|  |
| --- |
| **Словарь терминов тхэквондо.**  Акумсон - кисть "хват". Ан - снаружи, вовнутрь. Ан пальмок - внутренняя часть предплечья. Ан чон мо джучум - стойка, похожая на ан чондари соти, но ноги согнуты в коленях. Ан чондари соги - стойка со стопами, повернутыми внутрь. Ан макки - блок вовнутрь. Ан пальмок макки - блок внутренней частью предплечья. Ан пальмок хэчью макки - блок клином, блок внутренней частью предплечья. Ан чиги - удары вовнутрь. Андари фуриги - мах снаружи вовнутрь. Ап - впереди, фронтальный. Ап джучум - аналогично ап-соги, но колени согнуты. Ап кова соги - при прыжке нога переносится через переднюю ногу и скрещивается с ней. Ап оллиги - фронтальный мах ногой вверх. Ап-куби - стойка в положении наклона вперед. Ап-соги - поза "шаг". Ап-чаги - прямой удар ногой. Апчук - подушечка стопы. Апчук-чаги - удар пяткой в подбородок. Апэ - вперед. Апэ-чиги - удар вперед. Арэ - низ живота ниже пупка, нижний уровень. Арэ-макки - блок нижней части корпуса.  Бави милги - сверхжесткий блок. Бакат - изнутри наружу, наружный. Бакат-макки - блок наружу. Бакат-чиги - удар кулаком, направленным наружу. Бакат пальмок - внешняя часть предплечья. Бакат пальмок сантуль хэчью макки - блок внешней стороной кисти, выдвинутой наружу. Бакатари фуриги - мах изнутри наружу. Балбадак - подошва. Балдунг - подъем стопы. Балналь - ребро стопы. Баль дари - стопа, нога. Бальоллиги - подъем. Бан ян бакуги - изменение направления. Бандал чаги - удар в форме полумесяца. Бандэ - поворот в сторону. Бандэ-цируги - удар кулаком при повороте в сторону. Батансон - подушечка ладони. Батансон бодуро-макки - блок с поддержкой подушечки ладони. Батансон момтон ан макки - внутренний блок подушечками ладони. Батансон момтон макки - внутренний блок подушечками ладони. Батансон токчиги - удар подушечками ладони в подбородок. Бикио соги - уход, уклон. Битуро-чаги - фронтальный удар ногой, выполняемый под углом в 45 градусов подъемом стопы или пальцами. Бо джумок джунби соги - кисть одной руки обнимает кулак второй руки.  Бо джумок-кулак - форма концентрации.  Бом-соги - поза тигра.  Вэн(ин) -левый. Вэн пьонхи-соги - стойка, где перевернута влево передняя часть левой ноги.  Гави - ножницы. Гави-макки - блок "ножницы". Гависонкут - пальцы "ножницы". Гависонкут цируги - атака ладонью с пальцами в форме "ножницы". Гальо! - Стоп! Гамчжем хана - 1 штрафное очко. Годуро - защита. Годуро-макки - блок предплечья с поддержкой. Горро оллиги - убирать предплечья, направленные вверх. Гурио э мачосо - движение по передку (по счету тренера). "Гыман!" - "Окончание времени спарринга!" Гьолсон - кисти рук одна на другой. Гьопсон джунби - подготовительная стойка с кистями рук, положенными одна на другую. Гэдари-соги - стойка, похожая на хактари-соги, но без опоры на колено опорной ноги. "Гэсок!" - "Продолжить!" Гэчо-макки - блок наружу обоими предплечьями. Гэчо сантуль макки - скрещенные руки.  Данкио ток цируги- удар кулаком вверх, обхватив противоположный кулак. Дари боходэ - протектор на голень. Д(т)вит - назад, сзади. Д(т)вит-цируги - удар кулаком назад. Д(т)вит-чаги - удар ногой назад. Двиткумчи - область пятки (ахиллесово сухожилие). Двитчук - основание пятки. Джагун - маленький. Джагун дольчоги - кулаки, расположенные на бедре один на другом. Джируги (цируги) - удар кулаком. Джумок (чумок) - кулак. Джумок пьоджок цируги - удар кулаком в ладонь. "Джунби" - "Приготовиться!" Джунби-соги - подготовительная стойка. Джучум-соги - поза сидя. Джэбипум - стойка ласточки. Дзурио исан - конец тренировки. Добок - костюм для занятий тхэквондо. Доджан - зал для занятий тхэквондо. Долгун - вращение, поворот. Долио - поворачиваться. Долио-цируги - круговой удар кулаком. Долио-чаги - круговой удар ногой. Ду - два, двойной. Ду чумок цируги - одновременный удар двумя кулаками. Ду чумок джочьо цируги - одновременный удар развернутыми кулаками. Дубальдан сан ап чаги - удар вперед в прыжке обеими ногами, находящимися одна за другой. Дубальдансан - двойной удар ногами в прыжке. Дуиро дора - поворот через середину (разворот). Дуя пальмок - верхняя часть прыжка. Дун чумок - тыльная часть кулака. Дун чумок бакат чиги - удар тыльной стороной кулака наружу. Дуро - поднимать.  И хэчон - второй раунд. Иль хэчон - первый раунд.  Йо(е)п - сторона, бок. Йо(е)поллиги - боковой мах ногой вверх. Йо(е)п-цируги - удар кулаком в сторону. Йо(е)п-макки - блок рукой в сторону. Йо(е)п-чаги - боковой удар ногой.  Кальджэби - атака внутренним ребром ладони с отставленным большим пальцем, захват шеи. Кио дэ хэсо - изменение. Кихап - короткий выкрик. Кова-соги - расстояние между ногами в стойке в 1,5 шага, переднее колено согнуто, задняя нога прямая. Кокки - удар-захват. Комон - команда об окончании упражнения или спарринга. Кон чуя йонсок чаги - прыжок выполнением трех ударов подряд вперед. Конкик - атака, серия ударов. Куло-чаги - обманный удар. Кун - большой. Куо ду чаги - изменение удара без опускания ноги. Кьокпа - испытание силы удара, разбивание предметов. Кенго хана - предупреждение. Кьонэ - поклон, приветствие. Кируги (кэруги) - спарринг.  Макки - блок. Макки суя - техника защиты. Мячо кируги - условный спарринг с заранее обговоренной техникой. Микорум баль - скольжение. Миро-чаги - толчок стопой ноги. Мит пальмок - нижняя часть предплечья. Мори боходэ - шлем. Моа-соги - закрытая стойка. Модумбаль - удар ногами в прыжке, выполняемый одновременно. Мок - шея. Мокпио - направление. Мокчиги - удар по шее. Момдолио - поворот корпуса. Момдолио-йо(е)п-чаги - удар в сторону с поворотом корпуса. Момдолио-чаги - удар с поворотом корпуса. Момтон - часть тела между ключицей и пупком. Момтон-макки - блок, защита среднего уровня. Мои - корпус. Мон омгиги - перемещение корпуса. Монтэ-чиги - удушающий удар сразу двумя локтями. Муруп - колено. Муруп-чиги - удар коленом. Мэ-чумок - основание кулака.  Налгэ цируги - тычок кулаком в сторону. Налгэ пьоги - тычок ладонями в сторону. Нэрио-цируги - нисходящий удар кулаком. Нэрио-чаги - удар ногой сверху вниз пяткой. Нэрио-чиги - удар кулаком вниз. Нуло-макки - блок вниз.  Ольгуль - лицо (вместе с шеей). Ольгуль-макки - верхний блок. Оллиги - тянуть вверх, поднимать. Ольо - вверх. Омкиотидиги - движение одной ноги на место другой. Опо - горизонтальный. Орун - правый. Осантул-макки - блок обеими руками наружу (одной рукой выполняют арэ-макки, а другой - ольгуль-макки).  Отгоро - крест-накрест. Отгоро-макки - перекрестный блок.  Паль - рука. Палькуп - локоть. Палькуп-чиги - удар локтем. Палькуп ольо чиги - удар вверх локтем. Пальмок - предплечье. Пальмок-макки - блок предплечьем. Пичаги - уклон. Пуджин - движение назад. Пум - детский черный пояс (1-3). Пумсэ - формальный комплекс. Паль боходэ - протектор на предплечье. Пьоджок - цель. Пьоджок-макки - объективная и субъективная защита. Пьоджок-чаги - объективная и субъективная атака ногой. Пьоджок чиги - объективная и субъективная атака рубящим ударом. Пьон - плоский. Пьонсонкут - кончики пальцев горизонтально вытянутой руки. Пьонсонкут джочьо цируги - укол кончиками пальцев повернутой вверх ладони. Пьонсонкут опо цируги - укол кончиками пальцев повернутой вниз ладони.  Сабум - учитель, мастер. Сабум-ним - учитель, мастер не ниже V дана. Сан бан ян чаги - прыжковая атака по 3 направлениям. Сам хэчон - третий раунд. Сантуль - горообразный. Сантуль-макки - блок в форме горы. "Сиджак" ("сизак") - "Начали!" Сиот - отдых, пауза. Сихаб кируги - спортивный спарринг. Соги - стойка. Согисул - техника стоек. Сон - рука (кисть). Сонкут - кончики пальцев. Сонкут опо цируги - удар рукой, направленной вниз. Сонкут сэво цируги - удар кончиками пальцев вертикальной ладони. Сонкут чиги - укол кончиками пальцев. Сонналь - ребро ладони "рука-нож". Сонналь дуя- внутреннее ребро ладони. Сонналь кумген макки - двойной блок ребрами ладоней, одна спереди вверху, а другая - на среднем уровне. Соннапь бакат чиги - удар ребром ладони наружу. Сонналь-макки - блок тыльной стороной руки. Сонналь-чиги - тыльная сторона руки. Сун - победа. Сэво - вертикально. Сэво ан чаги - удар снаружи вовнутрь вертикально поставленной ногой.  Твио - прыгать, прыжки. Твио момдолио-чаги - удар ногой в прыжке с вращением корпуса. Твио-чаги - удар ногой в прыжке. Твэ чан - дисквалификация. Ти - пояс. Ток - подбородок. Токчиги - удар в подбородок. Тхэквондоин (тхэквондист) - занимающийся тхэквондо.  Хакдари - нога журавля. Хакдари-соги - стойка журавля, стойка на одной ноге. Ханбон кируги - спарринг на один шаг. Хансон - одна рука. Хансон кальджэби - прием удушения одной рукой. Хансокут - атака пальцами. Хансокут цируги - атака одним пальцем. Хансонналь - ребро ладони одной руки. Хансонналь-макки - блок ребром ладони. Хвансо-макки - двойной внешний блок. Хогу - защитный жилет. Хон - красный. Хосинсуль - самооборона. Хурио-чаги - хлещущий пинок.  Чаги - удар ногой, шаг. Чагисул - техника удара ногой. Чагун долио-чоги - атака кулаком в сторону к противоположному боку, вертикальный кулак. Чапко чаги - схватить противника и нанести ему какой-то удар. Чарио-соги - пятки вместе, стопы развернуты под углом в 45 градусов. Чачинбаль - быстрое перемещение (степ). Чи цируги - восходящий удар кулаком. Чиги - удар. Чиги сул - техника рубящих ударов. Чико чаги - поднять ногу и опустить, ударив пяткой в ладонь, выполнение элемента внутрь или наружу - ан чико и бакат чико чаги. Чуруги сул - техника тычков кистью. Чон - синий. Чонджин - движение вперед. Чэчтари цируги - одновременный удар двумя кулаками. |
|  |