

ТЕХНИКА ТХЭКВОНДО

Техника тхэквондо представлена стойками, передвижениями, ударами, и защитами.

Различают технику разбивания предметов, технику формальных упражнений (туль) и спарринговую технику. Обучению и совершенствованию технике отводят значительное время занятий. Техника является основой спортивного мастерства тхэквондиста.

Техника тхэквондиста включает:

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч
- стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны, передняя низкая стойка, задняя низкая стойка.
- задняя стойка с опорой на одну ногу
- перекрестная стойка
- стойка на одной ноге
- стойка готовности

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу
- удар кончиками пальцев
- удар ребром ладони
- рубящий удар ребром ладони
- удар предплечьем
- удар локтем
- прямой удар в сторону
- удар по кругу наружу

Блоки:

- защита нижнего уровня
- защита среднего уровня
- защита верхнего уровня
- блок двумя руками
- блок ребром ладони, блок двумя руками ребром ладони

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед
- боковой удар ногой вперед
- толчковый удар ногой вперед всей стопой
- маховый удар ногой сверху вниз
- сверху вниз вовнутрь
- сверху вниз наружу
- удар ногой в сторону (вбок)
- ребром стопы
- удар ногой назад, через спину
- удар ногой по кругу через спину
- удар в прыжке ногой вперед
- удар в прыжке ногой по окружности
- удар в прыжке ногой в сторону
- удар в прыжке ногой через спину