Общая терминология

тэ - 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

цирюги - 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

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)

кихап - “использование энергии” - крик, сопровождающий движение

кёнг ги - состязания

джип джунг - концентрация

чонгсин - духовная составляющая личности, мораль

чонгсин тонгиль - “единство духа” (медитативное упражнение таеквон -до)

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

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

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

Позиции (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: A, B)

вэбаль соги - стойка на прямой ноге

двитт баль соги - стойка на задней ноге

моа соги - стойка ноги вместе (варианты: A, B, C, 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)

Удары руками

Баро цирюги - одноименный удар

бандэ цирюги - обратный (разноимённый) удар рукой

двиттдзибо цирюги - перевёрнутый удар (тыльной частью кулака вниз)

сево цирюги - вертикальный удар рукой

гёкджа цирюги - «Г» образный удар рукой

доллё цирюги - круговой удар

бандаль цириюи - 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 цирюги - 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 цирюги - удар основанием ладони

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 цирюги - удар ногой в сторону (боковой пронзающий удар)

двиттча цирюги - 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, супьенг/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)

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)