

Удари с крака

Таекуондо се отличава с това, че близо седемдесет процента от техниките с които борави, са с крака, като най-често те се изпълняват със скок и/или завъртане. Съществуват много възможни комбинации, но всички те се базират върху няколко основни групи удари с крака.

I. Махови ритници

Ap Chaoligi: Straight kick Ап чаолиги: Прав махов ритник	
Bakkat-chagi (바깥차기) Outward Kick Бакат чаги: Ритник отвътре- навън	
An-chagi (안차기) Inward Kick Ан чаги: Ритник отвън-навътре	



Naeryeo-chagi (내려차기) Downward Kick

Нерио чаги: Удар "брадва"

Има две разновидности: отвънкъм средата (ан нерио) и отвътре – към средата (бакат нерио)



II. Бутащи/пробивни удари с крака

Ap-chagi (앞차기) Front (Snap) Kick

Ап чаги: Пробивен удар с крак напред



Mireo-chagi (밀어차기) Pushing Kick

Миро чаги: Бутащ ритник



Ppeodeochagi (뻗어차기)

Подо чаги: Пробивен удар с крак напред при опорен крак на резец





Yeop-chagi (옆차기) Side (Thrust) Kick

Йоп чаги: Страничен ритник



Dwi-chagi (뒤차기) Back (Thrust) Kick

Дит чаги: Пробивен ритник назад



III. Камшични ритници

Dollyeo-chagi (돌려차기) Turning Kick

Дольо чаги: Камшичен ритник, при който опорният крак се завърта на 180°



Biteureo-chagi (비틀어차기) Twisting Kick

Битуро чаги: Камшичен ритник отвътре-навън



Narae-chagi (나래차기) Wing Kicks

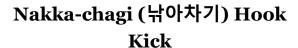
Наре чаги: Двойно дольо чаги





Huryeo-chagi (후려차기) Whipping Kick

Хурио чаги: Камшичен ритник "кука"



Нака чаги: Камшичен ритник "кука", който се изпълнява по диагонал надолу



Момдольо хурио чаги: Камшичен ритник "кука" със завъртане











IV. Други ритници

Bada-chagi (받아차기) Counter Kick

Бада чаги: Контраатакуващ ритник



Балбучо чаги: Ритник с пристъпване (парамбаль)











Ieo-chagi (이어차기) Alternating Kick

Ийо чаги: Изпълнение на един и същ ритник с размяна



Japgo-chagi (잡고차기) Holding Kick

Чапго чаги: Пробивен ритник в тялото на опонента след задържане с ръка



Jitjjiki (짓찧기) Stamping to the instep

Дзицики: Настъпване на ходилото на опонента



Pyojeok-chagi (표적차기) Target Kick

Пьоджок чаги: Ритник в цел



Gawi-chagi (가위차기) Scissors Kick

Гави чаги: Ритник "ножица"





Geodeup-chagi (거듭차기) Repeating Kick

Кодъп чаги: Повтарящ се ритник



Gulleo-chagi (굴러차기) Stamping Kick

Кульо чаги: Повтарящ се ритник в прожиниращо придвижване



Dabangyang-chagi (다방향차기) Multidirection Kick

Дабангянг чаги: Ритник в различни посоки



Dolgae-chagi (돌개차기): Whirl Kick Dolgaechagi

Долге чаги: Ритник в отскок назад



Dubaldangseong-chagi (두발당성차기) Flying Kick

Тубалдангсън чаги: Двоен последователен ритник в отскок





Modum-chagi (모둠차기) Drawing Kick

Модъм чаги: Двоен ритник в отскок



Изготвил: Никола Димитров, 4-ти ГУП **Редакция:** СКТ "Файър-София" ®