|  |
| --- |
| **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. |
|  |