

История [Тхэквондо](#)

[Тхэквондо](#) является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. В странах Запада обычно употребляют термин '[таэквондо](#)', но в русской транскрипции более правильным считается '

[ТХЭКВОНДО](#)

' (точно так же надо говорить 'тхэккён', а не 'таэкион', 'даосизм', а не 'тао-изм' и т.д.).

В 1910-45 годах Корея была колонией Японии. Колониальный режим выразался, в частности, в целенаправленном подавлении национальных элементов во всех сферах культуры - от поэзии и содержания школьного образования до символики и традиционных боевых искусств. Загнав корейские боевые искусства в подполье на 35 лет, японцы оборвали в большинстве школ процесс передачи духовно-мистической практики, составляющей сокровенную суть любой традиционной школы. Поэтому, когда в Корею после освобождения от господства японцев началось национальное возрождение, в появившихся одна за другой школах преподавали уже только голую технику рукопашного боя.

Как известно, Корея оказалась разделенной на два государства: КНДР на Севере и Республику Корея на Юге. Но и там и там установились репрессивные диктаторские режимы. А тоталитарные режимы всегда и везде не терпят инакомыслия, духовной независимости. Поэтому власти Севера и Юга оказались едины в своем стремлении окончательно пресечь эзотерическую традицию боевых искусств, выхолостить до конца их духовное содержание и превратить в спортивный вид, пригодный для массового физического воспитания. Именно по этой причине в Южной Корее периодически преследовали мастеров хапкидо, кук-сильвон, тхэккён, тансудо, субак и других видов, не вписывавшихся в официальную политику государства. А на Севере (в КНДР) их просто запретили раз и навсегда.

В 1950 году руководители 9-и 'новых' школ, возникших после окончания японской оккупации, объединились для создания единого унифицированного стиля. Это были следующие школы: Ёнмуг-кван, Кандог-кван, Мудог-кван, Одог-кван, Санмуг-кван, Ханмуг-кван, Чидог-кван, Чханмуг-кван, Чхондог-кван ('кван' по-корейски значит 'дворец'). Работу по кодификации нового стиля возглавил 32-х летний генерал-лейтенант Чхве Хон Хи (в западной транскрипции Чой Хонг Хи), руководитель Одог-квана. Поэтому именно его обычно называют 'отцом' [ТХЭКВОНДО](#). Данный термин был введен в употребление с 1955 года, когда генерал Чхве объявил, что унифицированный стиль - 'корейское национальное боевое искусство

[ТХЭКВОНДО](#)

' - создан. В 1961 году Чхве Хон Хи возглавил созданную им Корейскую Ассоциацию

[Тхэквондо](#)

, а в 1966 он учредил в Сеуле Международную Федерацию

[Тхэквондо](#)

(ИТФ). Но спустя 6 лет, когда генерал Пак Чжон Хи в третий раз стал президентом Южной Кореи, подтасовав для этого результаты выборов, генерал Чхве в знак протеста уехал в Канаду (в город Торонто) и перевел туда же штаб-квартиру созданной им международной организации. На следующий год, в 1973-м, в Южной Корее создали Всемирную Федерацию

[Тхэквондо \(ВТФ\)](#)

, которую возглавил Ким Ун Ён. Чтобы подчеркнуть разницу между ИТФ и ВТФ, последняя даже разработала новые комплексы формальных упражнений ('пхумсэ'). В Южной Корее начался процесс перехода тхэквондистов из ИТФ в лоно ВТФ. Особенно широкие масштабы он принял после 1984 года, когда стало ясно, что на Олимпийских Играх соревнования будут проводить по правилам ВТФ. Ну, а генералу Чхве и его федерации из-за потери кадров и экономической слабости пришлось идти на поклон к властям Северной Кореи.

Сейчас ВТФ имеет филиалы в 118 странах мира, в том числе в странах СНГ и Восточной Европы. Она насчитывает в своих рядах около 25 миллионов спортсменов, в том числе более полутора миллиона в самой Республике Корея. ИТФ имеет намного более скромные показатели, ее основной 'плацдарм' - это КНДР. В остальном мире численность последователей генерала Чхве не идет ни в какое сравнение со сторонниками Ким Ун Ёна. Штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле, в огромном центре, известном под названием Куккивон. Кроме того, несколько лет назад появилась еще одна международная организация: Глобальная Федерация [Тхэквондо](#), сведения о которой пока что скудны и противоречивы.

Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 г., окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, ибо был создан единый учебный центр, решающий следующие пять основных задач:

1. Официальное присвоение данов и выдачу сертификатов как студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав ВТФ;
2. Исследование и развитие техники [ТХЭКВОНДО](#) ;
3. Подготовку инструкторов и популяризацию [ТХЭКВОНДО](#) во всем мире;

4. Ведение хроники рекордов [тхэквондо](#) , издание учебников и учебных пособий, выпуск учебно-методических видеофильмов;

5. Техническую помощь всем организациям, связанным с [тхэквондо ВТФ](#) .

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 тысяч квадратных метров. Помимо главного зала для тренировок, соревнований и экзаменов на присвоение данов, в комплекс Куккивона входят лекционные и тренажерные залы, поликлиника, кафетерий и прочие необходимые помещения.

В Куккивоне также находятся Штаб-квартира и секретариат ВТФ, и Академия [Тхэквондо](#) , отвечающая за научные исследования в этой области и тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный Процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей.

В этом комплексе стоимостью более миллиона американских долларов проходили Первый и Второй Всемирные чемпионаты, Первое Азиатское первенство по тхэквондо, корейские общенациональные первенства, международные семинары судей и инструкторов, многочисленные демонстрационные и показательные выступления.

Присвоение степеней 'дан' находится исключительно в компетенции Куккивона. Тот, кто хочет пройти в Куккивоне экзамен на присвоение первого или получение более высокого дана, должен представить рекомендацию мастера, имеющего квалификацию не ниже 4-го дана, который полностью отвечает за готовность своего 'протеже' к экзамену. Но прежде, чем обратиться непосредственно в Куккивон, соискатель дана должен пройти практический тест в любом додзё или клубе перед своим инструктором, либо перед местной аттестационной комиссией.

Следует отметить некоторые особенности аттестации детей и подростков в возрасте до 15-ти лет. Хотя начинать свои занятия тхэквондо дети могут в любом возрасте, к первой аттестации они допускаются не ранее достижения десяти лет. После сдачи соответствующего практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются не даны, а пхумы - с 1-го по 3-й.

После 15-ти лет эти пхумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны - также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет пояса ученика, имеющего пхум, не целиком черный, а черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в [ТХЭКВОНДО](#) требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так, для получения 1-го пхума он должен составлять не менее года.

Благодаря такой системе Куккивон добился того, что обладатели высоких данов являются зрелыми людьми, прошедшими долгий путь в [ТХЭКВОНДО](#), способными сделать весомый вклад в его дальнейшее развитие. Так, начиная с 6-го дана кандидаты, подавшие заявления на прохождение квалификационных тестов, должны представлять еще и письменные разработки, посвященные одной из следующих тем: развитие техники

[ТХЭКВОНДО](#)

; философия

[ТХЭКВОНДО](#)

; методика обучения на основе личного опыта; принципы организационного построения; история

[ТХЭКВОНДО](#)

. Посмотрите внимательно на таблицу и вы увидите, что сдающий экзамен на 6-й дан должен заниматься

[ТХЭКВОНДО](#)

, как минимум, 15 лет. Поэтому то, что многим из обладателей 6-го - 7-го данов еще нет сорока, свидетельствует, что они начали заниматься с детства и посвятили

[ТХЭКВОНДО](#)

всю свою сознательную жизнь.

Куккивон стремится к тому, чтобы все желающие из числа проживающих за рубежом обладателей данов могли проходить программу специального тренинга на Земле исторической родины тхэквондо. Для этого лишь необходимо заблаговременно письменно обратиться в Куккивон, указав дату своего приезда, предполагаемую продолжительность пребывания, основной предмет тренинга, число тренировок и т.п. На основании этой заявки в Куккивоне составят индивидуальную или групповую программу занятий, найдут для них соответствующее помещение, предоставят инструкторов.

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных 'шагов' - кып. По мере освоения очередного 'кып' меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то: затем его последовательно сменяют желтый, синий и красный. За это время обучающийся постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в [ТХЭКВОНДО](#) ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.). Черный пояс, цвет которого обозначает

достоинство, носят мастера . от первого дана и выше.

Аттестация на очередную степень 'дан' включает три основных элемента. Во-первых, проводится спарринг (кёруги) между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует. Во-вторых, по желанию аттестационной комиссии, спарринг может дополняться 'кёкпха' - упражнениями на разбивание деревянных дощечек, черепицы и т.п., демонстрирующими удары такой силы, которую невозможно применить против людей без серьезного риска для них. Но главный элемент всех программ - это 'пхумсэ'. Это комплексы формальных упражнений, похожие на японские ката, в которых наиболее точно и ясно раскрывается техника различной сложности. Всего насчитывается 11 типов пхумсэ: Тхэгык, Пхальгвэ, Корё, Кымган, Тхэбэк, Пхёнвон, Сип-джин, Читхэ, Чхонквон, Хансу и Ире. Но поскольку комплексы Тхэгык и Пхальгвэ, используемые для тестирования на ранних уровнях, подразделяются каждый на 8 составных частей, своего рода минипхумсэ, общее число пхумсэ составляет 25. Они различаются не только по сложности, но и по числу движений - от 19-ти до 35-ти.

Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так например, все восемь комплексов пхумсэ Тхэгык, что значит 'Великий Предел', имеют начертание иероглифа 'ван', что значит 'король' или 'правитель'. Слово 'Кымган' означает 'Алмазные Горы', самое живописное место в Корее, и в то же время 'сильный' или 'несломи-мый', а схема движений этого пхумэ образует иероглиф 'гора'. Наивысшее пхумсэ Йрё имеет вид буддийской свастики и означает 'единство' или 'единая сущность'. Проходящий аттестацию выполняет одно пхумсэ, входящее в обязательную программу аттестации на данный уровень, и одно по выбору судей из числа освоенных на предыдущей ступени.

Спарринг в [ТХЭКВОНДО](#) (кёруги) проходит на площадке 8х8 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами - 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, 'ракушки', прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха 'хогу', прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

Руководители направлений [тхэквондо](#), мало связанных или вовсе не связанных с ВТФ, такие, например, как Джун Ри, впервые в 1973 г. применивший протекторы, или очень популярный в США мастер Хи Иль Чо, открыто критикуют ВТФ за оспортивленный характер соревнований и тренинга, утверждая, что Ким Ун Ён выбросил из слова 'тхэквондо' последний слог, низвел его до уровня чисто спортивного единоборства. Сам Хи Иль Чо пропагандирует более реальный стиль, известный советским зрителям по фильму 'Лучшие из лучших', в котором он снялся в роли главного тренера корейской сборной по [тхэквондо](#), а его ученики в ролях членов этой команды.

Техника работы с оружием в [тхэквондо](#) отсутствует. В отличие от китайского ушу или японско-го кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы.

[Тхэквондо](#) в XX веке

[Тхэквондо](#) переводится как: Тае – владение ногой, Квон – владение рукой, До – духовный путь человека, который он должен пройти и быть в духовном равновесии со своей душой и телом.

[Тхэквондо](#) тренирует тело и дух, а также содействует самоутверждению личности через развитие ума через тренировочный процесс. Упорные и изнурительные тренировки развивают самообладание, выносливость и терпение.

Когда тхэквондист достигает до определенной высокой степени совершенства, он начинает понимать истинное искусство и становится добрым и милосердным к более слабым.

[Тхэквондо](#) развивает тело и мускулы, делает из человека оружие для сопротивления нападению врагов.

Самозащита является основой всех движений [ТХЭКВОНДО](#) . Форма движений тхэквондо идет от защиты к нападению. Некоторые приемы

[ТХЭКВОНДО](#)

могут быть простыми, но в то же время очень опасными для человека как личности.

В первой половине XX века в Корее произошли огромные изменения. Японская оккупация 1909 года повлияла на развитие корейской культуры. Занятия боевыми искусствами были запрещены. В результате мастера и ученики вынуждены были заниматься тайно, но благодаря их решимости [ТХЭКВОНДО](#) сохранилось. Запрет сохранялся до провозглашения независимости Кореи в августе 1945.

В **1946** году в Сеуле открылись первые школы тхэквондо – Джи До Кван и Чон До Кван. В городе Гэсан (в 50 км от Сеула) открылась школа Сон Му Кван. В 1947 году в Сеуле открылась школа Му Ду Кван и Чэн Му Кван. Процесс создания школ протекал довольно медленно.

Перед корейской войной мастера тхэквондо встретились для обмена опытом и с целью развития техники. Они объединили свои секретные знания в области боевых искусства для создания высшей школы единоборства. К концу 1950 года образовалась Корейская ассоциация [ТХЭКВОНДО](#) , главной целью которой стало поддержание качества спортивной подготовки.

В **1960** – е годы корейские инструкторы покинули свою страну и разъехались по всему миру, чтобы преподавать тхэквондо. В это десятилетие [ТХЭКВОНДО](#) стали называть современным. Но это современное тхэквондо, тем не менее базировалось на Трен (законах) древних единоборств, от которых оно произошло.

1973 г. Образование Всемирной федерации [ТХЭКВОНДО \(WTF\)](#) , проведение первого чемпионата мира.

1986 г. [Тхэквондо](#) было принято в Азиатские игры.

1988 г. Впервые [тхэквондо](#) было показано в Олимпийских играх в Сеуле как демонстрационный вид спорта.

1994 г. Признание [тхэквондо](#) и включение его в качестве олимпийского вида спорта на 27 Олимпийских играх 2000 года в Сиднее.

На Олимпиаде в Сиднее разыгрывалось 8 золотых медалей по этому виду спорта. Так как тхэквондо включили в Олимпийские игры, оно стало более популярным во всем мире.

Версии [ТХЭКВОНДО](#)

Во всем мире существует целый ряд неправительственных организаций, развивающих [ТХЭКВОНДО](#) как вид спорта и как боевое искусство.

WTF — World Taekwondo Federation Всемирная федерация [ТХЭКВОН-ДО](#) 28 мая 1973 года на заседании

Куккивон

— World Taekwon-do Federation и представителей из 35 стран мира, была создана организация «Всемирная федерация

[ТХЭКВОНДО](#)

».

С самого начала развивалась как организация, преследующая своей целью включение [ТХЭКВОН-ДО](#)

в программу Олимпийских игр, что ей и удалось в

1988 год

У

Об истоках и истории тхэквондо

Добавил(а) Administrator

06.08.10 18:33 - Последнее обновление 26.08.10 12:12

на Олимпиаде в Сеуле как показательного вида, и, начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее, как соревновательного вида. И по сей день входит в Олимпийские виды спорта.

На данный момент WTF [ТХЭКВОНДО](#) насчитывает 188 стран членов WTF. Создано 5 континентальных Федераций.

- Союз [ТХЭКВОНДО](#) Азии 41 страна
- Союз [ТХЭКВОНДО](#) Европы 49 стран
- Панамериканский Союз [ТХЭКВОНДО](#) 42 страны
- Африканский Союз [ТХЭКВОНДО](#) 43 страны
- Союз [ТХЭКВОНДО](#) Океании 13 стран

ITF — International Taekwon-do Federation (Международная Федерация тхэквон-до). Первая по времени появления, развивающая оригинальную технику тхэквон-до, созданную генералом Чхве Хон Хи и его учениками.

GTF — Global Taekwon-do Federation (Глобальная Федерация тхэквон-до). Основана учеником генерала Чхве Хон Хи и бывшим техническим директором ITT грандмастером Пак Чунтхэ.

Техника WTF

Обучение идет по пяти дисциплинам:

- **Пхумсе** — формальный комплекс
- **Кёруги** — спортивный поединок
- **Тхыкки** — техника нанесения ударов ногами в прыжках
- **Кёкпа** — силовое разбивание предметов руками и ногами
- **Хосинсуль** — практика самообороны

Пояса

- **Белый пояс** — 10 гып (от кор. 백 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности

- **Белый с желтой полоской** — 9 гып
- **Желтый пояс** — 8 гып
- **Желтый с зеленой полоской** — 7 гып
- **Зеленый пояс** — 6 гып
- **Зеленый с синей полоской** — 5 гып
- **Синий пояс** — 4 гып
- **Синий с красной полоской** — 3 гып
- **Красный пояс** — 2 гып
- **Красный с черной полоской** — 1 гып

Далее идут **чёрные пояса**, именуемые **данами** (для достигших 14-летия) степень — с 1-го по 9-й.

Стойки

Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки. Стойка в тхэквон-до главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основным момент в каждой стойке (за небольшим исключением) спина должна быть выпрямлена.

Название

Описание

Чарёт Соги

- *Charyot Sogi*

позиция «Внимание».

Моа Соги

- *Moa Sogi*

4 разновидности, Moa Junbi Sogi A, Moa Junbi Sogi B, Moa Junbi Sogi C and Moa Junbi Sogi D.

Гуннун Соги

- *Gunnun Sogi*

- *Ap sogi*

передняя наступательно-боевая стойка.

разновидность Nachuo Sogi на одну ступню длиннее.

Ньюнджа Соги

- *Niunja Sogi*

- *Hoogulsagee*

задняя защитно-боевая стойка.

Нараньи Джунби Соги

- *Naranhi Junbi Sogi*

стойка боевой готовности.

Двит Соги

- *Dwi Kobi*
- *Dwit Bal Sogi*
- *Bum Sogi*

стойка с перемещением веса на заднюю ногу.

Аннун Соги

- *Annun Sogi*
- *Jumchum Sogi*

стойка всадника.

Боевая стойка

Как название само за себя уже говорит, эта стойка применяется в поединках. Ноги ставятся широко, тело повернуто в сторону, уменьшая при этом цель поражения, а руки защищают протектор (живот).

Удары руками

В [тхэквондо](#) удары руками исполняются на короткой дистанции — стоя, в прыжке, в крутящемся положении или в нападении. Нанесённые быстро по отдельности, или в

комбинациях, они могут вывести соперника на некоторое время из оборонительной позиции и сделать его уязвимым. Их можно разделить на два типа:

Удары кулаком:

- **чон-гвон** — удар согнутыми указательным и средним пальцами.
- **чон-гвон чиреуги** — удар кулаком вперёд.
- **сан-гвон чиреуги** — удар обоими кулаками одновременно.
- **тычибо чиреуги** — перевёрнутый удар кулаком.
- **сево чиреуги** — удар кулаком снизу вверх.
- **умджи** — удар кулаком с выпирающим большим пальцем.

Удары открытой рукой:

- **судо ёп тхэриги** — удар ребром ладони со стороны.
- **риквон тхэриги** — удар обратной стороной кулака.
- **судо ануро тхэриги** — удар ребром ладони вовнутрь.
- **сонкаль** — нанесение удара открытой ладонью сверху вниз.
- **чоумук** — нажатие пальцев на болевые точки.
- **ап палькуп тхэриги** — параллельный удар локтем.

Удары ногами

- **ап-чаги** — удар мыском заднестоящей ноги в уровень живота, также при хорошей растяжке наносится в голову.
- **долио-чаги** — боковой удар передней/задней ногой наносится подъемом стопы.
- **момдоллё-чаги** — удар наском переднестоящей ногой выполняется с разворотом на 360 градусов через спину, наносится как в туловище так и в голову.
- **ти-чаги** — удар плоскостью стопы производится заднестоящей ногой с разворотом через спину, мысок должен смотреть вниз.
- **миро-чаги** — удар плоскостью стопы заднестоящей ногой проводится в корпус, похож на толчок.
- **ху-рио-чаги** — удар с разворотом через спину, проводится в голову пяткой, мысок смотрит в сторону противоположную направлению удара.

- **нэрё-чаги** — производится замах ноги на уровень головы или выше и производится резкий удар сверху вниз в корпус или голову пяткой, мысок смотрит вверх.

Ануро и бакуро — направление замаха ноги снаружи или изнутри соответственно.

- **куасоге-йопчхаги** — стойка во время удара не меняется, производится зашаг задней ноги за переднюю сзади, затем бьёт передняя нога, удар производится полной плоскостью стопы в район туловища или головы, мысок смотрит параллельно полу.

Приставка «**твио-**» означает, что удар производится в прыжке.

- **твиодолё-чаги** — вынос задней ноги и затем резкий удар и перескок на другую ногу, всё делается в прыжке, сам удар получается в воздухе.

- **твионэрё-чаги** — вынос задней ноги как можно выше и производится удар нэрё в голову.

Приставка «**твитула-**» также означает, что перед ударом будет вынос задней ноги, однако данные удары выполнить может только человек, хорошо владеющий своим телом, имеющий хорошую координацию и технику, данные удары выполняют в основном мастера и кандидаты в мастера спорта, а также при сдаче на 1-й дан чёрный пояс.

- **твимё-твит-чаги** — вынос задней ноги разворот на 180 градусов, затем производится удар твит в голову или корпус, во время удара делается полный оборот вокруг своей оси, вынос ноги производится резко и само вращение и удар происходят в воздухе.

- **твимё-хурё-чаги** — вынос задней ноги, разворот и удар хурё в голову, полный разворот с ударом получается на 540 градусов, удар достаточно сложный, перед его выполнением спортсмены должны выполнить комплекс упражнений на разогрев мышц и связок всего тела. Перед тем как выполнять удар, необходимо убедиться, что мышцы, суставы и связки тазобедренной области, ног и поясницы хорошо разогреты и растянуты.

Блоки

Блоки ставятся руками, коленями и ногами, чтобы отбить удары противника. Чтобы начать блок, нужно предвидеть вид и направление его атаки. Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением его руки или ноги.

- **ан пальмок ёпмаки** — блок внутренней стороной руки
- **баккат пальмок хадан маки** — сметающий блок
- **баккат пальмок чукьё маки** — восходящий блок
- **сань баккат пальмок маки** — блок двумя кистями
- **баккат пальмок заньдан маки** — блок сверху
- **баккат пальмок хэчьё маки** — блок клином
- **ан пальмок дольё маки** — круговой блок внутренней стороной руки

- **сань зудо маки** — рубящий блок ребром ладони
- **пальмок даэби маки** — защитный блок рукой
- **зудо даэби маки** — защитный блок ребром ладони

- **ан мурёп маки** — блок коленом вовнутрь
- **баккат мурёп маки** — блок коленом в сторону
- **пакат маки** — блок рукой защищающая плечо

Команды

- **Чарёт** — смирно
- **Кёнэ** — поклон

Данные команды обычно звучат от сабомнима в начале и конце тренировки. Поклоном спортсмены-ученики приветствуют учителя, тем самым также показывая его превосходство и уважение. Команды во время спарринга* :

- **Чон** — синий (боец в синем протекторе*)
- **Хон** — красный (боец в красном протекторе)
- **Чунби** — готовься (спортсмены становятся в боевую стойку, делают выкрик в знак готовности)
- **Сиджак** — начать!
- **Кунго** — штрафная половина балла (чаще всего штрафуют за удары ниже протектора, толчки соперника, захваты его ног, блокирование ударов ногами или коленями, пассивное ведение боя, уклонение от схватки, выходы за пределы даянга,

пререкания с рефери, имитацию травмы)

- **Куу чан** — штрафной бал (даётся за «жестокий» ряд нарушений правил, например удар рукой в лицо, что категорически запрещено в WTF, атака лежащего соперника, умышленные удары коленями и локтями, умышленные удары головой. Также штрафным баллом может наказываться неспортивное поведение спортсмена или его секундантов. Например, оскорбление судьи, соперника или его секундантов)

- **Кальёё** — остановка боя (судья ставит руку между спортсменами, остановка поединка

- **Кесок** — продолжение (судья резко убирает руку)

- **Харёё** — внимание