕ (JU-CHE),
19. ЧУК-АМ (CHOOK-AM),
20. САМ-ІЛ (SAM-IL),
21. ЧОЙ-ОНГ (CHOI-YONG),
22. Ю-СІН (YOO-SIN),
23. ПЕНЬ-ХВА (PYONG-HWA),
24. УЛ-ДЖІ (UL-JI),
25. ЙОН-ГЕ (YONG-GAE),
26. МУН-МУ (MOON-MOO),
27. САН-ДАК (SAN-DAK),
28. СО-САН (SO-SAN),
29. СЕ-ДЖОН (SE-JONG),
30. ТОНГ-ІЛ (TONG-IL).

Для 4-3 гип (9 вправ) – один з 9 (до ТЕ-ГЄ);

Для 2-1 гип (11 вправ) – один з 11 (до ЧУНГ-МУ);

Для 1 Дан (15 вправ) – один з 15 (до ЧІ-ГУ);

Для 2 Дан (19 вправ) – один з 19 (до ЧУК-АМ);

Для 3 Дан (23 вправи) – один з 23 (до ПЕНЬ-ХВА);

Для 4 и выше Дан (30 вправ) – один з 30.

10. Принципи Таеквондо

е ий - чемність, ввічливість, етикет

єм чи - чесність, прямота, чистота, повнота

ін не - завзятість, терпіння, стійкість, наполегливість

гук гі - самоконтроль

бекджол булгул - невгамовний (непохитний) дух

11. Моральна культура

ін - гуманізм

ий - справедливість, чеснота

е - правильність

джи - мудрість

сын - довіра

12. Теорія сили

бандонг рьок - сила протидії

джип джунг - концентрація

кюн хьонг - рівноваги, баланс

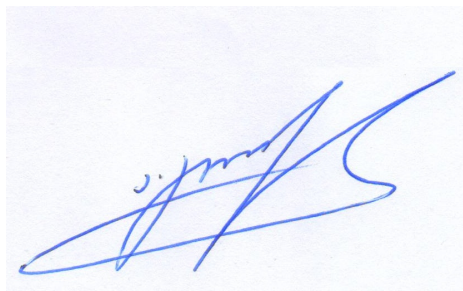
донгчок анджонг - динамічна стабільність

хоуп джоджол - контроль дихання

джилянг - маса

сокдо - швидкість

банинг - реакція

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Alexander Gongadze', written on a light blue background.

GM Alexander Gongadze
Vice-President, Head of the Certification,
Technical and Disciplinary Committees.
Black belt IX DAN