

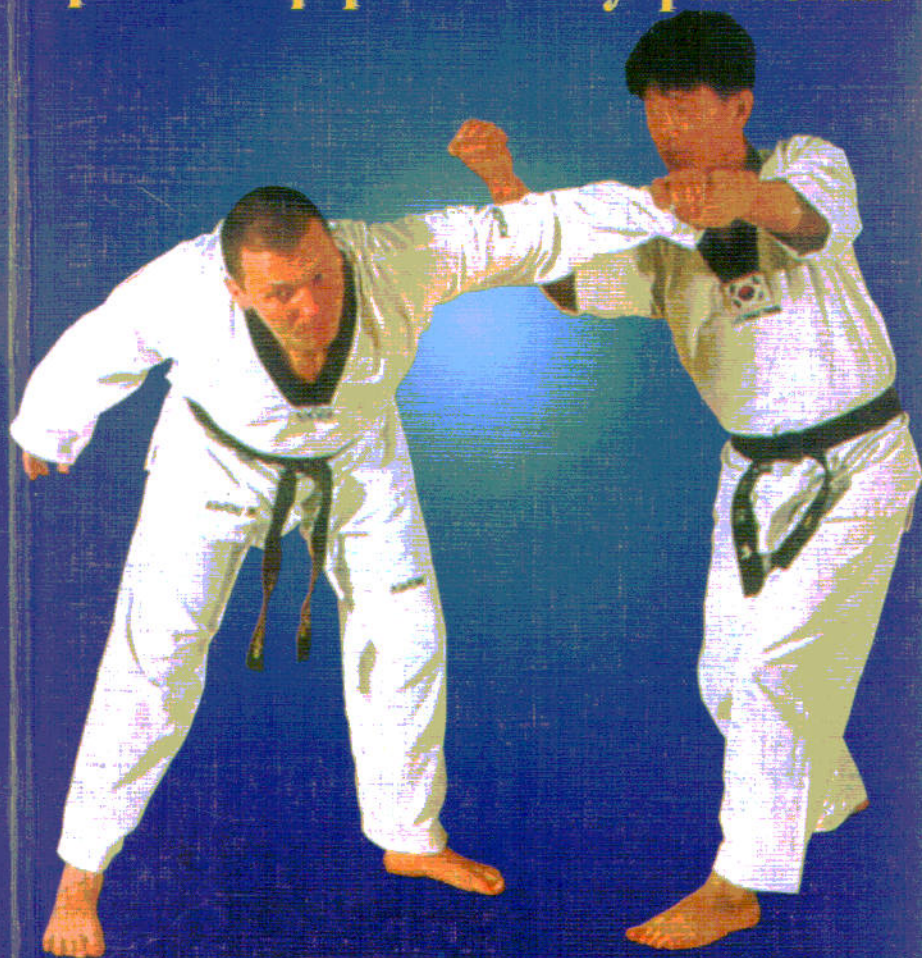
БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

# КАНЖИДО

Практика формальных упражнений



Книга первая

УДК 796  
ББК 75.715  
X 30

Серия основана в 2002 году

**Хван Джэ Юн**

X 30 Хапкидо. Техника формальных упражнений.  
Х. Дудукчан И.М., 2003-136 с.: ил.-(Боевые искусства).

ISBN 966-8472-00-4

Предлагаемая вниманию читателя книга посвящена одной из наиболее известных и эффективных систем рукопашного боя — Хапкидо.

Зародившись в середине XX века, Хапкидо быстро сформировалось в законченную систему и в настоящее время является чрезвычайно популярной не только в Корее, но и за ее пределами.

В книге подробно изложены история, основополагающие принципы Хапкидо, базовая техника, теоретические и прикладные аспекты рукопашного боя. Основное внимание уделено рассмотрению формальной техники Хапкидо и анализу используемых в рукопашном поединке приемов.

Данная работа содержит большое количество иллюстраций, что делает ее более наглядной и удобной для восприятия.

УДК 796  
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 966-8472-00-4

© Хван Джэ Юн, 2003  
© Серия, оформление  
Дудукчан И.М., 2003

## Содержание

Введение .....	4
Базовая техника Хапкидо .....	8
Стойки и позиции .....	8
Техника атаки .....	12
Удары рукой (Квон Су) .....	12
Удары ногой (Джок Ги) .....	20
Техника защиты .....	34
Формальная техника Хапкидо .....	38
“Чун Ки Хюн Сэ” .....	39
Применение техник комплекса “Чун Ки Хюн Сэ” .....	63
“Джи Ки Хюн Сэ” .....	74
Применение техник комплекса “Джи Ки Хюн Сэ” .....	110
Заключение .....	134

## Введение

Хапкидо — это корейское боевое искусство, созданное в середине XX века путем объединения технических элементов и философских воззрений нескольких систем рукопашного боя.

Основателем Хапкидо является Чхве Ен Соль (1904-1986). В возрасте восьми лет Чхве оказывается в Японии и попадает в буддийский монастырь, где проживает в течение двух лет. По истечении этого срока настоятель монастыря передает мальчика на обучение в школу Дайто-рю айкидзюцу, которую возглавляет известный мастер Сокаку Такэда.

В течение тридцати лет Чхве Ен Соль обучался древнему самурайскому искусству и достиг больших успехов в его овладении.

После окончания Второй мировой войны в 1946 году Чхве Ен Соль возвращается на родину. Он приезжает в город Тэгу, где в 1951 году открывает «Дэйхан хапки юквонсуль дояннг», что означает: «Зал корейского мягкого боевого искусства хапки». В начале пятидесятых у Чхве Ен Соля начинают заниматься Ким Му Хен и Жи Хан Дже. Именно Ким Му Хен предложил своему учителю добавить технику ног из тхеккен, дабы увеличить эффективность боевого искусства хапки юквонсуль. Таким образом, произошло слияние японских техник айки-дзюцу и корейских техник тхеккен. Несомненно, это обогатило арсенал школы и оказало свою положительную роль на дальнейшее развитие техники.

В 1958 году Чхве Ен Соль добавил в название своего искусства иероглиф «до», означающий путь, и с тех пор этот вид рукопашного боя именуется Хапкидо, что означает: «путь сосредоточения жизненной энергии».

В 1961 году Ким Му Хен основал собственную ветвь Хапкидо — синмуквон Хапкидо.

Наряду с Ким Му Хеном основателем современного Хапкидо является Жи Хан Дже. В 1956 году он уходит от Чхве Ен Соля и основывает собственную организацию по изучению Хапкидо.

В 1962 году Жи Хан Дже начал работать тренером телохранителей корейского президента Пак Чон Хи и в течение двадцати лет имел огромное политическое влияние в стране. В 1984 году Жи Хан Дже переехал в США в связи с изменившейся по-

литической обстановкой. В это время он объединяет методы развития физической и психофизической энергии и называет эту систему Синму Хапкидо, что можно перевести как: «Божественное искусство Пути Сосредоточения энергии».

Создание организаций, которые представляют Хапкидо того или иного стиля давно вышло за пределы Кореи. Единой организации, объединяющей Хапкидоингов, не существует. В настоящее время существует три основные федерации.

Это «Международная федерация Хапкидо», которую возглавляет Мен Джен Нам, «Всекорейская ассоциация Хапкидо» во главе с Хван До Кю и «Всемирная федерация Хапкидо», возглавляемая Мен Кван Сиком.

Система обучения в Хапкидо построена таким образом, что вся базовая техника изучается до первого дана. Далее идет совершенствование этой техники и овладение различными видами холодного оружия, включая палку, нож, трость и др.

Методы тренировки предусматривают как одиночные занятия так и парные. Большое внимание уделяется практике формальных упражнений. Парная работа представляет собой отработку защитных и атакующих комбинаций. В последствии основной упор делается на практике полусвободных и свободных поединков.

Хапкидо, как и любое воинское искусство, имеет свои собственные отличительные характеристики. В его структуре насчитывается более чем 200 основных техник и несколько тысяч комбинаций.

Фундаментальные техники Хапкидо классифицируются следующим образом:

- техники без оружия, используемые против безоружного противника;
- техники без оружия, используемые против вооруженного противника;
- техники с применением оружия, используемые против вооруженного противника.

Более расширенная классификация техник выглядит следующим образом:

1. Техника ударов руками и защита от них
2. Техника ударов ногами и защита от них
3. Техника захватов и защита от них
4. Техника бросков и защита от них

5. Техника атак и контратак из различных положений (сидя, лежа и т.д.)
6. Техника удушений и болевых рычагов и защита от них
7. Техника воздействия на биологически-активные точки
8. Техника работы с традиционным оружием и защита от него
9. Техника ведения поединка против группы противников
10. Техника ведения поединка в составе группы.

В реальном поединке ставка делается на поражение уязвимых областей и точек человеческого тела. Удары, как правило, наносятся по нервным окончаниям, суставам, артериям, венам и жизненно важным органам. Главным критерием эффективности техник является возможность выведения противника из строя в кратчайший срок, затратив минимум движений и усилий.

Как и любое боевое искусство, Хапкидо имеет свою философскую базу. Она связана с известной теорией восьми триграмм. Считается, что восемь триграмм («пальгве» - по-корейски) обозначают не только «движение на восемь сторон света», но и все явления и закономерности постоянно изменяющегося макро и микрокосмоса. Сущность философии Хапкидо заключается в том, чтобы научиться управлять космической энергией «ки», сосредотачивая ее в себе и направляя в нужное русло.

Существует десять принципов составляющих основу философии Хапкидо:

1. Всякий, кто практикует философию Хапкидо должен помнить, что вся окружающая его природа есть энергия и верить, что эта энергия защищает его.
2. Он должен следовать по пути, который объединяет энергию земли и неба.
3. Следуя этим путем, он должен развивать свои энергетические способности и использовать энергию природы по восьми направлениям.
4. Для тех, кто практикует Хапкидо, существует только самооборона.
5. В бою необходимо следовать энергии природы.
6. Последователь Хапкидо в равной мере заботится о благоденствии своей страны и всего человечества.
7. Последователь Хапкидо должен уважать порядок и общественную мораль.

8. Последователь Хапкидо должен уважать личность другого и быть скромным.
9. Практикующему Хапкидо необходимо стремиться выполнять все наилучшим образом.
10. Последователь Хапкидо должен уважать все другие боевые искусства.

Помимо описанных выше философских принципов, в Хапкидо существует несколько физических принципов, которые являются основой для правильного понимания теории ведения поединка.

Первый принцип гласит: мягкость побеждает грубую силу. Вместо жесткого контакта с противником, необходимо использовать его энергию в своих целях, направляя ее против него. Следует приспособиться к действиям атакующего. Если противник толкает вас, тяните его на себя, иначе если противник тянет вас, мгновенно толкайте его.

Второй принцип гласит: необходимо концентрировать всю силу и энергию в одном направлении и точке. Суть этого принципа состоит в том, что удар наносится не одной рукой или ногой, а всем телом. При этом в конечной фазе удара все мышцы, задействованные в нем, максимально напрягаются на долю секунды, создавая огромную разрушительную силу.

Третий принцип гласит: в поединке следует использовать движение по кругу (дуге). Выбирая круговую манеру движения, мы получаем большое преимущество над противником. При этом мы, нейтрализуя атаку противника, уменьшаем физическое давление на конечности, нарушаем его баланс (устойчивость) и избегаем прямого контакта с ударной поверхностью руки или ноги.

Следование этим трем принципам делает, практикующего Хапкидо, способным одержать победу в поединке с любым противником.

## Базовая техника Хапкидо

Изучение любого вида боевых единоборств начинается с разучивания и освоения базовой техники. Этот традиционный подход имеет свое основание. Как и любое здание имеет фундамент, так и любой стиль боевого искусства строится на прочном знании и владении основными элементами техники. От того насколько хорошо изучена и освоена базовая техника, во многом зависит, как быстро будет идти прогресс в совершенствовании мастерства при изучении Хапкидо. В связи с этим, необходимо достаточно серьезно подходить к вопросу касающемуся изучению фундаментальных основ техники.

### Стойки и позиции

Стойка в Хапкидо подразумевает собой определенное положение туловища, стоп и бедер.

Стойки, как правило, используются в тренировочном процессе для развития определенных качеств, таких как устойчивость, умение сохранять равновесие. Также происходит укрепление мышц нижних конечностей, что очень важно для дальнейшего освоения ударов ногами.

Говоря о позиции, подразумевают положение всех частей тела. Здесь важное значение имеет, как расположены руки. В реальном поединке используются всевозможные позиции, которые целесообразны в данный момент времени. Существуют защитные и атакующие позиции. При нанесении удара рукой принимают позицию, которая позволяет приблизиться к противнику на необходимое расстояние для эффективной атаки, без дополнительного шага, только за счет переноса веса тела на переднюю ногу. Защищаясь, вес тела чаще смещают на заднюю ногу, увеличивая расстояние до противника и одновременно, выполняя блокирующее движение рукой. Каждая позиция может быть правосторонней и левосторонней, в зависимости от расположения ног. Если передней является левая нога, то позиция считается левосторонней, иначе позиция определяется как правосторонняя.

Рассмотрим основные стойки и позиции.

### Стойка Джа Юнь Сэ (рис.1)

Это естественная стойка. Стопы вместе, ноги выпрямлены, руки свободно свисают вниз. Спина прямая, взгляд направлен вперед. Данная стойка является подготовительным положением для выполнения различных тренировочных упражнений.

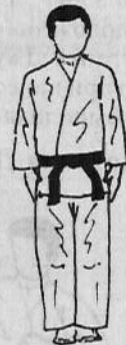


Рис. 1

### Стойка Ги Ма Джа Сэ (рис.2)

Стопы в данной стойке расположены на расстоянии около метра параллельно друг другу. Обе ноги согнуты в коленях, образуя угол между бедром и голенью 90°-100°. Спина прямая, руки прижаты к бокам туловища, кисти сжаты в кулак и располагаются возле пояса. Вес тела одинаково распределен на обе ноги. Эта стойка, в основном, используется для развития устойчивости и силы ног. В поединке Ги Ма Джа Сэ может использоваться при определенных действиях рук, превращаясь в атакующую или защитную позицию.

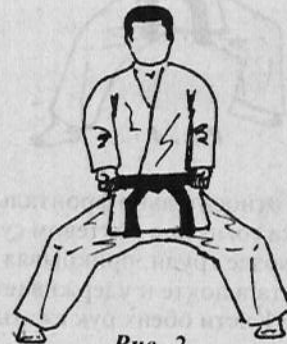


Рис. 2

### Стойка Джу Гул Джа Сэ

#### (рис.3)

Данная стойка принимается путем перемещения веса тела на правую(левую) ногу при повороте соответственно направо(налево). На рисунке изображена правосторонняя стойка. Правая нога согнута в коленном суставе и на нее смещен вес тела в пропорции 70% на 30%, левая нога почти выпрямлена. Стопы образуют между собой



Рис. 3

угол 35-40°. Спина прямая. Руки, как и в предыдущем случае, расположены сбоку и прижаты к туловищу. В реальном поединке стойка Джун Гул Джа Сэ превращается в атакующую позицию при нанесении удара рукой. Иногда при таком положении ног выполняются блокирующие техники.

### Позиция Джун Мок Ап Джа Сэ (рис.4)



Рис. 4

Эта позиция является наиболее часто употребляемой в Хапкидо. Она идеально подходит для защиты. Из нее легко перейти к любому атакующему действию.

В этой позиции стопы расположены перпендикулярно друг другу, на расстоянии 50-80 см., в зависимости от угла сгиба в коленных суставах. Носок впередистоящей ноги направлен вперед. Вес тела распределен в пропорции 30% на 70%, где сзади стоящая нога несет на себе большую часть. Корпус повернут на

45° относительно фронтальной плоскости. Спина прямая. Одна рука согнута в локтевом суставе под углом в 90° и располагается возле груди, прикрывая туловище. Вторая рука немного согнута в локте и удерживается на уровне плеча впереди туловища. Кисти обеих рук сжаты в кулак.

### Позиция Джун Шин Суби Джа Сэ (рис.5)



Рис. 5

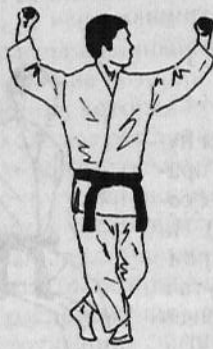


Рис. 6

Позиция использует стойку на одной ноге. Вторая нога согнута в колене и поднята вверх. Голень прижата к бедру опорной ноги. Одна рука опущена вниз и располагается чуть впереди тела. Вторая рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх, при этом кисть сжата в кулак и располагается на уровне головы. Джун Шин Суби Джа Сэ является защитной позицией. На рис.6 изоб

ражена разновидность описанной выше позиции. В данном случае вес тела также полностью смещен на одну ногу. Вторая нога лишь касается земли носком. Обе руки подняты вверх в защитное положение. Кисти сжаты в кулак.

## Техника атаки

Чтобы победить в поединке, необходимо привести противника в недееспособное состояние, затратив при этом минимум сил и времени. Эта задача решается, как правило, путем проведения активных атакующих действий, направленных на поражение уязвимых точек на теле противника, что, в конечном итоге, должно привести к его неспособности продолжать сопротивление. Основным средством для достижения данной цели является удар, который может наноситься практически любой частью тела. Перейдем к рассмотрению конкретных техник.

### Удары рукой (Квон Су)

Удары рукой являются наиболее важным средством достижения победы над противником. Они чрезвычайно эффективны в поединке, так как могут быть нанесены неожиданно, по непредсказуемой траектории и достаточно быстро. Хорошо поставленный удар рукой может решить исход боя. В Хапкидо насчитывается около десятка наиболее часто используемых ударов рукой.

#### 1. Удар кулаком «Чон Квон»

Основной удар рукой в Хапкидо. Предназначен для поражения головы, верхней и средней части туловища. Чон Квон наносится костяшками пальцев.

Из основной левосторонней позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.7) сделайте шаг правой ногой вперед (рис.8) и перенесите вес тела на эту ногу. При этом левую ногу выпрямите в коленном суставе (рис.9). Не останавливаясь, выпрямите правую руку в локте, нанося удар кулаком вперед вверх. Одновременно левую руку оттяните назад к пояснице (рис.10).

Разновидностью данного удара является удар «Чон Джи Ил Джи Квон». В этом варианте ударной поверхностью является второй сустав среднего пальца. При нанесении Чон Джи Ил Джи Квон основной задачей является поражение жизненно-важных точек на теле противника, таких как дыхательное горло, солнечное сплетение и др.

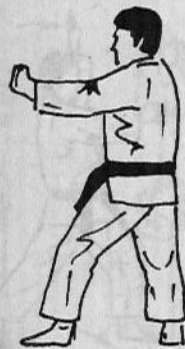


Рис. 7

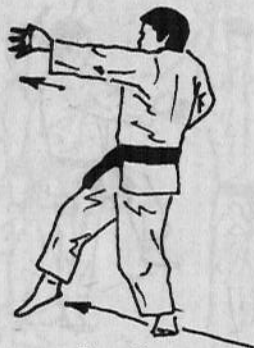


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

#### 2. Удар ребром ладони «Джун Су До»

Данный удар предназначен для поражения шеи, ключицы и иногда суставов рук. Примите левостороннюю боевую позицию Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.11). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, готовясь сделать шаг. Одновременно поднимите вверх над головой правую руку. Кисть раскрыта, пальцы направлены вверх (рис.12). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ногу на землю и принимая стойку «Джу Гул Джа Сэ» (рис.13). Правую руку начните опускать вниз по дугообразной траектории (рис.14).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Подавшись туловищем чуть вперед, опустите руку вниз и нанесите удар. При этом левую руку отведите назад к поясице (рис.15).

### 3. Удар основанием ладони «Сан Джан»

Удар предназначен для поражения головы, верхней и средней части туловища.

Примите левостороннюю боевую позицию Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.16). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Одновременно поднимите правую руку вверх над головой, разжимая кулак (рис.17). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед. Пальцы правой руки согните во втором и третьем суставе (рис.18). Перенесите вес тела на правую ногу, принимая стойку



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Джу Гул Джа Сэ и, выпрямляя правую руку в локтевом суставе, нанесите удар основанием ладони вперед вверх. При этом левую руку отведите назад к поясице (рис.19).

Разновидностью данного удара является удар Хо Гу Су До. Кисть в этом случае формируется в «пасть тигра». Хо Гу Су До наносится в горло. Ударной поверхностью является область между указательным и большим пальцами.

### 4. Удар внешней стороной кулака «Ху Квон»

Данный удар предназначен для поражения головы. Ударной поверхностью являются костяшки пальцев.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.20) перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе (рис.21). Опус

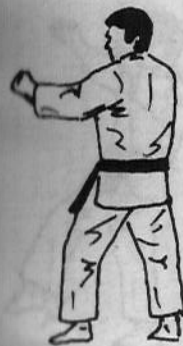


Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22





Рис. 23



Рис. 24

кая правую ногу на землю, согните правую руку в локте и прижмите к груди (рис.22). Сделайте шаг правой ногой вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Начните выпрямлять правую руку в локтевом суставе, перемещая ее вверх (рис.23). Полностью распрямив руку, нанесите удар вперед, при этом левую руку отведите назад к пояснице (рис.24).

### 5. Удар суставами пальцев «Ма До Квон»

Данный удар предназначен для поражения горла и солнечного сплетения. Ударной поверхностью являются вторые суставы указательного, среднего и безымянного пальцев. Примите левостороннюю боевую позицию Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.25). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в колене. Правую руку поднимите вверх и



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 31



Рис. 28



Рис. 29

разожмите кулак, оставляя пальцы согнутыми во втором и третьем суставе (рис.26). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед (рис.27). Примите стойку Джу Гул Джа Сэ, переносите вес тела на правую ногу. Выпрямляя правую руку в локте, нанесите удар вперед вверх (рис.29).

### 6. Удар кончиками пальцев «Пун Квон Су»

Данный удар предназначен для поражения горла и солнечного сплетения. Ударной поверхностью являются кончики среднего и безымянного пальцев.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.30) перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в колене. Одновременно поднимите правую руку над головой, разжимая кулак (рис. 31).



Рис. 32

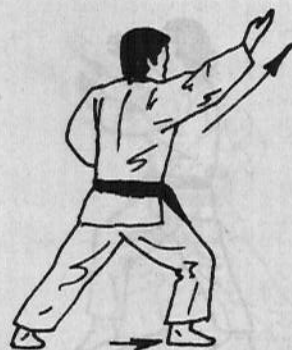


Рис. 33

Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ее на землю. Правую руку опустите вниз (рис.32). Примите стойку Джу Гул Джа Сэ, смещая вес тела на правую ногу и нанесите удар кончиками пальцев, распрямляя правую руку в локтевом суставе вперед вверх (рис.33).

#### 7. Удар основанием кулака «Хо Квон»

Данный удар предназначен для поражения головы и туловища.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.34) перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Одновременно поднимите правую руку вверх над головой (рис.35). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ее на землю (рис.36). При



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

мите стойку Джу Гул Джа Сэ, переместив вес тела на переднюю ногу и нанесите удар правым кулаком вперед вверх. Кулак движется по дугообразной траектории справа налево (рис.37, 38).

#### 8. Удар локтем вперед «Джун Джу Чум»

Данный удар предназначен для поражения головы, верхней и средней части туловища. Ударной поверхностью является область локтевой кости возле локтевого сустава.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.39) перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе (рис.40). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская ногу на землю. Пра-



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

вую руку, согнутую в локтевом суставе расположите горизонтально рядом с туловищем (рис.41). Перенесите вес тела на переднюю правую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Одновременно поверните корпус налево и нанесите удар локтем вперед. Рука перемещается в горизонтальной плоскости (рис.42, 43).

### Удары ногой (Джок Ги)

В Хапкидо удары ногой представлены довольно широко. Хотя основная функция ног удерживать тело в определенном положении и перемещать его в пространстве, тем не менее они являются очень мощным средством ведения атакующих действий в поединке. Удар ногой гораздо более сильный, чем удар рукой. Так же ноги, имея большую длину, могут использоваться на дальней дистанции, не давая противнику приблизиться. Наряду с достоинствами, удары ногой имеют и недостатки. К ним можно отнести меньшую скорость по сравнению с ударами рукой. Большую предсказуемость, и как следствие большую вероятность неэффективного использования. К тому же при нанесении, особенно, высоких ударов, возникает ситуация, связанная с потерей равновесия со всеми вытекающими последствиями.

Несмотря на присутствие определенных недостатков, хорошо отработанные удары ногой могут коренным образом повлиять на исход поединка в вашу пользу. В связи с этим, тренировке ударов ногой следует уделить особо пристальное внимание.



Рис. 44

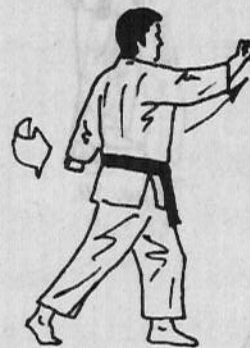


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Рассмотрим конкретные технические приемы.

### 1. Прямой удар «Ап Ча Ги»

Данный удар является наиболее часто применяемым в реальном поединке. Он предназначен для поражения подбородка, груди, живота, паха. Ударной поверхностью является подушечки пальцев или пятка.

Примите левостороннюю боевую позицию Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.44). Перенесите вес тела на левую ногу и повернитесь налево. Правую руку переместите вперед вверх (рис.45). Согните правую ногу в коленном суставе и поднимите вверх (рис.46). Вынесите правое бедро вверх (рис.47), а затем, разгибая ногу в колене, нанесите удар вперед (рис.48). Описанный выше удар является маховым. Разновидностью Ап Ча Ги является толкающий удар. В данном случае ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.49) поднимите правую руку вверх над головой (рис.50). Перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу и переместите правую руку по дугообразной траектории вперед, имитируя блок снаружи внутрь (рис.51). Поднимите согнутую в колене правую ногу, вынося ее вперед вверх (рис.52), а затем, выпрямляя, выполните толкающее движение ногой, нанося удар вперед (рис.53). В конечной фазе удара старайтесь не отклонять корпус назад.



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

## 2. Боковой удар «Юн Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы и туловища. Ударной поверхностью является внешняя реберная часть стопы.

Из левосторонней боковой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.54) повернитесь налево перенося вес тела с правой на левую ногу (рис.55). Поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу вверх. Одновременно поднимите вверх над головой правую руку, имитируя восходящий блок (рис.56). Продолжая поднимать бедро правой ноги вверх (рис.57), нанесите боковой удар, распрямляя ногу в колене (рис.58). Для сохранения равновесия старайтесь держать корпус вертикально, не отклоняясь назад.



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

### 3. Дугообразный удар внутренней стороной стопы «На Ман Дал Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы. Ударной поверхностью является внутренняя часть стопы.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.59) поднимите правую руку вверх над головой (рис.60). Перенесите вес тела с правой ноги на левую и выполните блокирующее движение правой рукой по дугообразной траектории снаружи внутрь (рис. 61). Поднимите почти выпрямленную правую ногу маховым движением вверх (рис.62). Не сгибая ногу в колене, переместите правую ногу прямо перед собой по дугообразной траектории (рис.63). Нанесите удар внутренней частью стопы и, сгибая ногу, опустите вниз (рис.64). Старайтесь не отклонять корпус назад, чтобы не потерять равновесие.



Рис. 59

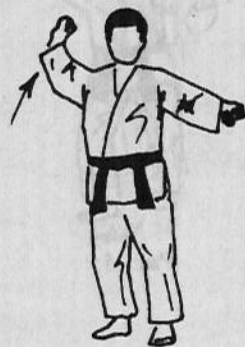


Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

### 4. Дугообразный удар внешней частью стопы «Пак Кат Дал Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы. Ударной поверхностью является внешняя часть стопы. Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.65) перенесите вес тела с правой ноги на левую. Одновременно поднимите правую руку вверх (рис.66). Поднимите выпрямленную правую ногу вперед влево (рис.67), а затем по дугообразной траектории выведите перед собой (рис.68). Нанесите удар внешней частью стопы в наивысшем положении и опустите прямую ногу вниз (рис.69).



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

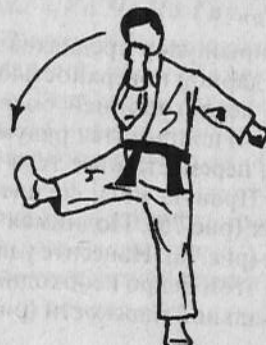


Рис. 69

### 5. Прямой удар внутренней частью стопы «Ап Да Мет Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения голени и коленного сустава. Ударной поверхностью является внутренняя часть стопы.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.70) поднимите левую руку вверх над головой, имитируя восходящий блок (рис.71). Перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу и поднимите согнутую в колене правую ногу вверх (рис.72). Быстро выпрямите ее, нанося удар вперед. Во время удара левая стопа разворачивается влево (рис.73).

### 6. Низкий круговой удар изнутри наружу «Дэ Гум Мет Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения коленного сустава. Ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.74) поднимите правую руку вверх, поверните корпус налево и, переместив вес тела на левую ногу, подайте корпус вперед. Правую ногу согните в коленном суставе и поднимите вверх (рис.75). Поднимая бедро, начните выпрямлять ногу (рис.76). Нанесите удар пяткой, полностью выпрямив ногу. При этом бедро необходимо перемещать слева направо в горизонтальной плоскости (рис.77,78).

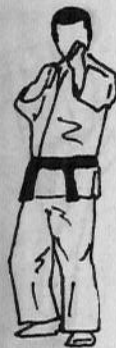


Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

### 7. Нисходящий удар по диагонали «Ха Че Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения бедра и коленного сустава. Ударной поверхностью является пятка. Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.79) повернитесь налево, переноса вес тела с правой ноги на левую. Одновременно поднимите правую руку вверх и выведите ее вперед, имитируя блок снаружи вовнутрь (рис.80). Поднимите правую выпрямленную ногу высоко вверх (рис.81), а затем быстро начните опускать ее вниз по диагонали справа налево (рис.82). Сгибая ногу в коленном суставе, нанесите удар пяткой вперед вниз (рис.83). При этом бедро правой ноги продолжайте опускать вниз (рис.84).



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 88



Рис. 89

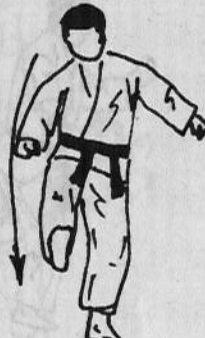


Рис. 90

### 8. Нисходящий прямой удар «Ман Дал Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы и ключицы. Ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.85) повернитесь налево, перенося вес тела на передистоящую левую ногу. Поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу вверх и выведите ее вперед (рис.86). Поднимая бедро, выпрямите ногу (рис.87). Продолжая поднимать правую ногу вверх, переместите ее перед собой слева направо (рис.88,89), а затем быстро опустите вниз, нанося удар пяткой (рис.90).

### 9. Удар назад «Дэ Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения нижней и средней части туловища. Ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой стойки Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.91) перенесите вес тела на правую ногу и сделайте шаг левой ногой назад. Одновременно поднимите правую руку вверх (рис.92). Далее перенесите вес тела с правой ноги на левую, при этом правую руку переместите вперед (рис.93). Поднимите согнутую в колене правую ногу вверх (рис.94), а затем, распрямляя ее, нанесите удар пяткой назад. Старайтесь не наклонять сильно туловище вперед, чтобы не потерять равновесие (рис.95).



Рис. 91

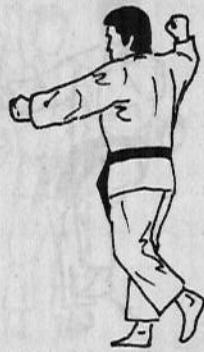


Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

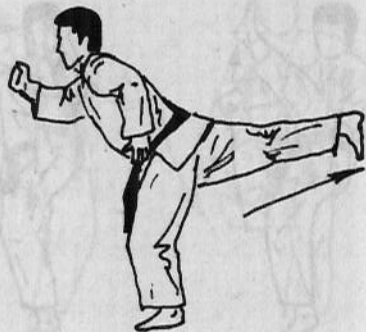


Рис. 95

### 10. Круговой удар «Чак А Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы, туловища и ног. Ударной поверхностью является подъем стопы или голень.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.96) поднимите правую руку вверх над головой (рис.97). Перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, одновременно поворачиваясь налево. Правой рукой выполните блок снаружи вовнутрь (рис.98). Далее поднимите согнутую в колене правую ногу вверх (рис.99) и быстро распрямите ее, нанося удар вперед (рис.100). Выполняя удар, старайтесь не отклонять туловище сильно назад, чтобы не потерять равновесие.



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

### 11. Обратный круговой удар «Кумчи Доле Ча Ги»

Данный удар предназначен для поражения головы и туловища. Ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.101) поднимите правую руку вверх над головой (рис.102). Поворачиваясь налево, перенесите вес тела с правой ноги на левую и одновременно переместите правую руку вперед, имитируя блок снаружи внутрь (рис.103). Быстро поднимите выпрямленную правую ногу маховым движением вверх (рис.104). Разверните левую стопу влево так, чтобы пятка была направлена вперед, отклоните немного туловище назад и переместите





Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

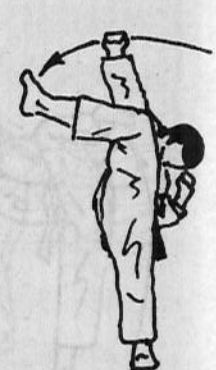


Рис. 107

правую ногу по дугообразной траектории слева направо, нанося удар (рис.105,106). Выполняя удар согните ногу в коленном суставе, увеличивая его силу (рис.107). Помните о сохранении вертикального положения туловища.

**12. Низкий обратный круговой удар «Ха Дан Дора Ча Ги»**

Данный удар предназначен для поражения голени и коленного сустава. Ударной поверхностью является пятка.

Из левосторонней боевой позиции Джу Мок Ап Джа Сэ (рис.108) сделайте небольшой шаг левой ногой вправо-вперед и повернитесь направо (рис.109). Опуститесь вниз, упираясь ле



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

вым коленом в землю и продолжая поворачиваться (рис.110). Левую руку опустите на землю, и, наклонив туловище вниз, нанесите удар правой ногой. При этом нога распрямляется в коленном суставе (рис.111). Выполнив удар, согните правую ногу в колене (рис.112).

## Техника защиты

Умение надежно защищаться является необходимым условием победы в рукопашном поединке. От того насколько эффективна техника защиты зависит сможете ли вы нейтрализовать атаку противника и перейти к собственной контратаке. Если атака противника достигла цели, очень тяжело перехватить инициативу и перейти к активным атакующим действиям. В этом случае все будет зависеть от того, насколько эффективна была атака противника. В любом случае, пропущенный удар может оказать чрезвычайно негативное воздействие на дальнейший ход поединка. Учитывая данные обстоятельства, следует особое внимание уделить технике и тактике защиты.

В Хипкидо существуют достаточно эффективные приемы защиты, позволяющие нейтрализовать любой удар, наносимый противником, будь то рукой или ногой.

Перейдем к рассмотрению основных техник.

### 1. Горизонтальный блок предплечьем снаружи внутрь «Джун Дан Мак Ги»

Данная техника предназначена для защиты от прямых атак в голову, верхнюю и среднюю часть туловища.

Выполняется блок «Джун Дан Мак Ги» следующим образом. Примите левостороннюю позицию Джун Мок Ап Джа Сэ.



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

Левую руку согните в локте и отведите назад за голову, располагая кулак возле левого уха (рис.113). Переместите левую руку вперед по дугообразной траектории, выполняя блокирующее движение (рис.114). Во время выполнения блока локоть движется на одном уровне, не опускаясь и не поднимаясь. Предплечье совершает вращение вдоль продольной оси. В конечном положении внешняя часть кисти (кулака) направлена вперед. Блокирование производится внешней реберной частью предплечья.

### 2. Восходящий блок предплечьем изнутри наружу «Сан Дан Мак Ги».

Данная техника предназначена для защиты от прямых атак в голову. Выполняется блок «Сан Дан Мак Ги» следующим образом.

Примите левостороннюю позицию Джун Мок Ап Джа Сэ. Левую руку согните в локте и поднимите вверх, а правую руку опустите вниз (рис.115). Начните поднимать правую руку, сгибая ее в локтевом суставе и перемещая перед собой. Левую руку одновременно опускайте вниз (рис. 116). Оказавшись на уровне подбородка правая рука выполняет вращательное движение вдоль продольной оси и продолжает подниматься выше. В конечном положении руку необходимо немного выпрямить. Левую руку опустите вниз и расположите возле поясницы (рис.117). Блокирование осуществляется внешней реберной частью предплечья. В конечном положении пальцы правой руки направлены вперед.

### 3. Горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу «На Джун Мак Ги»

Данная техника предназначена для защиты от атак в голову и верхнюю часть туловища. Выполняется блок «На Джун Мак Ги» следующим образом.

Примите левостороннюю позицию Джун Гол Джа Сэ. Правую руку согните в локте и поднимите вверх, приблизив к левому уху (рис. 118). Вращая правое предплечье вдоль продольной оси, переместите руку вперед слева направо. Во время движения сохраняйте вертикальное положение предплечья. Локоть перемещается на одном уровне. В конечном положении внутренняя часть кисти направлена вперед (рис. 119). Блокирование осуществляется внешней реберной частью предплечья.



Рис. 118



Рис. 119

### 4. Нисходящий блок предплечьем изнутри наружу «Ха Дан Мак Ги»

Данная техника предназначена для защиты от атак в среднюю и нижнюю часть туловища. Выполняется блок Ха Дан Мак Ги следующим образом.

Примите левостороннюю позицию Джун Гол Джа Сэ. Правую руку согните в локте и поднимите вверх, сжав кисть в кулак (рис. 120). Выпрямляя руку, опустите ее вниз. Предплечье совершает вращательное движение вдоль продольной оси и в конечном положении внешняя часть кисти (кулака) должна быть направлена вперед (рис. 121). Блокирование осуществляется внешней реберной частью предплечья.



Рис. 120



Рис. 121

Описанные выше техники защиты будут эффективны в том случае, если на тренировке уделяется достаточно внимания закалке предплечий. Выполнение специальных упражнений обязательно, иначе вы рискуете пропустить удар, получив при этом серьезную травму руки.

## Формальная техника Хапкидо

Одним из главных методов обучения искусству поединка в воинских школах Дальнего Востока является разучивание и выполнение комплексов формальных упражнений, в которых в строгой последовательности сгруппированы защитные и атакующие движения.

Все комплексы основаны на определенных принципах: чередование мягкости и жесткости, расслабления и напряжения, концентрации, быстрых и медленных движений.

Критерием правильного выполнения комплекса является четкий ритм, чувство времени и дистанции, правильное дыхание и распределение энергии ки. Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось первое движение комплекса.

В Хапкидо комплексы формальных упражнений именуются Хюн Сэ. Существуют комплексы без оружия и с оружием. Комплексов формальных упражнений без оружия всего пять. Это: Чун Ки Хюн Сэ, Жи Ки Хюн Сэ, На Ки Хюн Сэ, Вай Ки Хюн Сэ и Ки Хап Хюн Сэ.

Каждая форма содержит движения, характерные для конкретного уровня подготовки. Первый комплекс содержит наиболее простые базовые техники, в то время как последующие комплексы изобилуют более сложными приемами.

Приступая к изучению Хюн Сэ, следует помнить, что разучивание следующей формы должно начинаться лишь после того, как предыдущий комплекс будет освоен в полной мере и объеме. Сюда относится не только безукоризненное выполнение самого комплекса, но и умение эффективно использовать, изученные приемы в реальном поединке.

## Чун Ки Хюн Сэ

Данный комплекс является первым в Хапкидо. Он изучается на начальном этапе и состоит из наиболее простых защитных и атакующих движений.

### Описание комплекса

Примите естественную стойку Джа Юнь Сэ. Стопы расположены под углом  $45^\circ$  друг относительно друга, пятки вместе.



Рис. 122



Рис. 122a

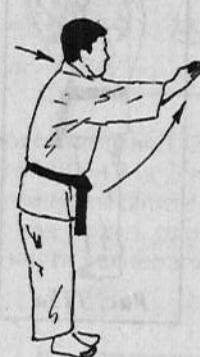


Рис. 123



Рис. 123a

Ноги выпрямлены, спина прямая, взгляд направлен вперед. Руки свободно свисают вниз (рис. 122, 122a). Сведите носки стоп, наклоните туловище немного вперед и поднимите обе руки согнутые в локтях вперед вверх (рис. 123, 123a). Теперь опустите обе



Рис. 124



Рис. 124a

руки через стороны вниз, одновременно разводя носки стоп в стороны (рис.124,124а).

Выпрямляя туловище и сводя стопы вместе, поднимите руки вверх и соедините их ладонями вместе на уровне головы. Начните делать вдох (рис.125,125а). Поднимите обе руки вверх над головой, продолжая делать вдох (рис.126,126а). Поверните обе руки ладонями вперед, при этом большой и указательный пальцы продолжают соприкасаться (рис.127,127а).



Рис. 125



Рис. 125а



Рис. 126



Рис. 126а



Рис. 127



Рис. 127а



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 130а

Начните делать выдох, одновременно перенесите вес тела на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в колене. Руки начните разводить в стороны (рис.128,128а). Продолжая опускать руки через стороны вниз, выпрямите правую ногу и переместите ее вправо, опуская вниз (рис.129,130,130а). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо. Руки опустите вниз, заканчивая выдох (рис.131,131а). Подведите обе раскрытые ладони к поясице (рис.132). Теперь согните ноги в коленях, принимая стойку Ги Ма Джа Сэ и сделайте вдох (рис.133,133а). Не меняя стойку, вытяните обе руки вперед и вверх (рис.134,134а). Продолжая делать вдох, максимально выпрямите руки, при этом обе кисти располагаются на уровне головы (рис.135,135а).



Рис. 128



Рис. 128а



Рис. 131



Рис. 131a



Рис. 132

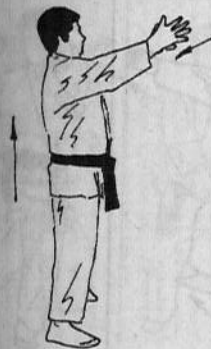


Рис. 136

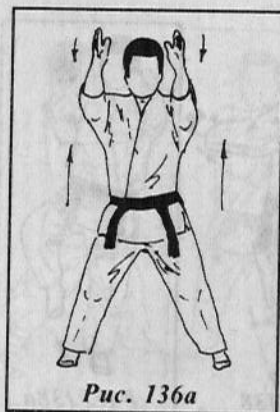


Рис. 136a



Рис. 133



Рис. 133a



Рис. 134



Рис. 134a



Рис. 137



Рис. 137a

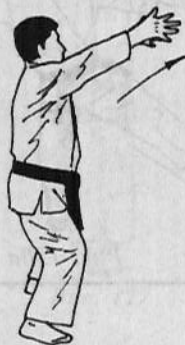


Рис. 135

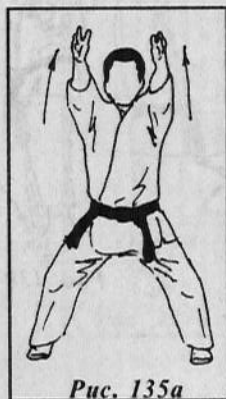


Рис. 135a

Выпрямите ноги в коленных суставах. Выдыхая, начните сгибать руки в локтях (рис. 136, 136a). Опустите руки вниз, сгибая их в локтях, при этом стойка остается неизменной (рис. 137, 137a). Подведите обе кисти к поясице, заканчивая выдох.

Перенесите вес тела на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в колене. Обе руки поднимите вверх, делая вдох. Правую руку вытяните вперед, а левую согните в локтевом суставе и подведите раскрытой кистью к левому уху (рис. 138, 138a). Сожмите левую кисть в кулак, а правую руку вытяните еще сильнее вперед. Левую ногу переместите вперед (рис. 139, 139a).



Рис. 138



Рис. 138a



Рис. 139



Рис. 139a



Рис. 140



Рис. 140a

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед.левой рукой выполните горизонтальный блок предплечьем снаружи внутрь «Джун Дан Мак Ги», одновременно делая выдох. Правую руку отведите назад к пояснице (рис.140,140a).

Сожмите правую кисть в кулак, а руку вытяните вперед. Левую кисть разожмите, при этом ладонь направлена в лицо (рис.141,141a). Не меняя стойку, согните правую руку в локтевом суставе и начните поднимать ее вверх. Левую руку начните опускать вниз перед грудью, одновременно делая вдох (рис.142,142a). Подняв правую руку вверх над головой, выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу «Сан Дан Мак Ги». Левую руку отведите к пояснице (рис.143,143a).

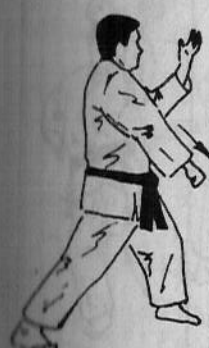


Рис. 141



Рис. 141a



Рис. 142



Рис. 142a

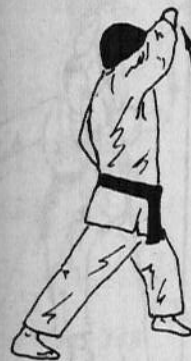


Рис. 143



Рис. 143a

Полностью перенесите вес тела на левую ногу и выпрямите ее в коленном суставе. Начните поднимать правую ногу вверх (рис.144,144a). Не меняя положения рук, поднимите правую выпрямленную ногу вверх (рис.145,145a). Сделайте выдох и нанесите прямой удар правой ногой «Ап Ча Ги», поднимая ее на уровень головы маховым движением (рис.146,146a).



Рис. 144



Рис. 144a



Рис. 145



Рис. 145a



Рис. 146



Рис. 146a



Рис. 147



Рис. 147a



Рис. 148



Рис. 148a

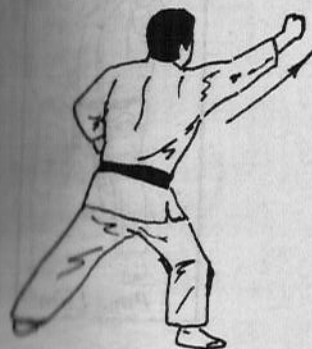


Рис. 149



Рис. 149a

Опуская правую ногу на землю, подведите правый кулак ко лбу. Левую руку переместите вперед (рис.147,147a). Сделайте шаг правой ногой вперед, опуская правую руку вниз и одновременно делая вдох. При этом левую руку поднимите немного вверх (рис.148,148a). Перенесите вес тела на правую ногу и примите стойку «Джу Гул Джа Сэ». Делая выдох и выпрямляя правую руку вперед вверх, нанесите прямой удар кулаком «Чон Жи Ил Жи Квон» (рис.149,149a).



Перенесите центр тяжести с переднестоящей ноги на заднестоящую и, согнув правую руку в локтевом суставе, отведите ее назад к левому плечу. Одновременно сделайте вдох (рис.150,150а). Теперь быстро перенесите вес тела с левой ноги на правую, вновь принимая стойку «Джу Гул Джа Сэ». Начните выпрямлять правую руку, перемещая ее вперед. Положение левой руки остается неизменным (рис.151,151а). Сделайте выдох и, выпрямляя правую руку в локтевом суставе, выполните горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу «Нае Джун Мак Ги» (рис.152,152а).

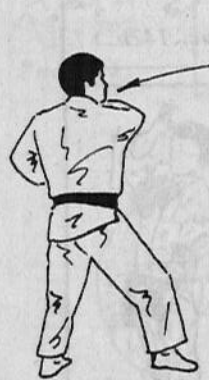


Рис. 150



Рис. 150а



Рис. 151



Рис. 151а



Рис. 152



Рис. 152а

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую, согнув в колене, поднимите вверх. Левую руку поднимите вверх, при этом правую руку оттяните чуть назад к туловищу. Одновременно сделайте вдох (рис.153,153а). Повернитесь направо на 90°, опуская левую ногу на землю. Левую руку поднимите еще немного вверх, располагая кисть на уровне головы. Одновременно сожмите пальцы правой руки (рис.154,154а). Опустив левую ногу на землю, примите стойку «Ги Ма Джа Сэ». Опустив левую руку вниз, нанесите удар ребром ладони «Джун Су До» и одновременно сделайте выдох (рис.155,155а).



Рис. 153



Рис. 153а



Рис. 154



Рис. 154а



Рис. 155



Рис. 155a



Рис. 156

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку согните в локте и подведите к груди. Одновременно правую руку опустите вниз и сделайте вдох (рис. 156). Повернитесь налево на 90°. Левую руку начните опускать вниз (рис. 157, 157a). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед. Сгибая правую руку в локте, начните поднимать ее вверх, при этом левую руку продолжайте опускать вниз (рис. 158, 158a). Не меняя стойку, поднимите правую руку над головой и вы



Рис. 157



Рис. 157a

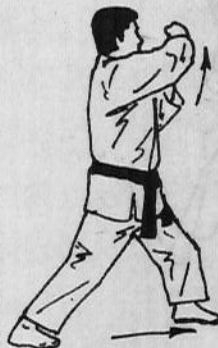


Рис. 158



Рис. 158a

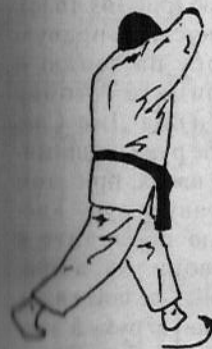


Рис. 160



Рис. 160a



Рис. 161



Рис. 161a

полните восходящий блок изнутри наружу «Сан Дан Мак Ги». Одновременно, делая выдох, опустите левую руку вниз вперед и выполните нисходящий блок предплечьем изнутри наружу «Ха Дан Мак Ги» (рис. 159, 159a). Поверните левую стопу налево на 90° (рис. 160, 160a), перенесите вес тела полностью на левую ногу, а



Рис. 159



Рис. 159a

правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Положение рук остается неизменным. Сделайте вдох (рис. 161, 161a). Быстро выпрямите правую ногу, нанося боковой удар «Юп Ча Ги». Правую руку отведите в сторону, выпрямляя ее в локтевом суставе и, одновременно сделайте выдох (рис. 162, 162a).



Рис. 162



Рис. 162a

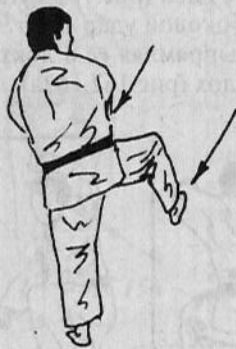


Рис. 163



Рис. 163a

правую расположите на уровне головы перед собой. Сделайте вдох (рис. 164, 164a). Не меняя стойку, выпрямите правую руку в локте и нанесите рубящий удар ребром ладони «Ва Су До». Одновременно сделайте выдох и опустите левую руку вниз, располагая кисть возле поясницы (рис. 165, 165a).

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку поднимите вверх на уровень груди, при этом правую руку согните в локте и подведите к груди, располагая над левой рукой. Голову поверните налево на 180°. Сделайте вдох (рис. 166, 166a).

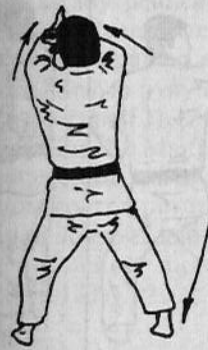


Рис. 164



Рис. 164a



Рис. 165



Рис. 165a



Рис. 166



Рис. 166a



Рис. 167



Рис. 167a

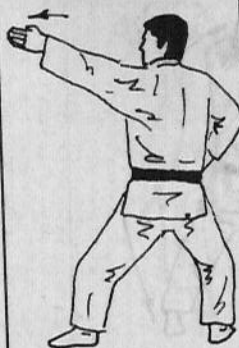


Рис. 168



Рис. 168a

Поверните туловище налево на 90°, опустите левую ногу вниз и примите стойку «Джу Мок Ап Джа Сэ». Выпрямите левую руку в локтевом суставе и нанесите удар внешней стороной кулака «Ху Квон». Одновременно сделайте выдох и опустите правую руку вниз, располагая кисть возле поясницы (рис.167,167a). Разожмите кулак и сделайте вдох, при этом стойка остается неизменной (рис.168,168a).

Перенесите вес тела полностью на левую ногу и начните поднимать почти выпрямленную правую ногу вверх маховым движением. Обе руки остаются в прежнем положении (рис.169).

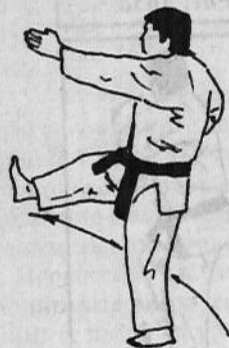


Рис. 169



Рис. 170



Рис. 170a



Рис. 172



Рис. 172a

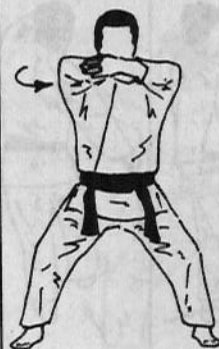


Рис. 173



Рис. 173a

Подняв правую ногу на уровень головы, нанесите дугообразный удар внутренней стороной стопы «На Ман Дал Ча Ги». Одновременно сделайте выдох (рис.170,170a).

Опустите правую ногу вниз и начните поворот туловищем налево. Левую руку немного опустите вниз, одновременно делая вдох (рис.171,171a). Опустив правую ногу на землю, примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Правую руку сильно согните в локтевом суставе, а левую — продолжайте удерживать в выпрямленном состоянии (рис.172,172a). Не меняя стойку, нанесите правым локтем удар «Джун Джу Чум» прямо перед собой, ударяя по левой ладони. Одновременно сделайте выдох (рис.173,173a).



Рис. 171



Рис. 171a

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку поднимите вверх, а правую — опустите вниз, начните делать вдох (рис.174). Опустите правую ногу вниз, делая шаг вперед. Правую руку согните в локте и начните поднимать вверх, при этом левую руку начните опускать вниз (рис.175). Примите стойку «Джу Гул Джа Сэ» и, заканчивая вдох, выполните двойной блок. Правая рука выполняет восходящий блок предплечьем изнутри наружу «Сан Дан Мак Ги», а левая рука выполняет нисходящий блок предплечьем изнутри наружу «Ха Дан Мак Ги» (рис.176,176а). Перенесите вес тела полностью на правую ногу.



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 176а



Рис. 177



Рис. 177а

Левую ногу начните поднимать вверх, но не сгибайте ее. Левую руку отведите назад (рис.177,177а). Продолжая поднимать левую ногу вверх, нанесите прямой удар внутренней частью стопы «Ап Да Мет Ча Ги». При этом опорную ногу немного согните в колене, а левую руку еще сильнее отведите назад. Сделайте выдох (рис.178,178а).

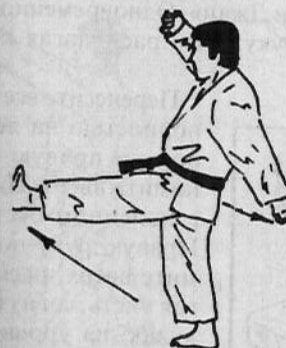


Рис. 178



Рис. 178а

Согните левую ногу в коленном суставе, одновременно согните и левую руку в локте, расположив кисть возле поясницы. Сделайте вдох (рис.179,179а). Теперь быстро опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед, и начните выпрямлять левую руку (рис.180). Приняв стойку «Джу Гул Джа Сэ», нанесите



Рис. 179



Рис. 179а



Рис. 180



Рис. 181

удар основанием левой ладони «Сан Джан». Одновременно сделайте выдох и опустите правую руку вниз, располагая кисть возле поясницы (рис.181).



Рис. 182



Рис. 182а

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку поднимите вверх, располагая кисть, согнутую в кулак, на уровне головы. Сделайте вдох (рис.182,182а). Опустите правую ногу на землю и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку начните перемещать вперед, а левую отводить назад (рис.183). Подайте туловище немного вперед и нанесите правой рукой удар основанием кулака Хо Квон. Одновременно левую руку отведите назад кистию к пояснице и сделайте выдох (рис.184).

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую руку вытяните вперед и скрестите с правой перед грудью. Начните делать вдох (рис.185). Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед и принимая стойку Джу Гул Джа Сэ.



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Правую руку поднимите вверх, располагая кисть, согнутую в кулак, на уровне головы. Сделайте вдох (рис.182,182а). Опустите правую ногу на землю и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку начните перемещать вперед,



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

Обе руки выпрямите вперед вверх. Завершите вдох (рис.186). Теперь перенесите вес тела полностью на левую ногу, правую согните в колене и начните поднимать вверх (рис.187). Поднимите правую ногу еще выше, нанося удар коленом Му Руп Ча Ги. Одновременно обе руки опустите вниз и сделайте выдох (рис.188).

Повернитесь направо, опуская правую ногу вниз, сделайте вдох (рис.189,189а). Опустите правую ногу на землю, развернувшись после удара коленом на 180°, и примите стойку Джу



Рис. 189



Рис. 189а



Рис. 190



Рис. 190а

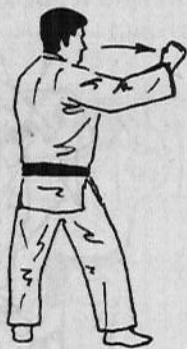


Рис. 191



Рис. 191a



Рис. 192



Рис. 192a

Мок Ап Джа Сэ (рис.190,190а). Сделайте выдох и выпрямите правую руку вперед, принимая основную боевую защитную позицию (рис.191,191а). Теперь перенесите вес тела полностью на правую ногу и опустите обе руки через стороны вниз (рис.192,192а). Подтяните левую ногу к правой, поднимите обе руки вверх и разожмите кулаки. Сделайте вдох (рис.193,193а). Сведите руки перед грудью (рис.194,194а). Соедините их вместе (рис.195,195а) и, опуская вниз, сделайте выдох (рис.196,196а).



Рис. 193



Рис. 193a

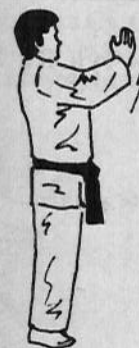


Рис. 194



Рис. 194a



Рис. 195



Рис. 195a



Рис. 196

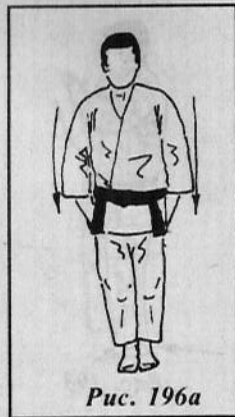


Рис. 196a

На этом первая форма Хапкидо «Чун Ки Хюн Сэ» заканчивается.

## Применение техник комплекса «Чун Ки Хюн Сэ»

### Техника №1

Из исходной позиции (рис.197) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и готовясь провести атаку. Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх согнув в коленном суставе (рис.198). Противник начинает атаку, нанося прямой удар левым кулаком. Опуская левую ногу на землю, левую руку переместите вперед (рис.199). Выпрямляя руку, противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Одновременно выполните горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги, нейтрализуя атаку противника (рис.200).

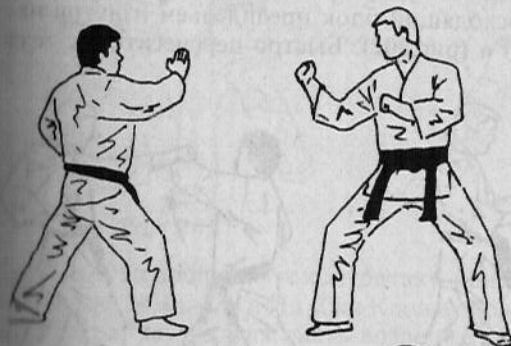


Рис. 197

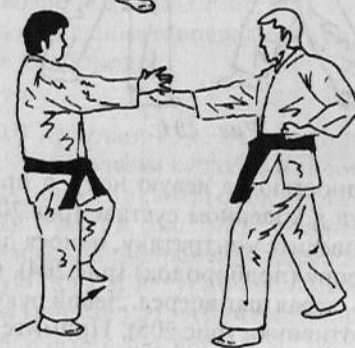


Рис. 198



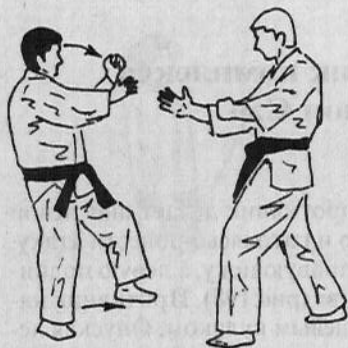


Рис. 199

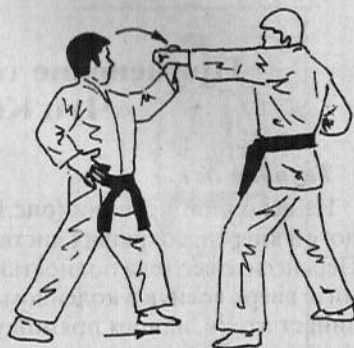


Рис. 200

Противник продолжает атакующую комбинацию и наносит еще один прямой удар, но уже правым кулаком (рис.201). Не меняя стойку, поднимите согнутую в локтевом суставе правую руку вверх и нейтрализуйте удар противника направленный в голову, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.202). Быстро перенесите вес тела

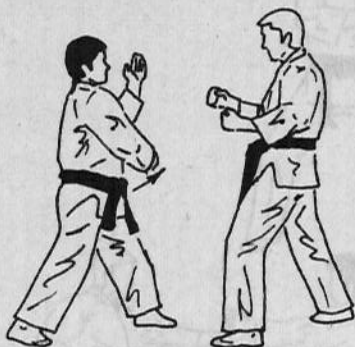


Рис. 201



Рис. 202

полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.203). Выпрямите правую ногу и проведите контратаку, нанося прямой удар стопой Ап Ча Ги в голову (подбородок) (рис.204). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед.левой рукой контролируйте правую руку противника (рис.205). Примите правостороннюю стойку Джу

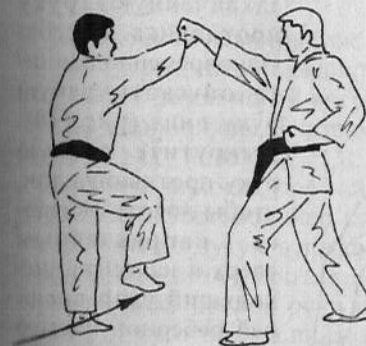


Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205

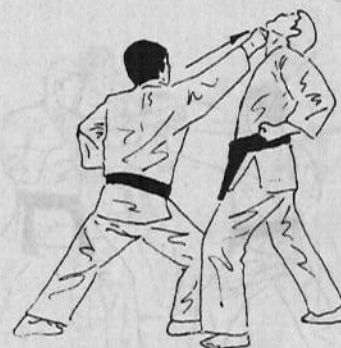


Рис. 206

Гул Джа Сэ и продолжите контратаку, нанося прямой удар правым кулаком Чон Жи Ил Жи Квон в горло. Левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясицы (рис.206). Если удар кулаком наносится без выставленного вперед согнутого среднего пальца, то поражается подбородок.

#### Техника №2

Из исходной позиции (рис.207) противник, не меняя стойку, начинает атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Нае Джун Мак Ги (рис.208). Захватите правую руку противника за запястье. Одновременно перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.209). Повернитесь направо, опуская левую ногу на землю и делая шаг вперед. Потяните

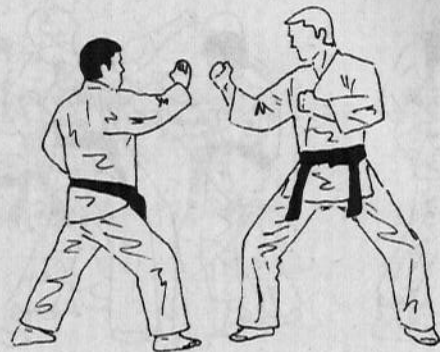


Рис. 207

захваченную руку противника на себя. Одновременно начните опускать левую руку вниз (рис.210). Выкрутите правую руку противника так, чтобы локоть оказался направленным вверх и нанесите нисходящий удар внешней реберной частью левого предплечья Ва Ван Су по локтевому суставу (рис.211).

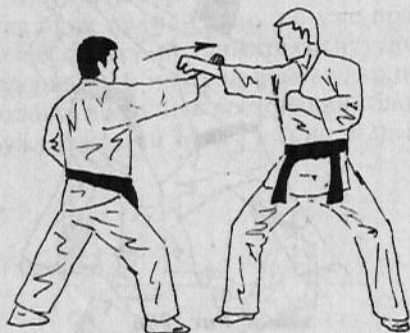


Рис. 208

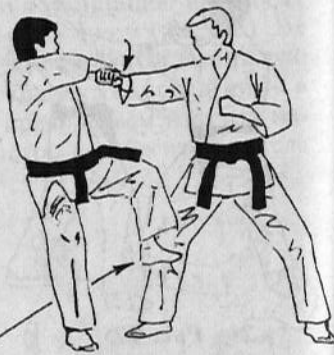


Рис. 209

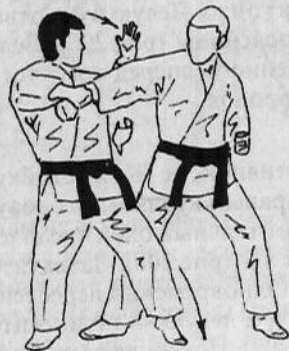


Рис. 210



Рис. 211

### Техника №3

Из исходной позиции (рис.212) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию для проведения атаки. Сделайте шаг левой ногой вперед меняя правостороннюю стойку на левостороннюю. Поворачивая туловище направо, опустите правую руку вниз (рис.213). Сделав шаг правой ногой вперед, противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Примите левостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ и начните поднимать согнутую в локте правую руку вверх (рис.214). Нейтрализуйте атаку противника, выполняя восходящий блок предплечьем правой руки изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Левую руку отведите вниз, располагая кисть возле поясицы (рис.215).

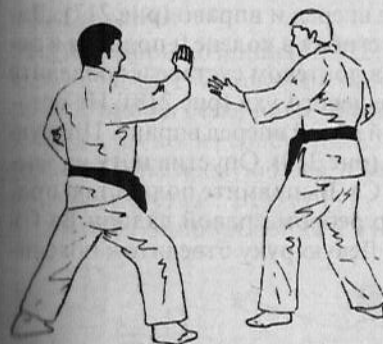


Рис. 212

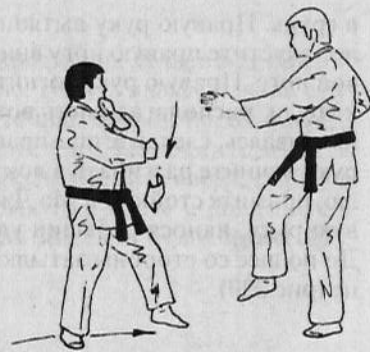


Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215

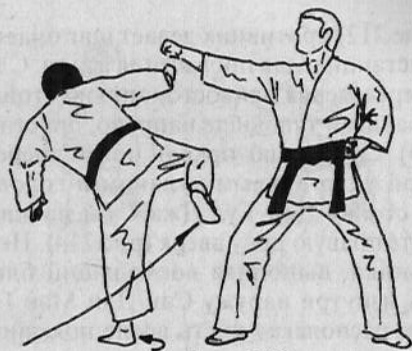


Рис. 216

Быстро перенесите вес тела полностью на левую ногу, предварительно развернув стопу влево и поднимите правую ногу вверх, согнув ее в коленном суставе. Туловище отклоните немного назад (рис.216). Моментаально распрямите правую ногу и контратакуйте, нанося боковой удар внешней реберной частью стопы Юп Ча Ги

в грудь. Правую руку вытяните вперед и вправо (рис.217). Далее опустите правую ногу вниз, сгибая в колене и подводя к левой ноге. Правую руку согните в локтевом суставе и подведите к груди, располагая кисть возле левого уха (рис.218). Не останавливаясь, сделайте шаг правой ногой вперед вправо. Правую руку начните разгибать в локте (рис.219). Опустив ногу на землю, примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Выпрямите полностью правую руку, нанося рубящий удар ребром правой ладони Ва Су До по шее со стороны затылка. Левую руку отведите к поясице (рис.220).

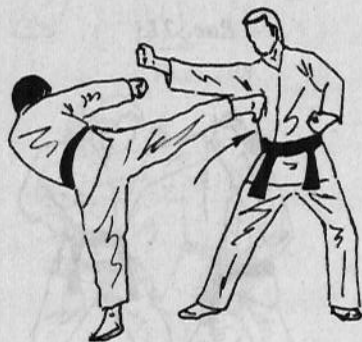


Рис. 217

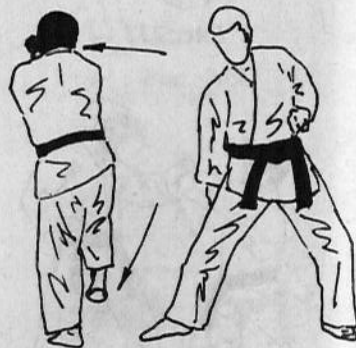


Рис. 218

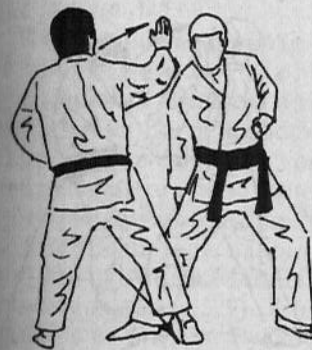


Рис. 219

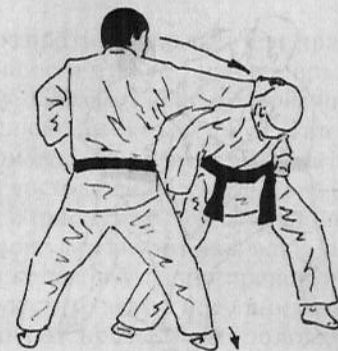


Рис. 220

#### Техника №4

Из исходной позиции (рис.221) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию. Не дожидаясь начала атаки со стороны соперника, сделайте шаг правой ногой вперед, подшагивая к впередистоящей левой ноге. Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Левую руку согните в локте и подведите к туловищу, одновременно сжимая кисть в кулак (рис.222).



Рис. 221



Рис. 222

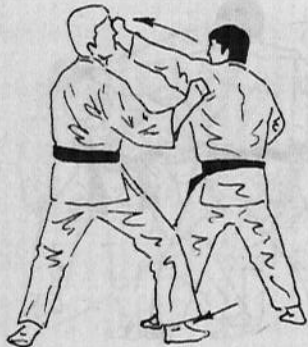


Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед и вправо. Распрямляя левую руку, нанесите дугообразный удар внешней стороной кулака Ху Квон в голову. При этом правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясицы (рис.223). Не останавливаясь, повернитесь налево и продолжите атаку, нанося дугообразный удар внутренней частью правой стопы На Ман Дал Ча Ги в голову (рис.224). Теперь опустите правую ногу вниз, сгибая в коленном суставе (рис.225). Сделайте шаг вперед правой ногой, приближаясь вплотную к противнику. Захватите его за одежду левой рукой, а правой рукой одновременно нанесите горизонтальный удар локтем Джун Джу Чум в голову (рис.226).

### Техника №5

Из исходной позиции (рис.227) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и примите правостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ. Поднимите согнутую в локтевом суставе правую руку вверх и нейтрализуйте атаку, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.228). Моментально проведите контратаку, нанося прямой удар внутренней частью левой стопы Ап Да Мет Ча Ги в коленный сустав правой ноги противника (рис.229). Теперь опустите левую ногу вниз и сделайте шаг вперед. Руки сохраняют предыдущее положение (рис.230).



Рис. 227

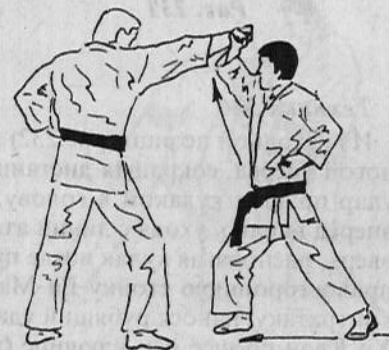
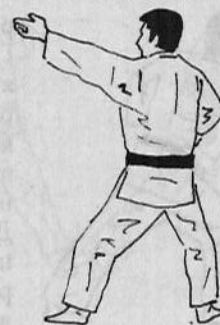


Рис. 228

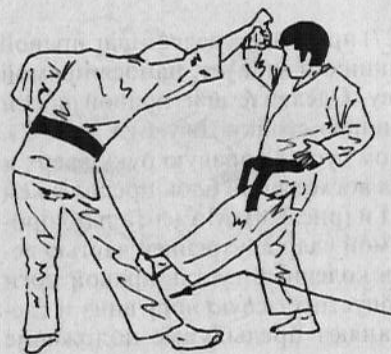


Рис. 229

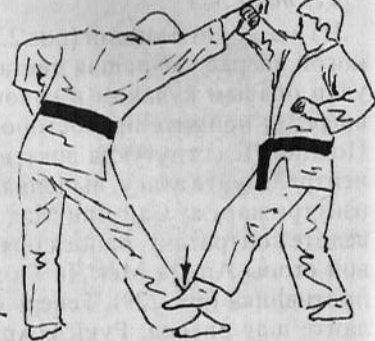


Рис. 230

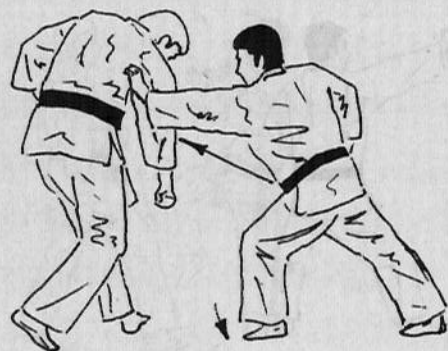


Рис. 231

Примите левостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ, подайте корпус немного вперед и продолжите контратаку, нанося левой рукой удар основанием ладони Сан Джан в область печени или плавающих ребер. При этом правую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы (рис.231).

#### Техника №6

Из исходной позиции (рис.232) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед вправо, уходя с линии атаки и поднимите правую руку вверх, располагая кулак возле правого уха (рис.233). Примите правостороннюю стойку Ги Ма Джа Сэ и быстро проведите контратаку, нанося рубящий удар основанием правого кулака Хо Квон по шее или ключице (рис.234). Теперь сделайте шаг левой ногой вперед влево и вытяните обе руки вперед по направлению к голове противника (рис.235). Обхватите обеими руками его затылок и потяните на себя (рис.236). Одновременно поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу вверх,



Рис. 232



Рис. 233

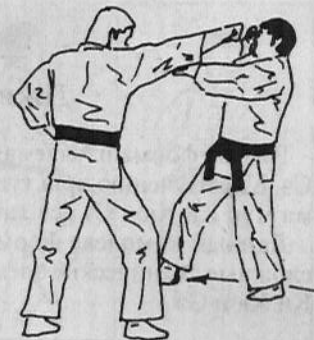


Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237

нанося прямой восходящий удар коленом Му Руп Ча Ги в голову. Тянущее движение рук и удар коленом должны быть выполнены синхронно для усиления воздействия (рис.237).

## Джи Ки Хюн Сэ

Вторая форма изучаемая в Хапкидо называется Джи Ки Хюн Сэ. К ее изучению приступают только тогда, когда первая форма Чун Ки Хюн Сэ освоена в полной мере.

Данный комплекс формальных упражнений содержит более сложные технические элементы, нежели представленные в Чун Ки Хюн Сэ.



Рис. 238



Рис. 238a

Наклонитесь туловищем вперед и разведите обе руки в стороны (рис.239,239a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Руки сведите перед собой на уровне солнечного сплетения. Начните делать вдох (рис.240,240a). Не опуская правую ногу на землю, переместите ее вправо. Одновременно обе руки поднимите вверх на уровень головы. Продолжайте делать вдох (рис.241,241a). Опустите правую ногу на землю, а руки поднимите еще выше над головой. Закончите делать вдох (рис.242,242a). Не меняя стойку, согните руки в локтевых суставах и разведите их в стороны. При этом кисти рук располагаются горизонтально, ладонями вниз (рис.243,243a).

### Описание комплекса

Примите естественную стойку Джа Юнь Сэ. Стопы расположены под углом в 45° друг относительно друга, пятки вместе. Ноги выпрямлены, спина прямая, взгляд направлен вперед. Руки свободно свисают вниз (рис.238,238a).



Рис. 239



Рис. 239a



Рис. 240



Рис. 240a



Рис. 241



Рис. 241a



Рис. 242



Рис. 242a



Рис. 243

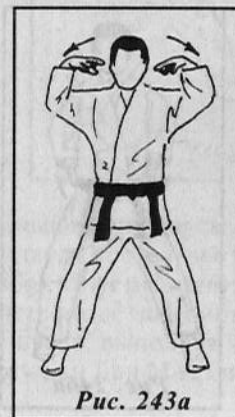


Рис. 243a

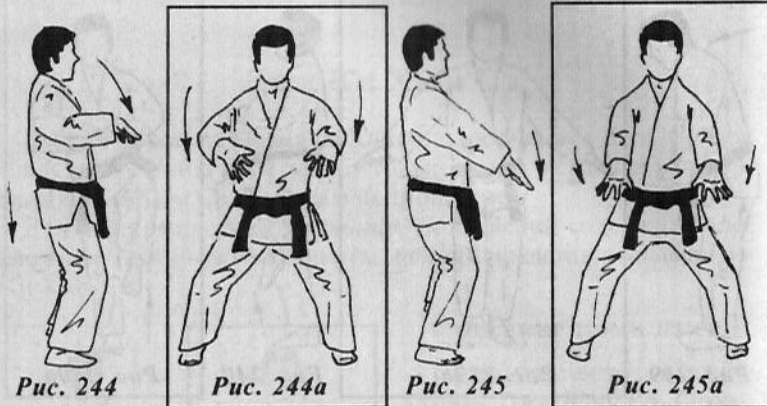


Рис. 244

Рис. 244а

Рис. 245

Рис. 245а

Опуская руки вниз, начните делать выдох. Одновременно согните ноги в коленях и немного присядьте (рис.244,244а). Выпрямите обе руки вперед и опустите их на уровень живота. Завершите выдох (рис.245,245а).

Теперь выпрямите ноги в коленных суставах, отведите руки назад, располагая кисти возле поясницы. Сделайте вдох (рис.246,246а). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Левую руку начните поднимать вверх (рис.247,247а). Опуская левую ногу на землю, сделайте шаг влево. Кисти обеих рук сожмите в кулак. Левую руку продолжайте поднимать вверх, а правую отведите назад и выпрямите в локте. Начните делать выдох

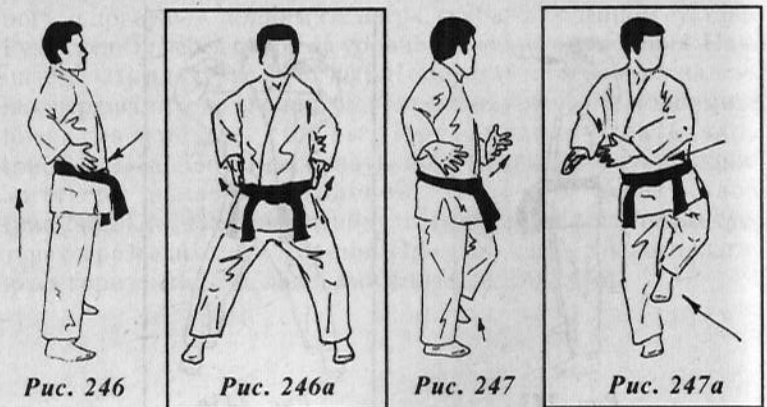


Рис. 246

Рис. 246а

Рис. 247

Рис. 247а

(рис.248,248а). Поверните туловище налево и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Одновременно левой рукой выполните восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги, а правой рукой нанесите прямой удар кулаком Чон Квон на уровне солнечного сплетения. Сделайте выдох (рис.249,249а).

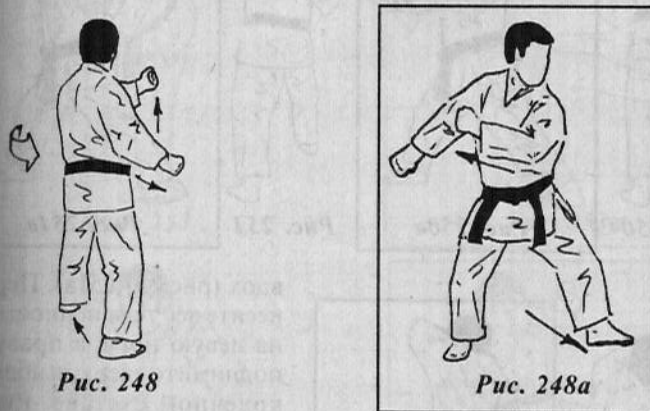


Рис. 248

Рис. 248а

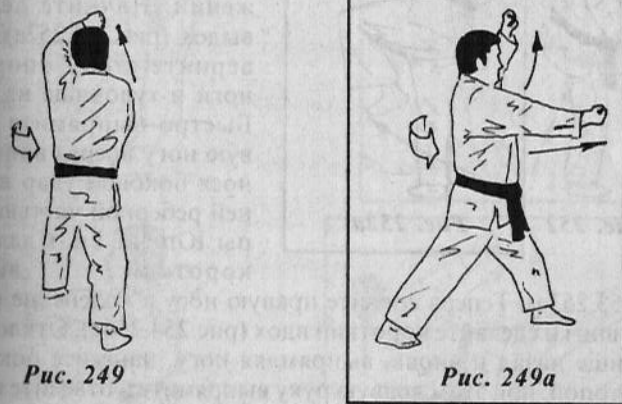


Рис. 249

Рис. 249а

Не меняя стойку, разожмите левый кулак, опуская руку вниз. Правую руку согните в локте, подводя предплечье к туловищу. Начните делать вдох (рис.250,250а). Опустите левую руку вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Одновременно правую руку поднимите вверх, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Завершите



Рис. 250



Рис. 250a



Рис. 251



Рис. 251a



Рис. 252



Рис. 252a

(рис.253,253a). Теперь согните правую ногу в колене, не опуская ее вниз и сделайте короткий вдох (рис.254,254a). Отклоните туловище назад и вновь, выпрямляя ногу, нанесите боковой удар стопой, при этом правую руку выпрямите и отведите в сторону. Одновременно сделайте выдох (рис.255,255a).

Второй удар ногой наносите в верхний уровень.

вдох (рис.251,251a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Руки остаются в прежнем положении. Начните делать выдох (рис.252,252a). Поверните стопу опорной ноги и туловище налево. Быстро выпрямите правую ногу вперед вниз, нанося боковой удар внешней реберной частью стопы Юп Ча Ги. Сделайте короткий выдох



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 253a



Рис. 254a

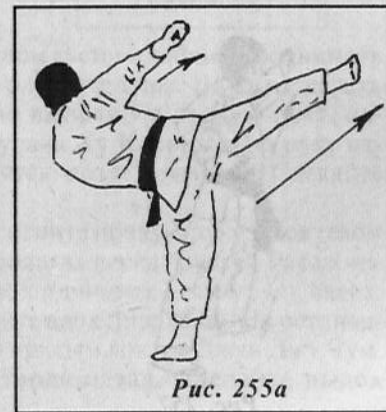


Рис. 255a





Рис. 256



Рис. 256a

Опустите правую ногу вниз и сделайте вдох (рис.256,256a). Сделайте шаг вперед, опуская правую ногу на землю. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ и выпрямляя правую руку в локтевом суставе, нанесите прямой удар кулаком Чон Жи Ил Жи Квон. Одновременно левую руку отведите назад, располагая кисть возле

поясницы. Сделайте выдох (рис.257,257a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно повернитесь налево на 180°. Правую руку согните в локте и подведите к правому уху. Левую руку поднимите вверх, располагая перед грудью. Сделайте вдох (рис.258,258a). Опустите правую ногу на землю и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Правой рукой выполните горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги. Обе руки выполняют движение одновременно. Сделайте выдох (рис.259a). Не меняя стойку, опустите правое предплечье вниз, располагая его горизонтально перед грудью. Разожмите левый кулак, а руку переместите влево. Сделайте вдох (рис.260a).



Рис. 257



Рис. 257a



Рис. 258



Рис. 258a



Рис. 259a



Рис. 260a

Разгибая правую руку в локтевом суставе, начните поднимать ее вверх, при этом левую руку опустите вниз. Начните делать выдох (рис.261a). Окончательно выпрямите правую руку, нанося удар внешней стороной кулака Ху Квон. Левую руку отведите назад и расположите кистью возле поясницы. Сделайте выдох (рис.262a).

Оставаясь в прежней стойке, согните правую руку в локтевом суставе и опустите ее вниз, располагая перед грудью. Разожмите правый кулак. Одновременно поднимите левую руку вверх, располагая ее над левой. Сделайте вдох (рис.263a). Не останавливаясь, нанесите боковой удар правым локтем Джун Джу Чум. Левую руку опустите вниз отводя назад. Сделайте выдох (рис.264a).



Рис. 261а



Рис. 262а



Рис. 263а



Рис. 264а



Рис. 265а



Рис. 266а



Рис. 267а



Рис. 268а

Продолжая оставаться в стойке Ги Ма Джа Сэ, выпрямите правую руку и опустите ее вниз. Одновременно левую руку поднимите вверх, располагая ее над головой. Сделайте вдох (рис.265а). Теперь согните правую руку в локтевом суставе и поднимите ее вверх к правому уху. Левую руку выпрямите и опустите вниз, сжимая кисть в кулак. Сделайте выдох (рис.266а). Теперь согните левую руку в локте и расположите перед собой на уровне солнечного сплетения. Правую руку переместите вправо. Сделайте вдох (рис.267а). Согните ноги в коленях, приседая вниз, и опустите правую руку, выпрямляя ее в локтевом суставе. Сделайте выдох (рис.268а).

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — согните в колене и поднимите вверх. Левую руку переместите вперед и вверх, разжимая кулак. Одновременно сожмите правую кисть в кулак, а руку поднимите вверх на уровень головы. Сделайте вдох (рис.269а). Повернитесь налево и, опуская левую ногу на землю, сделайте шаг вперед. Примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку переместите вперед, нанося удар основанием кулака Хо Квон. Одновременно левую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясицы. Сделайте короткий выдох (рис.270а). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх маховым движением



Рис. 269а



Рис. 270а

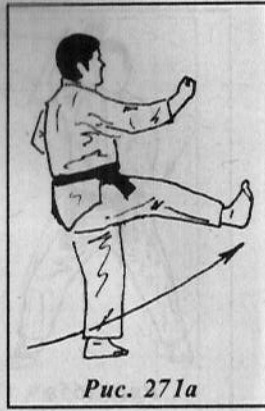


Рис. 271а



Рис. 272а



Рис. 272б



Рис. 273



Рис. 273а



Рис. 274



Рис. 274а



Рис. 275

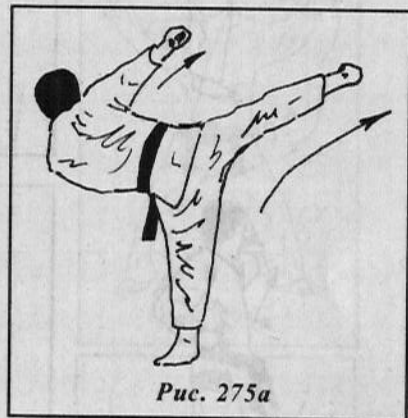


Рис. 275а

справа налево. Руки остаются в прежнем положении (рис.271а). Нанесите дугообразный удар внутренней частью стопы На Ман Дал Ча Ги. Сделайте выдох (рис.272а,272б).

Согните правую ногу в коленном суставе и опустите ее вниз. Сделайте вдох (рис.273,273а). Правую руку поднимите вверх, сгибая в локтевом суставе, и начните делать выдох (рис.274,274а). Отклоните туловище немного назад и, выпрямляя правую ногу, нанесите боковой удар внешней реберной частью стопы Юп Ча Ги. Правую руку выпрямите в локте и отведите в сторону. Завершите делать выдох (рис.275,275а). Согни

те правую ногу в коленном суставе и опустите вниз. Правую руку подведите к туловищу, сгибая в локте. Сделайте вдох (рис.276,276а). Опустив правую ногу на землю, сделайте шаг вперед. Примите стойку Ги Ма Джа Сэ и выпрямляя правую руку в локте, нанесите удар основанием ладони Сан Джан. Одновременно левую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.277,277а). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Одновременно начните поворачиваться направо. Левую руку поднимите вверх. Начните

делать вдох (рис.278,278a). Поворачиваясь направо, опустите правую ногу на землю и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Обе руки поднимите через стороны вверх, располагая над головой. Завершите вдох (рис.279,279a). Согните ноги в коленях и присядьте немного вниз, одновременно нанесите обеими руками удар ребром ладони Джун Су До, опуская их вниз. Сделайте выдох (рис.280,280a).



Рис. 276



Рис. 276a



Рис. 277

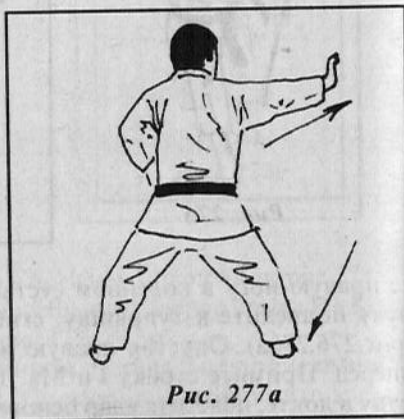


Рис. 277a



Рис. 278



Рис. 278a



Рис. 279



Рис. 279a

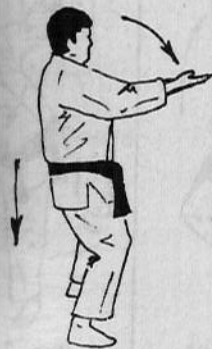


Рис. 280



Рис. 280a

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, сгибая в коленном суставе. Обе руки поднимите вверх. Начните делать вдох (рис. 281). Согнув правую ногу, подведите ее стопой к левому колену и примите стойку Джун Шин Суби Джа Сэ. Одновременно согните правую руку в локтевом суставе и подтяните к груди. Левую руку переместите вперед, располагая кулак на уровне лба. Завершите делать вдох (рис. 282). Не меняя стойку, опустите правую руку вниз, выполняя нисходящий блок предплечьем изнутри наружу Ха Дан Мак Ги. Одновременно поднимите правую руку над головой, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис. 283). Продолжая оставаться в стойке Джун Шин Суби Джа Сэ, согните правую руку в локте-



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 284a



Рис. 285

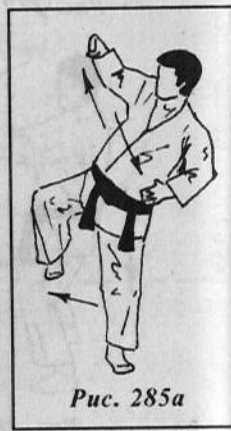


Рис. 285a

вом суставе и поднимите вверх, располагая предплечье возле груди. Сделайте вдох (рис. 284, 284a). Отклоните туловище немного назад и поднимите бедро правой ноги вверх, располагая его горизонтально. Одновременно поднимите правую руку вверх, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги, при этом левую руку опустите вниз и отведите назад (рис. 285, 285a). Быстро выпрямите правую ногу в колене, нанося боковой удар реберной частью стопы Юп Ча Ги. Правую руку выпрямите, и отведите в сторону. Сделайте выдох (рис. 286, 286a). Согните правую ногу и начните опускать ее вниз (рис. 287, 287a). Подведите правую стопу к левому колену. Левую руку вытяните вперед на уровне груди, а правую руку поднимите вверх, располагая кисть возле правого плеча. Сделайте вдох (рис. 288, 288a). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вперед. Примите стойку Джу Мок Ап Джа Сэ и, выпрямляя правую руку вперед, нанесите удар Хо Гу Су До. Кисть принимает форму «пасть тигра». Левую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясицы. Сделайте выдох (рис. 289, 289a).



Рис. 286



Рис. 286a



Рис. 287



Рис. 288



Рис. 289

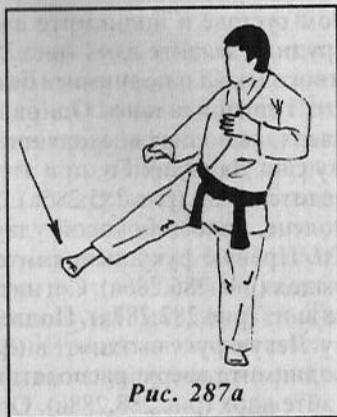


Рис. 287a



Рис. 288a



Рис. 289a



Рис.290



Рис. 290a



Рис. 291

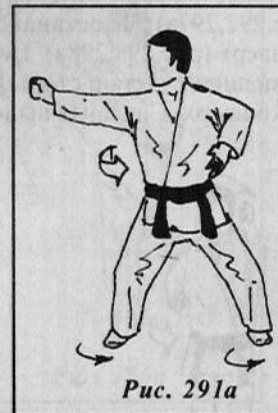


Рис. 291a

Не меняя стойку и положение рук, сожмите правую кисть в кулак. Начните делать выдох (рис.290,290a). Повернитесь налево, принимая стойку Ги Ма Джа Сэ. Разожмите левый кулак (рис.291,291a).

Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх, разжимая кулак и направляя пальцы влево вверх (рис.292,292a).

Повернитесь направо на 90°, обе кисти сожмите в кулак. Правую руку начните отводить назад к туловищу (рис.293). Продолжая поворачивать туловище направо, нанесите левой рукой прямой удар кулаком Чон Джи Ил Джин Квон. Левую руку отведите назад, располагая кулак возле груди. Сделайте выдох (рис.294,294a). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — начните поднимать вверх маховым движением (рис.295,295a). Нанесите левой ногой дугообразный удар внутренней частью стопы На Ман Дал Ча Ги, поднимая ее вверх на уровень головы. Старайтесь не отклонять туловище назад



Рис.292



Рис. 292a

(рис.296,296а). Опуская левую ногу на землю, сделайте вдох (рис.297,297а). Не останавливаясь, начните поднимать левую ногу вверх (рис.298,298а). Нанесите левой ногой дугообразный удар внешней частью стопы Пак Кат Дал Ча Ги, поднимая ее высоко вверх. Сделайте выдох (рис.299,299а).



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 294а



Рис. 295



Рис. 295а



Рис. 296

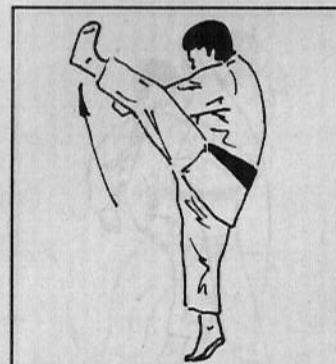


Рис. 296а



Рис. 297



Рис. 297а



Рис. 298



Рис. 298а



Рис. 299



Рис. 299a

Опустите левую ногу вниз (рис.300,300a), сделайте шаг вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Обе руки поднимите вверх. Правая кисть располагается возле правого уха. Сделайте вдох (рис.301,301a). Не меняя стойку, переместите выпрямленную правую руку вперед, нанося удар ребром ладони Джун Су До. При этом левую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кистью возле поясицы. Сделайте выдох (рис.302,302a). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую начните поднимать вверх и влево. Правую руку опустите вниз (рис.303,303a). Поднимите правую ногу маховым движением на уровень головы (рис.304,304a). Резко опустите правую ногу вниз, нанося нисходящий удар пяткой Ман Дал Ча



Рис. 300



Рис. 300a



Рис. 301



Рис. 301a



Рис. 302



Рис. 302a



Рис. 303



Рис. 303a



Ги. Сделайте выдох (рис.305). Оставаясь стоять на одной ноге, отведите правую ногу назад. Начните делать выдох (рис.306,306а). Теперь сильно согните правую ногу в коленном суставе и переместите вперед, поднимая вверх. Бедро расположите горизонтально. Одновременно поднимите правую руку вверх прямо перед собой, при этом сожмите кисть в кулак. Сделайте вдох (рис.307,307а). Отклоните туловище немного назад и начните выпрямлять правую ногу. Правую руку опустите вниз (рис.308). Нанесите правой ногой боковой удар внешней реберной частью стопы, полностью выпрямляя ее в коленном суставе. Сделайте выдох (рис.309,309а).



Рис. 304



Рис. 304а



Рис. 305



Рис. 306



Рис. 306а



Рис. 307



Рис. 307а



Рис. 308



Рис. 309

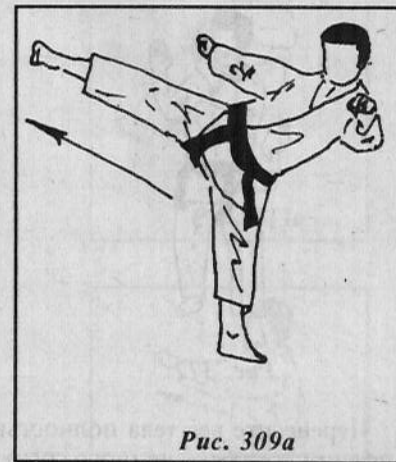


Рис. 309а

Опустите правую ногу вниз. Правую руку согните в локтевом суставе и поднимайте вверх. Сделайте вдох (рис.310,310а).

Опустив правую ногу на землю сделайте шаг вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку переместите вперед (рис.311). Выполните двойной блок обеими руками. При этом левая рука выполняет горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу Нае Джун Мак Ги. Сделайте выдох (рис.312,312а).



Рис. 310



Рис. 310а



Рис. 311



Рис. 312



Рис. 312а

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите вверх, немного согнув в колене. Поверните туловище направо. Правую руку переместите вправо, а левую руку начните перемещать вперед. Сделайте вдох (рис.313,313а). Сделайте шаг левой ногой вперед, опуская ее на землю. Одновременно нанесите левой рукой прямой удар кулаком. Сделайте выдох (рис.314,314а). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вперед вверх. Левую руку начните отводить назад, сгибая в локте. Сделайте вдох (рис.315,315а). Быстро переместите выпрямленную правую ногу назад и вправо, одновременно выпрямляя правую руку вперед. Сделайте

выдох (рис.316,316а). Теперь переместите правую ногу вперед и, сделав шаг, примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку начните оттягивать назад. Сделайте вдох (рис.317). Не меняя стойку, выпрямите левую руку в локте, нанося удар основанием ладони Сан Джан. Одновременно правую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.318,318а).



Рис. 313



Рис. 313а



Рис. 314



Рис. 314а



*Рис. 315*



*Рис. 316*



*Рис. 317*



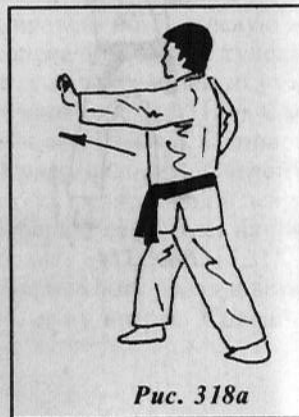
*Рис. 318*



*Рис. 315a*



*Рис. 316a*



*Рис. 318a*

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Левую кисть сожмите в кулак, а руку опустите немного вниз. Сделайте вдох (рис.319,319a). Выпрямите левую ногу в колене, нанося прямой удар подъемом стопы Ап Ча Ги. Левую руку опустите вниз и сделайте выдох (рис.320,320a). Теперь опустите левую ногу вниз, сгибая в коленном суставе. Сделайте вдох (рис.321,321a). А затем, нанесите этой ногой удар пяткой назад Дэ Ча Ги, одновременно делая выдох (рис.322,322a).



*Рис.319*



*Рис. 319a*



*Рис. 320*



*Рис. 320a*



*Рис. 321*



*Рис. 321a*



Рис. 322



Рис. 322а



Рис. 323



Рис. 323а

ронную стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку начните перемещать вперед, а левую — назад (рис.324,324а). Выпрямляя правую руку в локтевом суставе, нанесите прямой удар Хо Гу Су До. Сделайте выдох (рис.325,325а).

Переместите левую ногу вперед и сделайте шаг, опуская ее на землю. Левую руку поднимите вверх и выпрямите вперед. Правую руку также поднимите вверх, располагая кисть возле правого уха. Сделайте вдох (рис.323,323а). Переместите вес тела на правую ногу и примите левостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку начните перемещать вперед, а левую — назад (рис.324,324а). Выпрямляя правую руку в локтевом суставе, нанесите прямой удар Хо Гу Су До. Сделайте выдох (рис.325,325а).



Рис. 324



Рис. 324а



Рис. 325



Рис. 325а

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе. Одновременно повернитесь направо и согните правую руку в локте, подводя кисть к левому плечу. Начните делать вдох (рис.326а). Продолжая поворачиваться направо, опустите правую ногу на землю и сделайте шаг вперед, примите правостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ. Левую руку поднимите вверх (рис.327а). Не меняя стойку, вытяните обе руки вперед вверх, при этом ладони должны быть направлены вниз. Завершите вдох (рис.328а).

Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую начните поднимать вверх, сгибая в колене (рис.329а). Продолжая поднимать левую ногу вверх, нанесите прямой удар коленом Му Руп Ча Ги. Одновременно обе руки опустите вниз, отводя назад. Сделайте выдох (рис.330а).



Рис. 326а



Рис. 327а

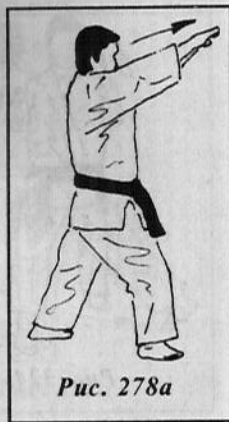


Рис. 278а



Рис. 329а



Рис. 330а

Опустите левую ногу вниз. Обе руки поднимите вверх и переместите вперед. Сделайте вдох (рис.331а). Сделайте шаг левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ. Правую руку полностью выпрямите вперед на уровне плеча, а левую — отведите к правому уху (рис.332а).

Подайте тело немного вперед и, опуская правую руку вниз, переместите ее вперед. Левую руку оттяните назад (рис.333а). Не меняя стойку, полностью выпрямите правую руку в локтевом суставе и вытяните ее вперед вверх, нанося удар кончиками пальцев Пун Квон Су. Одновременно левую руку опустите вниз и отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.334а).



Рис. 331а



Рис. 332а



Рис. 333а



Рис. 334а

Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.335а). Распрямляя ногу в колене, отведите правую руку назад (рис.336а). Нанесите прямой удар правой стопой Ап Ча Ги, делая выдох. Одновременно правую руку опустите вниз и отведите назад (рис.337а). Согните правую ногу в коленном суставе. Сделайте вдох (рис.338а). Повернитесь налево, отклоните туловище немного назад и выведите правое бедро вперед (рис.339а). Быстро разогните правую ногу в колене и нанесите круговой удар подъемом стопы Чик А Ча Ги. Сделайте выдох (рис.340а). Опустите правую ногу вниз и сделайте вдох (рис.341а). Поворачиваясь налево, сделайте шаг правой ногой вперед и примите



Рис. 335а



Рис. 336а



Рис. 337а



Рис. 338а



Рис. 339а

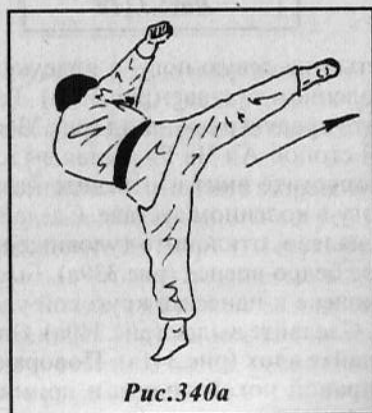


Рис. 340а

стойку Ги Ма Джа Сэ. Обеими руками выполните двойной блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги. Сделайте выдох (рис.342а). Не меняя стойку и положения рук, сожмите обе кисти в кулак (рис.343а). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх, согнув в колене. Одновременно повернитесь



Рис. 341а

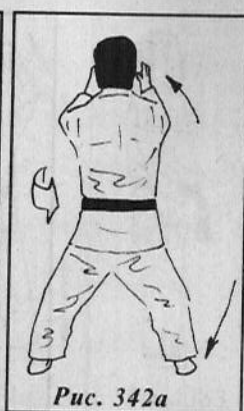


Рис. 342а



Рис. 343а



Рис. 344а



Рис. 345а



Рис. 346а



Рис. 347



Рис. 347а



Рис. 348



Рис. 348а



Рис. 349



Рис. 349а

налево. Сделайте вдох (рис.344а). Продолжая поворачиваться налево, опустите левую ногу на землю (рис.345а). Примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Левую руку начните опускать вниз. Начните делать выдох (рис.346а). Быстро опустите обе руки вниз, выпрямляя их в локтях и делая выдох (рис.347,347а). Не меняя стойку, поднимите правую руку вверх, располагая кулак возле правого уха. Сделайте вдох (рис.348,348а). Продолжая оставаться в стойке Ги Ма Джа Сэ, нанесите прямой удар правым кулаком Чон Кwon вперед вниз. Одновременно левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы. Сделайте выдох (рис.349,349а).

Подтяните левую ногу к правой и примите естественную стойку Джа Юнь Сэ. Разожмите правый кулак. Левую руку вытяни



Рис.350



Рис. 350а



Рис. 351



Рис. 351а



Рис.352



Рис. 352а



Рис. 353

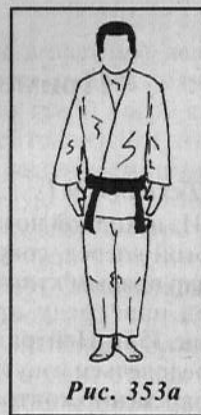


Рис. 353а

те вперед вниз. Соедините большие и указательные пальцы обеих рук, сделайте вдох (рис.350,350а). Теперь поднимите левую ногу вверх, сгибая в коленном суставе. Обе руки также поднимите вверх перед собой (рис.351,351а). Сделайте шаг влево, опуская левую ногу на землю. Обе руки поднимите над головой (рис.352,352а). Сделайте выдох и опустите руки через стороны вниз. Примите естественную стойку Джа Юнь Сэ (рис.353,353а).

**На этом комплекс « На Ки Хюн Сэ» заканчивается.**

## Применение техник комплекса На Ки Хюн Сэ

### Техника №1

Из исходной позиции (рис.354) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед навстречу противнику, поднимая левую руку вверх (рис.355). Нейтрализуйте атаку, выполняя восходящий блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги, левой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Чон Квон в солнечное сплетение (рис.356).



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356

### Техника №2

Из исходной позиции (рис.357) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Нейтрализуйте атаку противника, выполняя восходящий блок предплечьем правой руки изнутри наружу Сан Дан Мак Ги. Левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясицы (рис.358). Быстро перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую поднимите вверх, согнув в коленном суставе (рис.359). Моментально контратакуйте, нанося правой ногой боковой удар внешней реберной частью стопы Юп Ча Ги в область коленного сустава с внешней стороны (рис.360). Согните ногу в колене отводя назад (рис.361) и продолжите контратаку, нанося второй боковой удар Юп Ча Ги в туловище противника (рис.362).

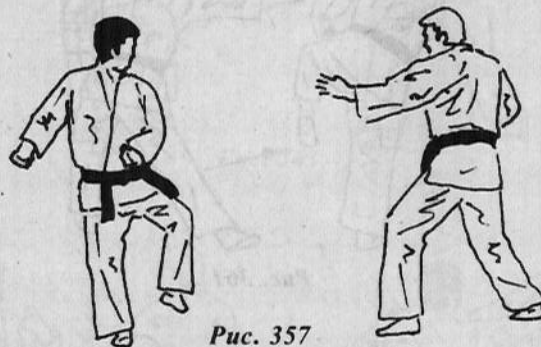


Рис. 357

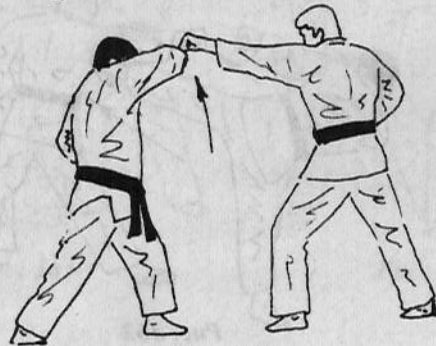


Рис. 358



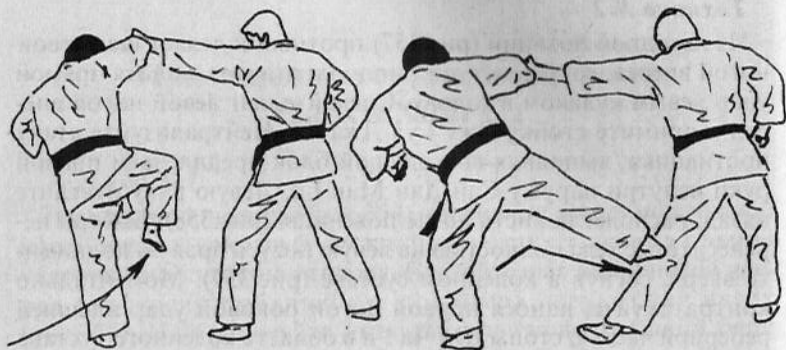


Рис. 359

Рис. 360

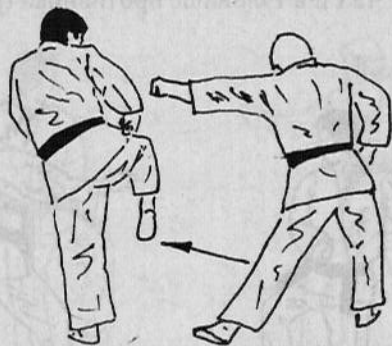


Рис. 361

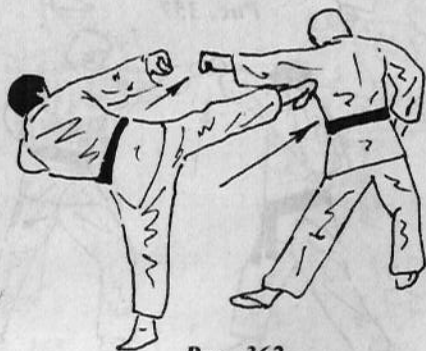


Рис. 362

**Техника №3**

Из исходной позиции (рис.363) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Опустите левую ногу на землю, а правой сделайте шаг вперед, сближаясь с противником (рис.364). Нейтрализуйте атаку, выполняя левой рукой горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу. На Джун Мак Ги. Одновременно поворачивая туловище налево, контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Чон Джи Ил Джин Квон в горло (рис.365).

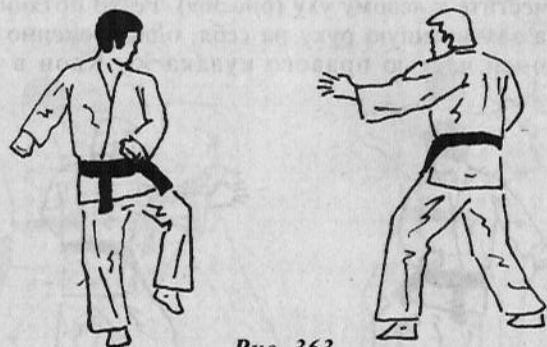


Рис. 363

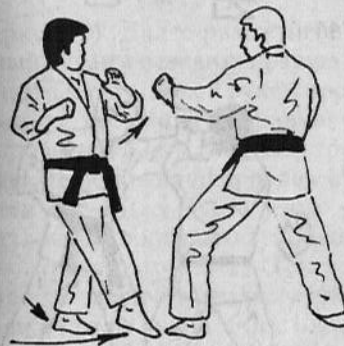


Рис. 364

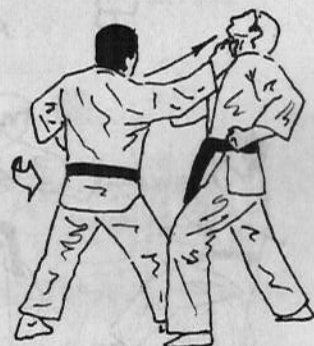


Рис. 365

**Техника №4**

Из исходного положения (рис.366) противник делает шаг правой ногой вперед сокращая дистанцию. Сделайте правой ногой шаг вперед по направлению к противнику (рис.367). Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Приняв стойку Ги Ма Джа Сэ и повернув тело налево, нейтрализуйте удар двойным блоком. Левая рука выполняет горизонтальный блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги, а правая рука выполняет горизонтальный блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги (рис.368). Захватите правую руку противника за запястье левой рукой. При этом правую руку переместите к левому уху (рис.369). Резко потяните противника за захваченную руку на себя, одновременно нанося удар внешней частью правого кулака Ху Квон в голову



Рис. 366

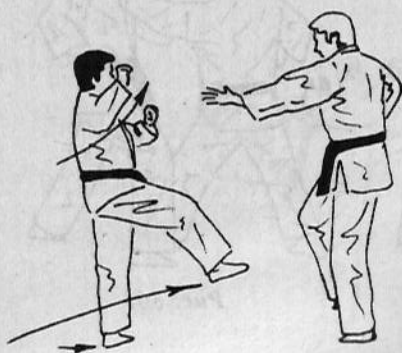
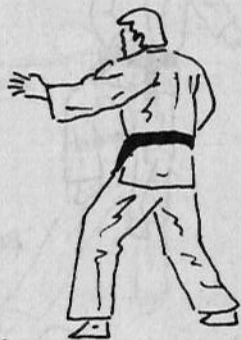


Рис. 367



Рис. 368

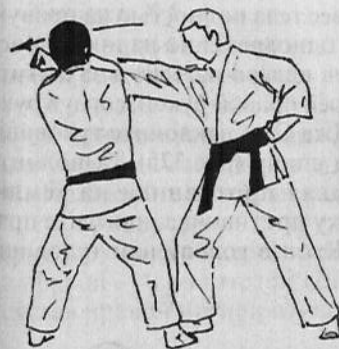


Рис. 369

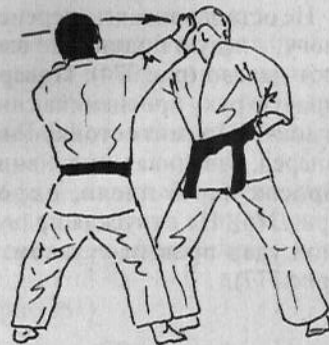


Рис. 370

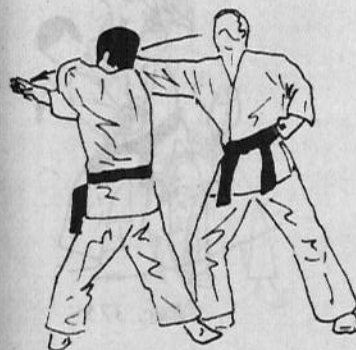


Рис. 371

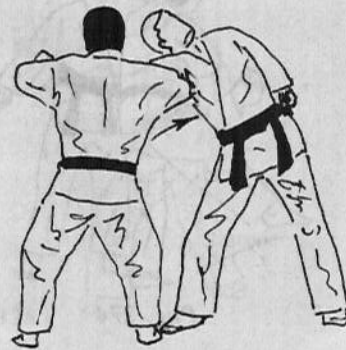


Рис. 372

(рис.370). Далее разожмите правый кулак и отведите правую руку назад к телу. левой рукой продолжайте удерживать правую руку противника (рис.371). Быстро нанесите боковой удар правым локтем Джун Джу Чум в левую часть туловища противника, продолжая контратаку (рис.372). Теперь потяните захваченную руку противника левой рукой вниз, одновременно надавливая правым плечом снизу вверх на его правое плечо со стороны трицепса. Таким образом, создается болевой замок на локтевой сустав (рис.373).



Рис. 373

Не останавливаясь, перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую поднимите вверх и одновременно начните поворот налево (рис.374). Повернитесь налево на 180° и захватите правую руку противника снизу своей правой рукой, согнув руку в локте. Примите стойку Ги Ма Джа Сэ и наклоните туловище вперед, взваливая противника на спину (рис.375). Выполните бросок через плечо, опрокидывая противника на землю (рис.376). Не отпуская правую руку противника, нанесите прямой удар правым кулаком Чон Квон в голову или туловище (рис.377).



Рис. 374



Рис. 375

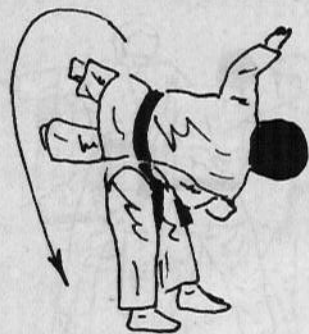


Рис. 376



Рис. 377

### Техника №5

Из исходной позиции (рис.378) противник делает шаг правой ногой вперед. Поднимите левую ногу и правую руку вверх готовясь к защите (рис.379). Сократив дистанцию, противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и примите стойку Джу Гул Джа Сэ. Нейтрализуйте атаку, выполняя горизонтальный блок предплечьем правой руки снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги (рис.380). Быстро перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой — нанесите прямой удар пяткой Ап Ча Ги в коленный сустав правой ноги противника (рис.381).



Рис. 378



Рис. 379



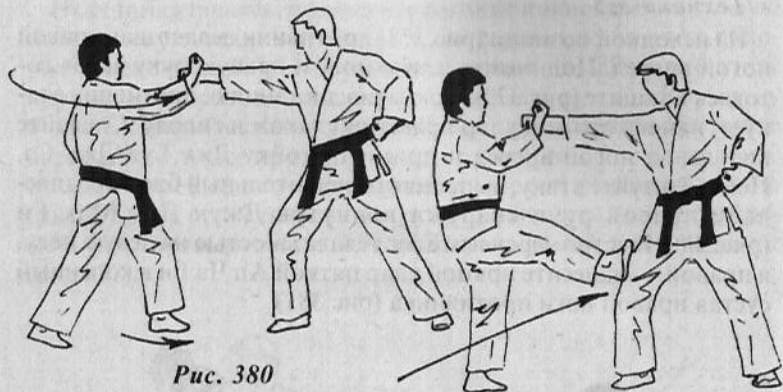


Рис. 380

Рис. 381

В другом случае вы можете нанести дугообразный удар внутренней частью правой стопы Пак Кат Дал Ча Ги (рис.382) сбивая правую руку противника с линии атаки (рис.383). Согните правую ногу в колене (рис.384) и контратакуйте, нанося боковой удар внешней реберной частью стопы в грудь (рис.385). Опустите правую ногу вниз (рис.386), и сделайте шаг вперед принимая стойку Джу Гул Джа Сэ. Нанесите прямой удар основанием правой ладони Сан Джан в подбородок. При этом левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясицы (рис.387).

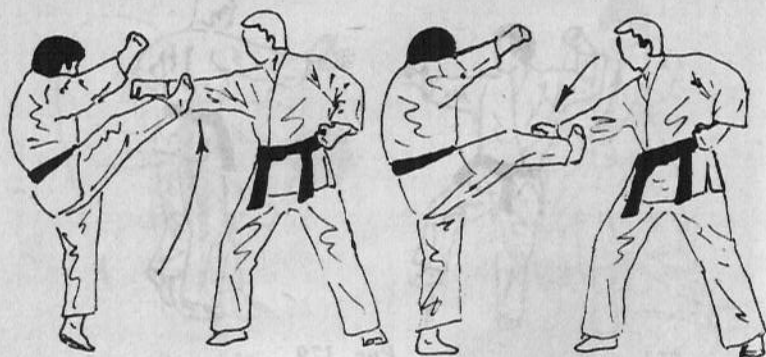


Рис. 382

Рис. 383

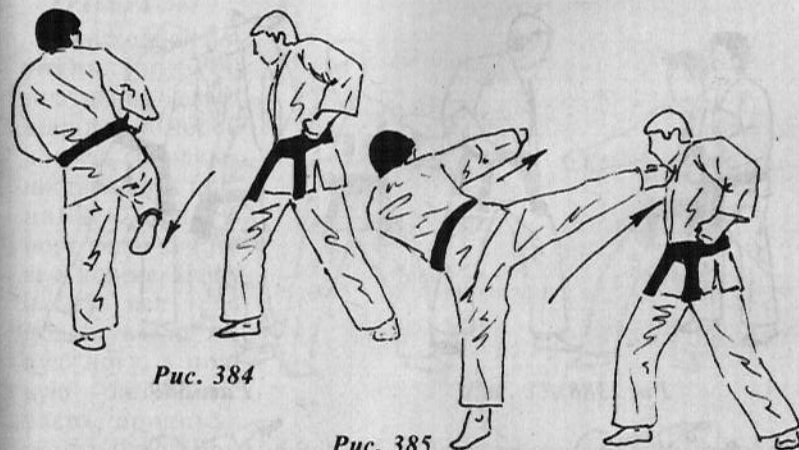


Рис. 384

Рис. 385

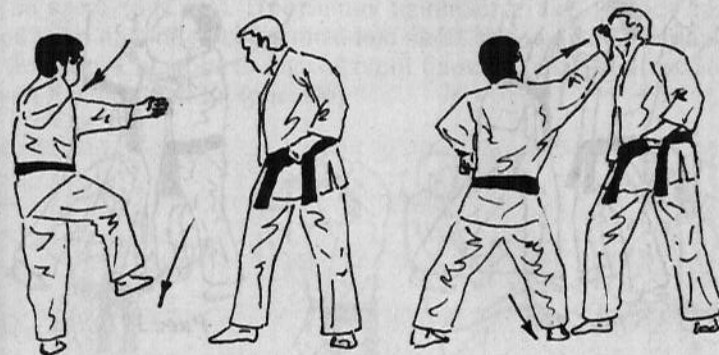


Рис. 386

Рис. 387

#### Техника №6

Из исходной позиции (рис.388) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и пытается захватить вас обеими руками за горло. Поднимите обе руки вверх, нейтрализуя атаку противника (рис.389). Быстро разведите руки в стороны (рис.390) и контратакуйте, нанося обеими руками удар ребром ладони Джун Су До по ребрам противника (рис.391). Затем сделайте шаг левой ногой вперед, принимая стойку Джу Гул Джа Сэ (рис.392) и нанесите удар кончиками пальцев правой руки Пун Квон Су в горло. Левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясицы (рис.393).

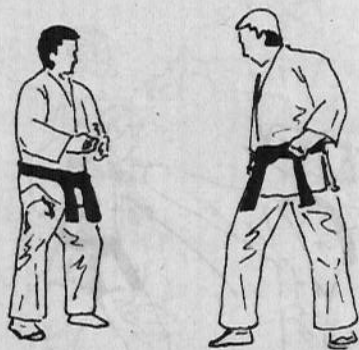


Рис. 388

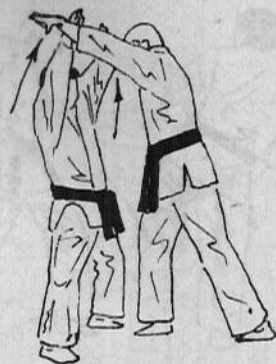


Рис. 389

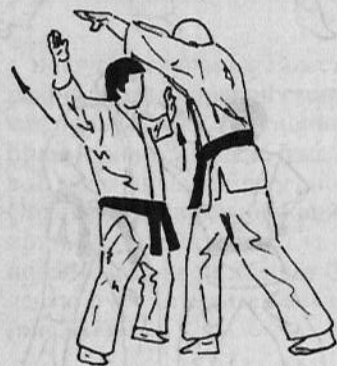


Рис. 390



Рис. 391

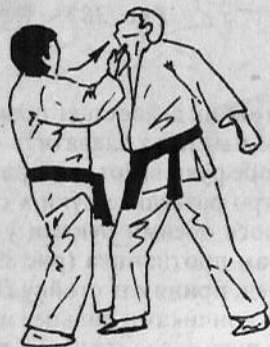


Рис. 392



Рис. 393

**Техника №7**

Из исходной позиции (рис.394) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и поднимает правую ногу вверх сгибая ее в колене. Перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую — поднимите вверх, принимая стойку Джун Шин Суби Джа Сэ. Одновременно поднимите обе руки вверх (рис.395). Противник начинает атаку, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Нейтрализуйте атаку, выполняя нисходящий блок предплечьем правой руки Ха Дан Мак Ги (рис.396).



Рис. 394



Рис. 395

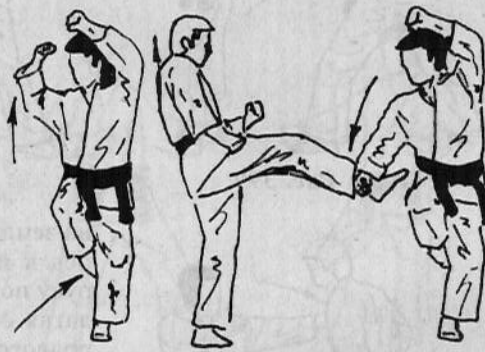


Рис. 396

Противник опускает правую ногу на землю и продолжает атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.397). Не меняя стойку нейтрализуйте атаку, выполняя восходящий блок предплечьем правой руки Сан Дан Мак Ги (рис.398). Защитившись, моментально контратакуйте, нанося боковой удар внешней реберной частью правой стопы Юп Ча Ги в среднюю часть туловища (рис.399). Не останавливаясь, опустите правую ногу

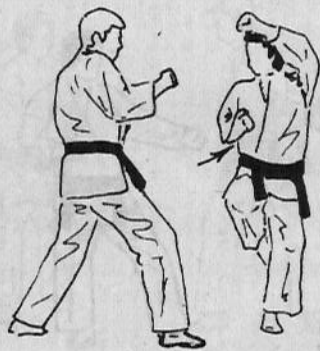


Рис. 397



Рис. 398

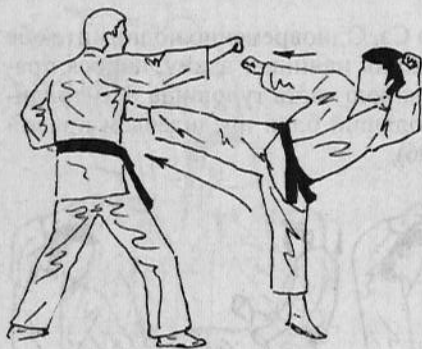


Рис. 399

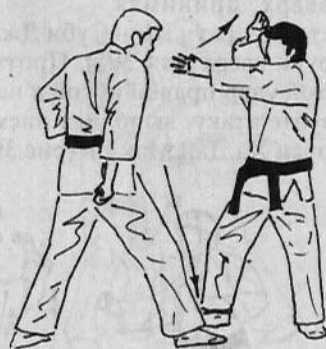


Рис. 400

на землю и сделайте шаг вперед к противнику. Правую руку поднимите вверх, располагая открытую кисть возле правого уха (рис.400). Принимая правостороннюю стойку Джу Гул Джа Сэ, нанесите удар правой рукой Хо Гу Су До в горло (рис.401).



Рис. 401



Рис. 402

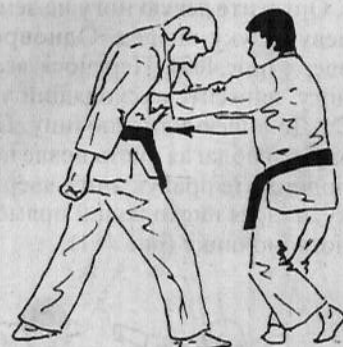


Рис. 403

Далее, захватите противника за одежду правой рукой, поворачиваясь направо (рис.402). Приняв стойку Джун Ши Суби Джа Сэ, нанесите прямой удар левым кулаком Чон Квон в солнечное сплетение. Одновременно правой рукой потяните противника за одежду на себя для усиления удара (рис.403).

#### Техника №8

Из исходной позиции (рис.404) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левую — поднимите маховым движением вверх, нанося дугообразный удар внутренней частью стопы На Ман Дал Ча Ги по правой руке противника (рис.405). Нейтрализовав атаку, опустите левую ногу вниз (рис.406). А затем моментально контратакуйте, нанося левой ногой дугообразный удар внешней частью стопы Пак Кат Дал Ча Ги в голову (рис.407).

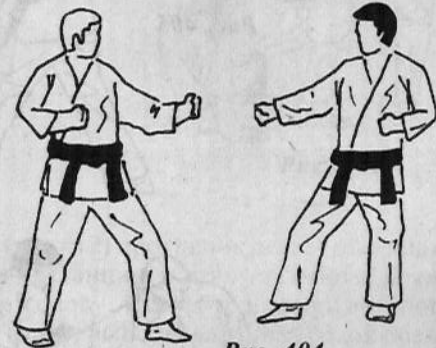


Рис. 404

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед, и вытяните левую руку вперед. Одновременно правую руку поднимите вверх (рис.408). Перенеся вес тела на переднюю левую ногу, нанесите нисходящий удар ребром правой ладони Джун Су До в шею или ключицу. При этом левую руку отведите назад, располагая кисть возле поясницы (рис.409). Теперь быстро поднимите правую ногу вверх (рис.410) и завершите контратаку, нанося нисходящий прямой удар пяткой Ман Дал Ча Ги по позвоночнику (рис.411).

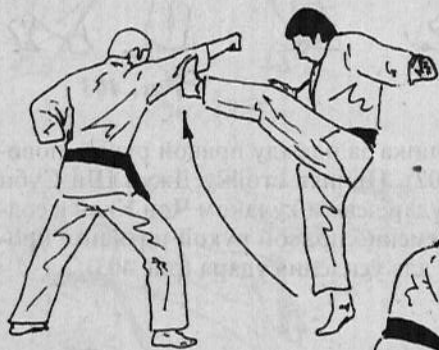


Рис. 405

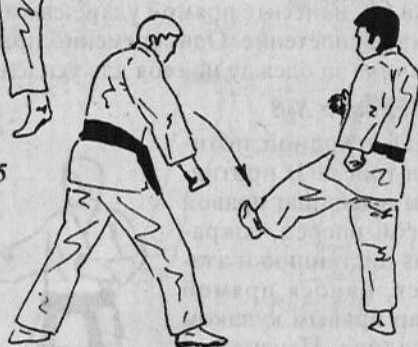


Рис. 406

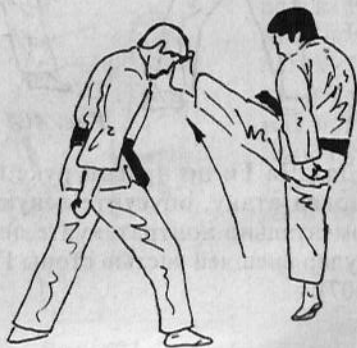


Рис. 407

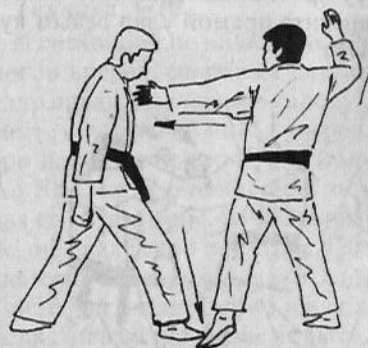


Рис. 408

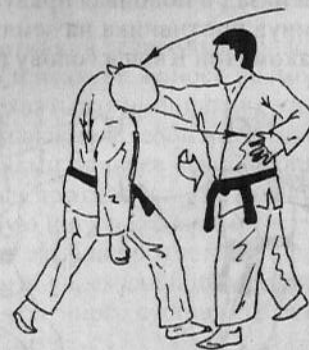


Рис. 409



Рис. 410



Рис. 411

### Техника №9

Из исходной позиции (рис.412) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и нейтрализуйте атаку, выполняя двойной блок обеими руками. При этом, правая рука выполняет блок предплечьем снаружи внутрь Джун Дан Мак Ги, а левая рука выполняет блок предплечьем изнутри наружу Сан Дан Мак Ги (рис.413). Теперь сделайте шаг левой ногой вперед (рис.414). Захватите правую руку противника своей левой рукой и поднимите правую ногу вверх, переместив ее за его переднюю ногу. Правую руку отведите назад, располагая кисть возле правого уха (рис.415). Толкните противника основанием правой ладони в правое плечо, одновременно уводя свою правую ногу маховым движением.

ем назад и подбивая правую ногу противника (рис.416). Опрокинув противника на землю, нанесите прямой удар левым кулаком Чон Квон в голову (рис.417).

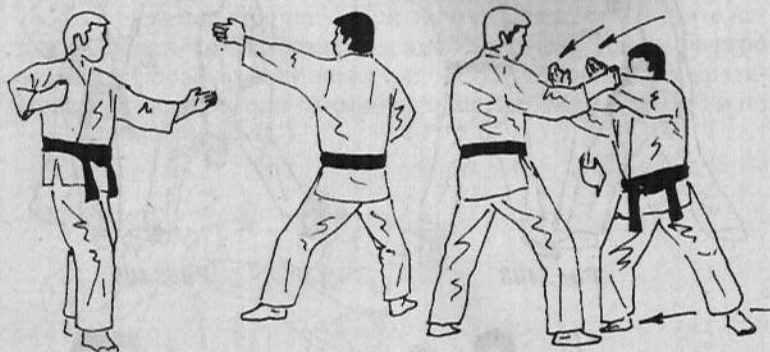


Рис. 412

Рис. 413

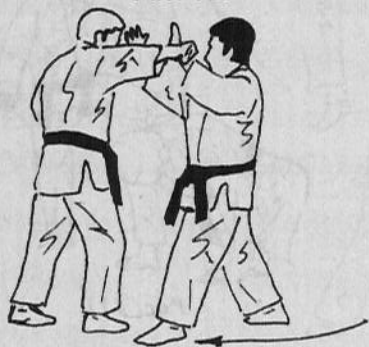


Рис. 414



Рис. 415



Рис. 416

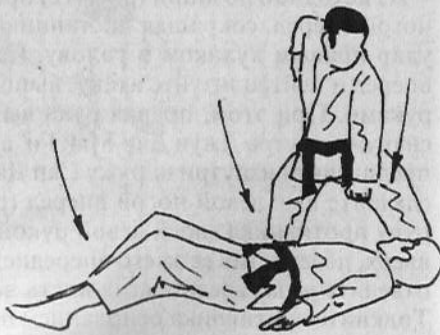


Рис. 417

### Техника №10

Из исходной позиции (рис.418) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Перехватывая инициативу, сделайте шаг правой ногой вперед, подшагивая к левой ноге. Быстро нанесите прямой удар подушечками пальцев левой стопы Ап Ча Ги в среднюю часть туловища противника, останавливая его атаку (рис.419). Согните левую ногу в коленном суставе, опуская бедро вниз (рис.420). Если второй противник попытается атаковать сзади, тогда нанесите упреждающий удар левой ногой назад Дэ Ча Ги в область коленного сустава его впереди стоящей ноги (рис.421).

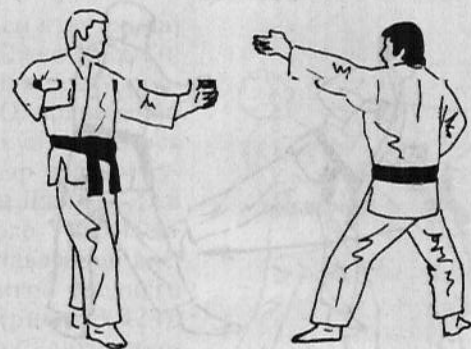


Рис. 418

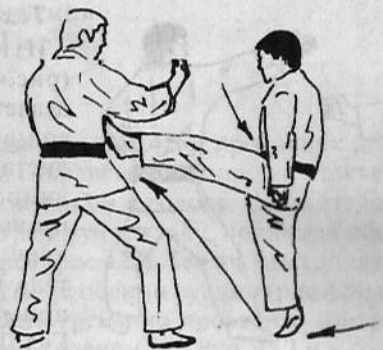


Рис. 419



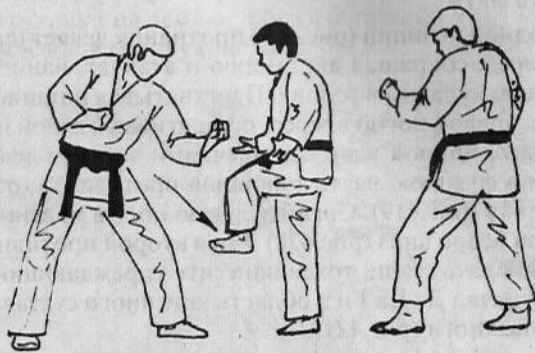


Рис. 420

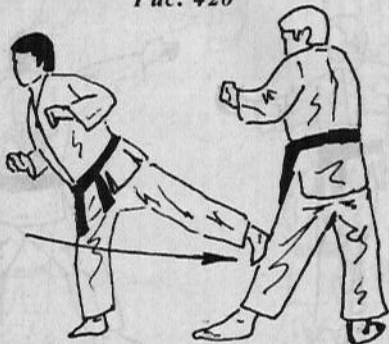


Рис. 421

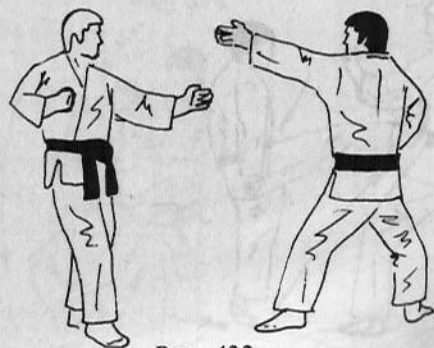


Рис. 422

**Техника №11**

Из исходной позиции (рис.422), противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Перенесите вес тела на левую ногу и примите стойку Джу Гул Джа Сэ.левой рукой выполните блок

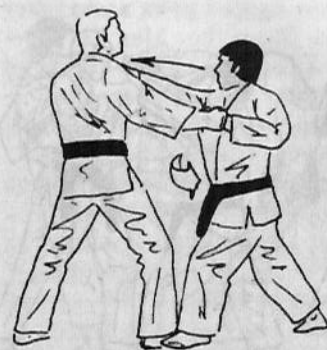


Рис. 423

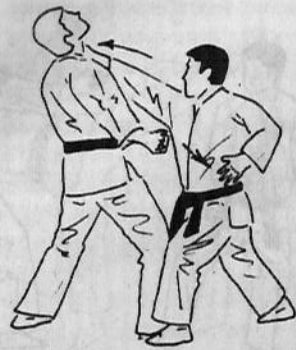


Рис. 424

предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги, нейтрализуя атаку противника. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Чон Жи Ил Жи Квон в горло. Удар наносится выставленной вперед фалангой среднего пальца (рис.423,424). Продолжая контратаковать, перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правой нанесите круговой удар подъемом стопы Чин А Ча Ги в голову (рис.425).

**Техника №12**

Из исходной позиции (рис.426), противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и нейтрализуйте атаку, поднимая обе руки вверх и вытягивая их вперед (рис.427). Теперь быстро захватите голову противника за затылок обеими руками (рис.428) и потяните его на себя и вниз. Одновременно проведите контратаку, нанося прямой удар левым коленом Му Руп Ча Ги в голову (рис.429).



Рис. 425

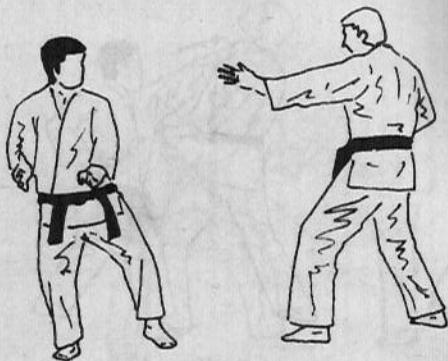


Рис. 426

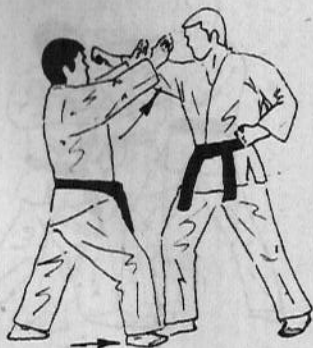


Рис. 427

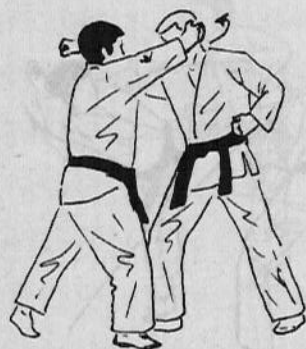


Рис. 428

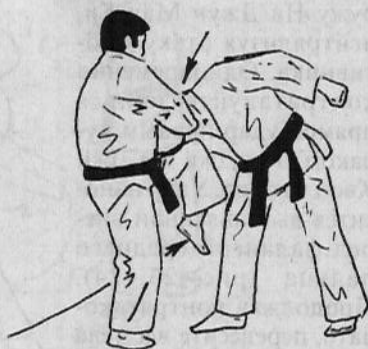


Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432

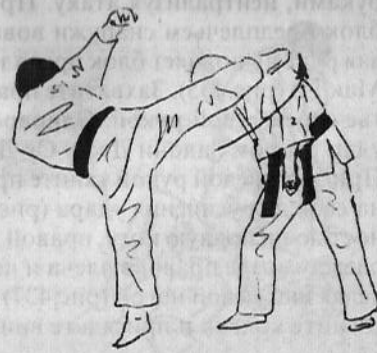


Рис. 433

Опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед (рис.430) и моментально нанесите прямой удар подъемом правой стопы Ап Ча Ги в пах, продолжая контратаку (рис.431). Согните ногу в коленном суставе (рис.432) и, поворачиваясь на опорной ноге налево, нанесите круговой удар подъемом правой стопы Чик А Ча Ги в голову, завершая контратаку (рис.433).

#### Техника №13

Из исходной позиции (рис.434), противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед вправо уходя с линии атаки и примите стойку Ги Ма Джа Сэ. Одновременно выполните двойной блок обеими

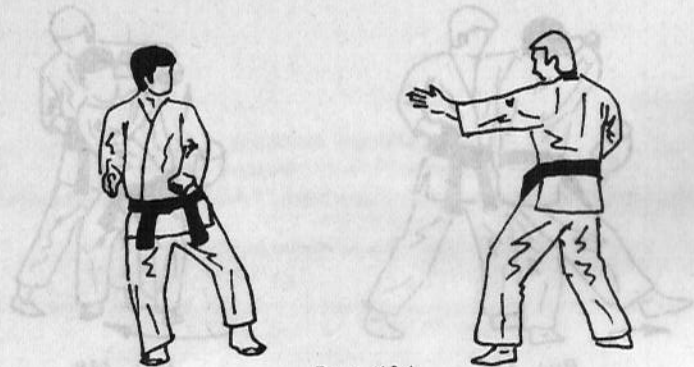


Рис. 434

руками, нейтрализуя атаку. При этом правая рука выполняет блок предплечьем снаружи вовнутрь Джун Дан Мак Ги, а левая рука выполняет блок предплечьем изнутри наружу На Джун Мак Ги (рис.435). Захватите правую руку противника за запястье своей левой рукой. Одновременно правой рукой нанесите удар ребром ладони Джун Су До по шее, начиная контратаку. При этом левой рукой тяните противника за захваченную руку на себя для усиления удара (рис.436). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, правой рукой захватите противника за одежду возле правого плеча и начните поворачиваться налево, делая шаг левой ногой (рис.437). Повернувшись на 180° налево, согните колени и присядьте вниз (рис.438). Резко наклоните ту



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438

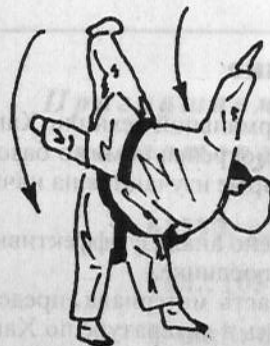


Рис. 439

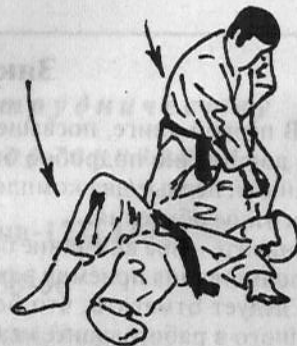


Рис. 440

ловище вперед и выполните бросок через плечо, опрокидывая противника на землю (рис.439). Не останавливаясь, нанесите прямой удар правым кулаком Чон Квон в голову (рис.440).

## Заклучение

В первой книге, посвященной формальной технике Хапкидо, достаточно подробно были рассмотрены, помимо базовой техники, первые два комплекса, которые изучаются на начальном этапе обучения.

Значительное внимание было уделено анализу эффективного использования приемов в реальном поединке.

Следует отметить, что большая часть материала, представленного в работе, ранее не освещалась в литературе по Хапкидо.

Объем издания не позволил рассмотреть все пять безоружных форм, изучаемых в Хапкидо, поэтому остальные будут представлены в следующей книге.

Автор надеется, что данная книга будет интересна всем изучающим Хапкидо и станет достойным помощником на пути постижения этого боевого искусства.

## *Приглашаем к сотрудничеству книготорговые организации*

61177, г. Харьков-177, а/я 3545

тел.: (0572) 50-58-66

E-mail: [dudukchani@ukr.net](mailto:dudukchani@ukr.net)

## *Представительство в Москве*

129323, г. Москва, а/я 1

тел.: (8107095) 900-45-38

[www.book mail.ru](http://www.book mail.ru)

E-mail: [iva184@ipc.ru](mailto:iva184@ipc.ru)

Предлагаемое вниманию читателей издание открывает серию книг, посвященных одной из наиболее известных и эффективных систем рукопашного боя - Хапкидо. Данный вид боевого искусства занимает особое место среди других воинских единоборств.

Хапкидо, созданное в середине прошлого столетия Чхве Ёнсом, вобрало в себя все лучшее из японских и корейских систем рукопашного боя. В наше время Хапкидо широко известно во всем мире и его популярность неуклонно растет. Созданы международные организации, занимающиеся развитием и популяризацией данного вида боевых искусств.

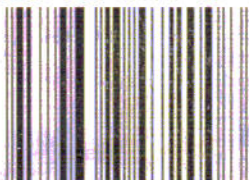
Техника Хапкидо является чрезвычайно эффективной в реальном поединке, благодаря тому, что содержит в себе наиболее рациональные приемы.

В книгах данной серии основное внимание уделено описанию и анализу формальной техники Хапкидо, включающей в себя пять комплексов Хюн Сэ.

Подготовлены к изданию:

1. Хапкидо. Техника формальных упражнений. Книга первая.
2. Хапкидо. Техника формальных упражнений. Книга вторая.

ISBN 966-8472-00-4



9 789668 472008