

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR  
SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI**

**Ma'murova Laylo Komil qizi**

## **Maxsus texnik harakatlarni o'rgatish metodikasi**

**Elektron o'quv qo'llanma**



**Chirchiq-2023**

## **Ma'murova Laylo Komil qizi**

### **Maxsus texnik harakatlarni o'rgatish metodikasi**

#### **Tuzuvchi:**

**Ma'murova Laylo Komil qizi** – Taekvondo WTF, karate WKF nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti.

#### **Taqrizchilar:**

**X.Xodjamqulov** – O'zbekiston Taekvondo WTF assotsatsiyasi, viloyat ishlari bo'yicha bo'lim boshlig'i.

**Baek.Mun.Jong** – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Taekvondo WTF, karate WKF nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston taekvondochilari misolida yurtimizda taekvondo WT sportining rivojlanish tarixi, musobaqalar va musobaqa ishtirokchilari, g'olib, sovrindorlari haqida yoritib berilgan. Mazkur Badiiy qo'llanma yoshlarni taekvondo sport turiga qiziqishini yanada oshirish maqsadida ishlab chiqilgan.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining 2023 yil “\_03\_\_” “mart” \_3\_ - sonli yig'ilishida nashr etishga ruxsat etildi.

## Taekvondo WT sportining rivojlanish tarixi

Agar sodda qilib aytganda, Taekvondo – bu qadimgi koreys jang san’ati bo‘lib, qurolsiz holda o‘z-o‘zini himoya qilishning universal turidir. Taekvondo insonning doimiy rivojlanishi, ruhiy dunyosini takomillashtirishi va birovga zulm qilmaslik falsafasi asosida tuzilgan. Taekvondo insonda o‘ziga ishonchni tug‘diradi, zehnini intizomlab, boshqalarga yordam berish imkonini beradi. Haqiqiy Taekvondo shogirdi tinch, osuda hayot va tabiat bilan hamohanglikka (muvofiglikka) erishish uchun bu san’atni tarqatadi. Taekvondo - bu nafaqat oliv darajadagi o‘z-o‘zini himoya qilish usuli, balki hayot tarzi (yo‘li) hamdir.

Taekvondo nomi uch so‘zdan iborat bo‘lib: “Tae” - oyoq m’anosini, “kvon” - qo‘l degan ma’noni va “do”- yo‘l degan ma’noni anglatadi. Koreyada “DO”- yo‘lni barkamollikka erishish yo‘li hamda hayot yo‘liga falsafiy yondashuv nazarda tutiladi.

Zamonaviy Taekvondo asoschisi general Choy Xon Xi xisoblanadi.U 1946-yildan 1955-yilgacha jangovar kurash san’ati turi sifatida Taekvondoni rivojlantirish va takomillashtirish uchun ulkan hissa qo‘shgan. Hozirgi paytda Taekvondo yakka kurash turi sifatida butun dunyo bo‘ylab keng tarqalgan.

Taekvondo bo‘yicha Osiyo va Jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda, shuningdek, Osiyo o‘yinlari dasturi hamda Olimpiada o‘yinlari dasturlariga kiritilgan.

Taekvondo hozir dunyoda juda ham mashhur.Bu qadimgi jangovar san’at juda chiroyli, jo‘shqin, dinamik sport turi sifatida 170 dan ortiq davlatlarda rivojlanib kelmoqda. Bunday yakka kurashning ommabopligi koreys ustozlarining qadimgi mashq printsiplari va uslub g‘oyalarini zamonaviy sport bilan bog‘laganliklari natijasida Taekvando ajoyib barkamollikka intilish tizimiga, jozibador va jo‘shqinlikka ega bo‘ldi.



Taekvondo sharq yakkakurash san’atining eng qadimgi turlaridan biri hisoblanib, “qo‘l va oyoq bilan harakat qilish» san’ati ma’nosini anglatadi. Tarixiy manbalardan yaxshi ma’lumki, taekvondo san’ati xuddi Xitoyda kung-fu hamda Yaponiyada karate singari Koreya yarim orollarida mustaqil tarzda shakllangan.

Qadimgi Koreyada “subak” harbiy san’ati mavjud bo’lgan. Aynan subak kurashi taekvondoning ildizi hisoblanadi. Subak kurashi ayniqsa, 1147-1170 yillarda shoh Uyong hukmdorlik yillari keng rivojlangan. O’sha paytda subak kurashi qonun-qoidalari shakllangan kitob nashr etilgach, mazkur harbiy sport turiga oddiy aholi o’rtasida ham qiziqish kuchaygan.

Bugungi kunga kelib, dunyoda taekvondoning WT hamda ITF yo‘nalishlari mavjud. Butunjahon taekvondo federatsiyasiga 1973 yilda asos solingan bo‘lib, ayni paytda katta mavqega ega ushbu tashkilotga dunyoning 206 mamlakati a’zo hisoblanadi. 1979 yil taekvondoning WT yo‘nalishi xalqaro Olimpiya qo‘mitasi tomonidan tan olindi. Sidneyda bo‘lib o‘tgan XXVII yozgi Olimpiya o‘yinlarida taekvondo ilk marotaba dasturdan joy egalladi. O‘zbekiston taekvondo WT assotsiatsiyasi 1993 yil 6 avgustda ta’sis etilgan va shu yilning o‘zida Butunjahon taekvondo federatsiyasiga a’zo bo‘ldi.

1996 yildan Osiyo ittifoqiga a’zo. Butunjahon taekvondo federatsiyasining to‘laqonli a’zosi sifatida O‘zbekiston taekvondochilari jahon championati bahslari va turli xalqaro turnirlarga yuboradi. Assotsiatsiyaning asosiy maqsadi – O‘zbekistonda ushbu sport turini rivojlantirish, targ‘ib qilish va ommalashtirishga qaratilgan bo‘lib, o‘z a’zolari huquq va manfaatlarini himoya qiladi.

1989 yil **Adik Li** O‘zbekiston taekvondosiga asos soldi va uni mamlakatimizda ommaviylashtirish harakatiga rahbarlik qildi. Seulda joylashgan KUKKIVON akademiyasida O‘zbekistonlik mutaxassislar Adik Li, Oleg Pyak va Aleksey Kan ilk bor o‘qish baxtiga muyassar bo‘lishdi. O’sha paytda mamlakatimizda 900 nafar sportchi taekvondo bilan shug‘ullanar edi. 1992 yil O‘zbekiston taekvondo federatsiyasi rasman ish boshladi.

**Adik Li** federatsiya rahbari etib tayinlandi, **Oleg Pyak** esa bosh kotib lavozimida faoliyat yurita boshladi. Oradan biroz muddat o‘tib, 1992 yilning oxirlarida **Abbos Latipov** federatsiya rahbarligiga kirishadi va 2008 yilgacha assotsiatsiyani boshqardi.

Mustaqillik yillarida O‘zbekiston taekvondo ustalari kyorugi bahslarida Osiyo va jahon birinchiliklari, Osiyo va Olimpiada o‘yinlarida muntazam ravishda ishtirok etib kelishmoqda. So‘nggi yillarda qo‘lga kiritilgan yutuqlarga nazar tashlashning o‘zi kifoya.

Misol uchun, 2001 yil Janubiy Koreyaning Jedju shahrida o‘tgan jahon championatida terma jamoa a’zosi Eduard Xegay -58 kg vaznda kumush medalga sazovor bo‘ldi. 2011 yil Janubiy Koreyaning Genju shahrida o‘tkazilgan jahon

championatida uning natijasini takrorlagan Akmal Ergashev +87 kg vaznda shohsupaning ikkinchi pog‘onasidan joy egalladi.

2010 yil Poytaxtimiz taekvondo “Pumse” bo‘yicha V jahon championatiga mezbonlik qilgandi. Yuqori saviyada tashkil etilgan nufuzli musobaqada termo jamoamiz a’zolari ikkitadan kumush va bronza medalni qo‘lga kiritdi.

2013 yil Avgustda Xitoyning Nankin shahrida o‘tkazilgan o‘smirlar o‘rtasidagi II Osiyo o‘yinlarida qatnashgan ikki sportchimiz – 62 kilogramm vazn toifasida G‘anijon Hurliboyev va 55 kilogramm vaznida qizlar musobaqasida Dinoraxon Mamadibrohimova uchinchi o‘rinni egalladi.

2014 yil 25-28 may kunlari “O‘zbekiston” sport majmuasida XXI qit’a championati va “Pumse” bo‘yicha III Osiyo championati o‘tkazildi. Musobaqalarda qit’amizning o‘ttizdan ziyod mamlakatidan 400 nafarga yaqin sportchi g‘oliblik uchun kuch sinashdi. “Pumse” – taekvondoning WT yo‘nalishidagi kompleks mashqlardir. U sportchining o‘z tanasini chiniqtirishi, hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishi, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini muntazam oshirishiga xizmat qiladigan muhim vosita. Musobaqaning “Pumse” bahslarida munosib ishtirok etgan hamyurtlarimiz faxriylar, o‘smirlar va kattalar o‘rtasidagi bahslarda ikkita oltin va yettita bronza medalni qo‘lga kiritib, umumjamoa hisobida uchinchi o‘rinni egalladi.

O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasi raisi lavozimida faoliyatini boshlagan Tashmatov Sherzod Rixsibaevich o‘zining talabchanligi va aniq strategiyalarga ega rahbar sifatida dadil harakatlarni boshlab yuborgan edilar.



**2019-yil 16-iyul kuni O‘zbekiston taekvondo assotsiatsiyasi raisi Sherzod Tashmatov hamda Osiyo taekvondo kengashi prezidenti Kyu Seok Lining uchrashuvi**

2021-yilning 25-iyul sanasida Yaponianing Tokiyo shahrida bo’lib o’tgan “Tokiyo-2020” Yozgi Olimpiya o‘yinlarida O’zbekiston taekvondosi tarixida qo’lga kiritilgan birinchi va Oltin medali -68 kg vaznli taekvondochimiz Ulug‘bek Rashitov Tomonidan tarix zarvaraqlariga muhrlab qo’yildi.

Olimpiya o‘yinlarida Ulug‘bek Rashitov Seydu Fofana (Mali), Li Dae Xun (J.Koreya), Mirxashem Hussayni (Eron), Nedzad Xusich (Bosniya va Gertsegovina) va Bredli Sinden (Buyuk Britaniya) kabi taekvondochilarni mag‘lub etdi va championlikni qo’lga kiritdi.



## Tokioda tarix yangilandi! oltin medal! Ulug‘bek Rashitov CHEMPTION!

O‘zbekiston taekvondo assotsiatsiyasi raisi Sherzod Tashmatov, assotsiatsiya rahbariyati va murabbiylari hamda O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasining Viloyat federatsiyalari bilan ishlash bo‘limi boshlig‘i Xodjamqulov Xusniddin Abbosxonovichning O‘zbekiston Taekvondosi rivojiga qo’shayotgan hissalari beqiyosdir.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti - O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlaydigan Markaziy Osiyodagi eng yirik muassasalaridan biri hisoblanadi. Dastlab Institut 1955 yil avgust oyida tashkil etilgan. Kafedrada xozirgi kunda ikkita ta’lim yo’nalishi bo‘lib, bular; “Taekvondo WTF nazariyasi va uslubiyati”, “Sport pedagogik mahoratini oshirish(taekvondo)”, “Karate nazariyasi va uslubiyati”, “Sport pedagogik mahoratini oshirish(karate)” fanlari bakalavriat ta’lim yo’nalishida o’qilib kelinmoqda.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 26 dekabrdagi 5/7/1 sonli qarori bilan 2021 yil 1-fevraldan Taekvondo ixtisosligi “Boks, taekvondo, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” kafedrasidan ajralib chiqib, Karate ixtisosligi bilan biriktirildi va “Taekvondo WTF nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi deb nomlandi.



Hozirgi kunda kafedra professor-o‘qituvchilari tarkibi 11 nafar bo’lib, assosiy shtatda 11 nafar professor-o‘qituvchilari o’z faoliyatini olib borishmoqda. Bulardan Janubiy Koreyaning Dankok universiteti prof. Dr. Baek Mun Jong, Kafedra mudiri: B. Sh. Raxmatov, Dotsent. Sh. N. Nuritdinova, L. K. Ma’murova,; o‘qituvchilar Sh. A. Arslonov, A. U. Alimov, N. M. Erkinova, A. A. Nuritdinov, U. M. Karimov, U. Sh. Tursunaliyev, J. A. Mannonovlar., faoliyat ko‘rsatib kelmoqdalar. “Taekvondo WTF, karate WKF nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida 2008-2021 o’quv yilidan 5610518- sport faoliyati “Taekvondo” ixtisosligi, 2020-2021 o`quv yilidan 5610546- sport faoliyati “Karate” ixtisosliklari bakalavr ta`lim yo‘nalishi mavjud.

# I-Bo'lim. TANAGA YO'LLANADIGAN ZARBALAR

(Qo'lida)

I-Раздел. УДАРЫ ПО ТЕЛУ

I-Dept. BODY SHOTS

1-rasm

Chi jireugi

Iyakning pastki tomoniga qo'l mushtining  
“jumeok” qismi bilan beriladigan zarba

Удар в нижнюю часть подбородка частью  
кулака “jumeok”



**2-rasm**

Olgul jireugi  
Labning ustki tomoniga qo'l mushtining "jumok"  
qismi bilan beriladigan zarba

Удар по верхней части губы “ jumok ” частью  
кулака



**3-rasm**

**Dollyo jireugi**

Gavdaning markaz qismiga qo'l mushtining  
“jumeok” qismi bilan yondan aylantirib beriladigan  
zarba

Удар в центральную часть туловища с бокового  
вращения частью кулака “jumeok”



4-rasm

Sewun jumeok

Gavdaning markaz qismiga qo'l mushtining tik holatida  
“jumeok” qismi bilan yondan beriladigan zarba

Боковой удар в центральную часть туловища в  
вертикальном положении кулаком с частью “jumeok”



**5-rasm**

**Jeochin jumeok**

Gavdaning markaz qismiga qo'l mushtining kafti yuqoriga qaragan, tirsak yarim bukilgan holatida “jumeok” qismi bilan pastdan beriladigan zarba

Удар по центральной части туловища ладонью кулака вверх, локоть в полусогнутом положении, наносимый снизу частью “jumeok”



**6-rasm**

**Deung jumeok**

**Qo'l mushtining ustki qismi bilan "Deung jumeok" tananing  
turli qismlariga beriladigan zarba**

**Удар по разным частям тела "Deung jumeok" верхней  
частью кулака**



Me jumeok

Qo'l mushtining pastki qismi bilan "Me jumeok" tananing turli qismlariga beriladigan zarba

Удар нижней частью кулака по разным частям тела "ме jumeok"

Удар нижней частью кулака по разным частям тела "ме jumeok"

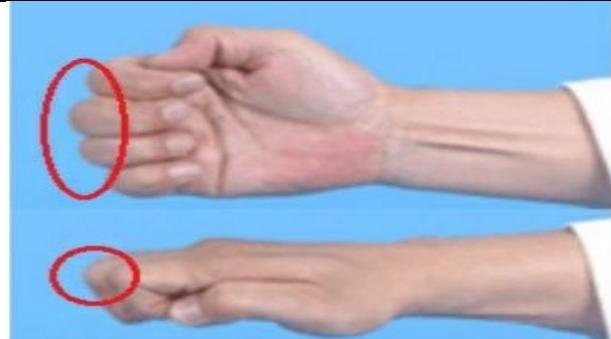


**7-rasm**

**Pyon jumeok**

Qo'l yarim mushtining uchki tomoni bilan “pyon jumeok”  
tananing turli qismlariga beriladigan zarba

Удар по разным частям тела “pyon jumeok” тремя  
сторонами рукопожатия

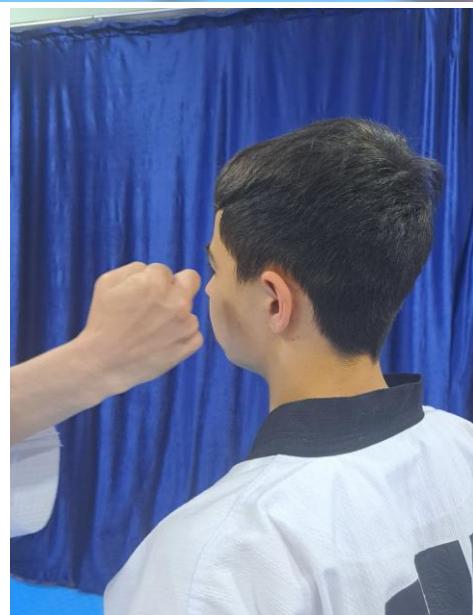
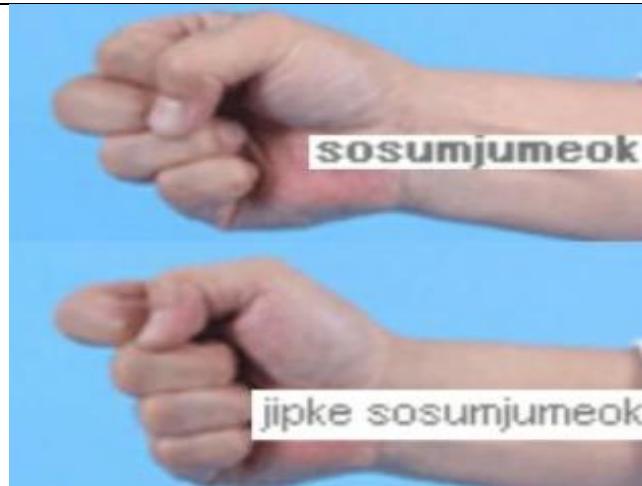


**8-rasm**

**Sosum jumeok**

Qo'l bitta barmog'ining yarim mushti bilan "sosum jumeok"  
tananing turli qismlariga beriladigan zarba

Рука "sosum jumeok" удар по разным частям тела  
половиной кулака одного пальца

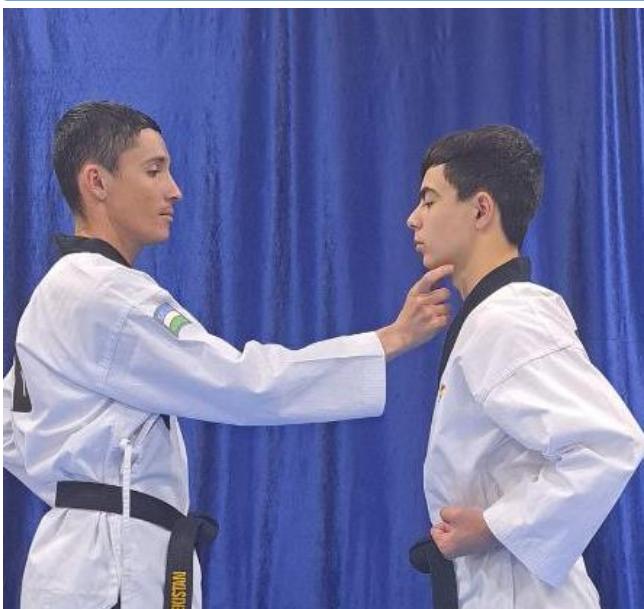


**14-rasm**

**Jipke jumeok**

Qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan "pyonsonkkeut"  
bilan tananing markaz qismiga amalga oshirilgan zarba

Удар по центральной части тела большим и указательным  
пальцами руки с "pyonsonkkeut"



**15-rasm**

Sonnal

Qo'l kaftining pastki qirrasi bilan “sonnal” amalgaga  
oshiriladigan zarba va bloklar

Удары и блоки, выполняемые “sonnal” нижним  
краем ладони



**16-rasm**

Sonnaldeung

Qo'l kaftining ustki qirrasi bilan "sonnaldeung"  
amalga oshiriladigan zarba va bloklar

Удары и блоки, выполняемые "sonnaldeung"  
верхним краем ладони



17-rasm

Sondeung

Qo'l kaftining ustki qismi bilan "sondeung" amalga  
oshiriladigan zarba va bloklar

Удары и блоки, выполняемые "sondeung"

ладонью вверх



**18-rasm**

**Pyonsonkkeut**

Qo'l kafti barmoqlarining yarim qayrilgan uchki qismi bilan "pyonsonkkeut" amalga oshiriladigan zarbalar

Удары, выполняемые " pyonsonkkeut" с полусогнутым концом пальцев ладони



**19-rasm**

**Kavisonkkeut**

Qo'lning ko'rsatkich va o'rta barmoqlari uchki qismi bilan qaychi usulida "kavisonkkeut" amalga oshiriladigan zarbalar

Удары, выполняемые "kavisonkkeut"

ножничным методом, указательным и средним пальцами руки с заостренной частью



**20-rasm**

**Hansonkkeut**

Qo'lning ko'rsatkich barmoq uchki qismi bilan  
“hansonkkeut” amalga oshiriladigan zARBalar

Удары, которые выполняются “hansonkkeut”  
указательным пальцем руки



**21-rasm**

**Moundusonkkeut**

Qo'lning ko'rsatkich va o'rta barmoq uchki qismi bilan "moundusonkkeut" amalga oshiriladigan zarbalar

Удары, которые выполняются  
"moundusonkkeut" указательным и средним  
пальцами руки



**22-rasm**

**Mounsesonkkeut**

Qo'lning uchta barmoq uchki qismi bilan  
“mounsesonkkeut” amalga oshiriladigan zARBalar

Удары, выполняемые “mounsesonkkeut ” тремя  
пальцами руки



**23-rasm**

**Modumsonkkeut**

Qo'lning barcha barmoqlari uchki qismi bilan "modumsonkkeut"  
amalga oshiriladigan zarbalar

Удары, которые выполняются "modumsonkkeut" тремя  
пальцами руки



**24-rasm**

**Komson**

Qo'l mushtining ichki tomonidan barmoqlari  
bukilgan qismi bilan “Komson” amalga  
oshiriladigan zARBalar

Удары, выполняемые “Komson” с внутренней  
стороны кулака согнутой частью пальцев

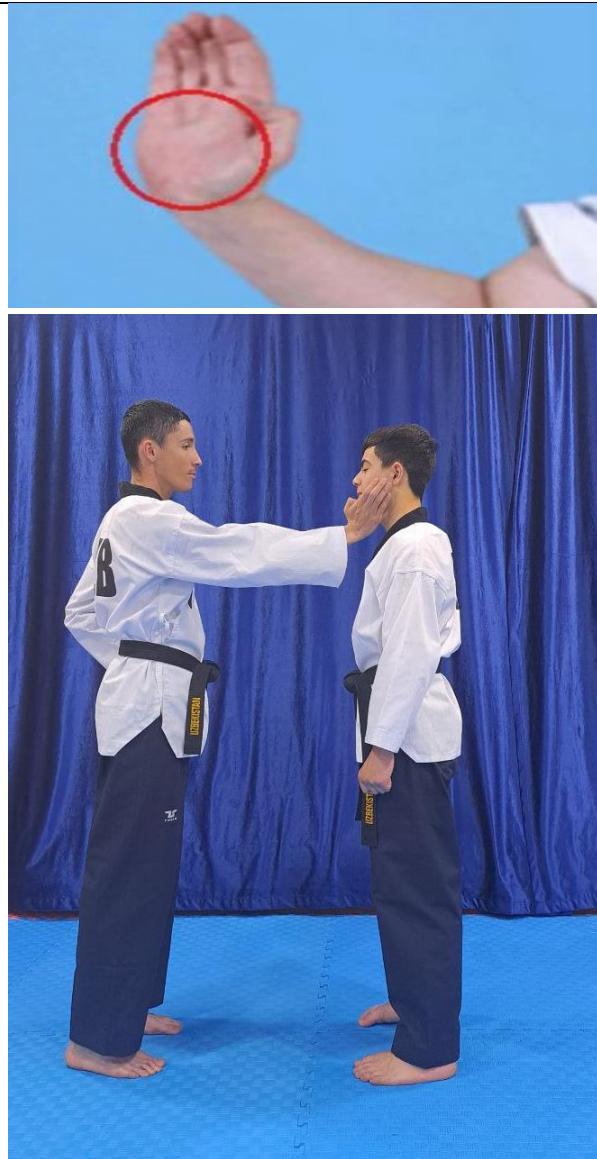


**25-rasm**

**Batangson**

Qo'l kaftining ichki tomoni bilan "batangson"  
amalga oshiriladigan zarbalar

Удары, выполняемые "batangson" внутренней  
стороной ладони



**26-rasm**

**Kuppinsonmok**

Qo'l bilagining ustki qismi bilan "kuppinsonmok"  
amalga oshiriladigan zarba va harakatlar

Удары и движения, выполняемые  
"kuppinsonmok" верхней частью предплечья  
руки



**27-rasm**

**Agvison**

Qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari o'rtasi bilan "agvison" amalga oshiriladigan zarba va harakatlar

Удары и движения, выполняемые "agvison" между большим и указательным пальцами руки



**28-rasm**

**Palmok**

**Qo'lning bilak va tirsak o'rtasi bilan "palmok"  
amalga oshiriladigan harakatlar**

**Движения, выполняемые "palmok" между  
запястьем и локтем кисти**



Palkup

Qo'lning tirsak qismi bilan "palkup" amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, при которых выполняется "palkup" локтевой частью  
руки



## **I I -Bo'lim. TANAGA YO'LLANADIGAN ZARBALAR**

(Oyoqda)

### **I I - Раздел. УДАРЫ ПО ТЕЛУ**

#### **I I - Dept. BODY SHOTS**

<b>1-rasm</b>
<p><b>Apchuk</b> Oyoq kaftining barmoq osti yostiqchalari bilan "Apchuk" amalga oshiriladigan harakatlar</p>
<p>Движения, которые выполняет "Apchuk" подушечками пальцев ладони</p>




**2-rasm**

**Dvichuk**

Oyoq kaftining tovon qismi “dvichuk” bilan amalga  
oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые “ dvichuk ” пяткойной части ладони



**3-rasm**

**Balkkeut**

Oyoq kaftining barmoqlari uchki qismi “balkkeut” bilan amalga oshiriladigan harakatlar

**Движения, выполняемые с помощью “balkkeut” по трем пальцам ладони**



4-rasm

Balnal

Oyoq yon tashqi qirrasi “balnal” bilan amalga oshiriladigan  
harakatlar

Движения, выполняемые боковым внешним краем стопы с  
“balnal”



**5-rasm**

**Balnaldeung**

Oyoq yon ichki qirrasi “balnaldeung” bilan amalg  
oshiriladigan harakatlar

**Движения с боковым внутренним краем ноги “balnaldeung”**



**6-rasm**

**Dvikkumchi**

Oyoq tovonining orqa pay qismi “dvikkumchi” bilan amalgalashiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые задней частью голеностопного сустава с помощью “dvikkumchi ”



**7-rasm**

**Balbadak**

Oyoq kaftining tag qismi “balbadak” bilan amalga oshiriladigan harakatlar

**Движения, выполняемые с помощью “balbadak” подошвы стопы**



**8-rasm**

**Baldeung**

Oyoq kaftining ustki qismi “baldeung” bilan amalga  
oshiriladigan harakatlar

**Движения, выполняемые с помощью “baldeung ” верхней  
части ладони**



**9-rasm**

**Jeonggangyi**

Oyoq kafti va tizza o'rta qismi "jeonggangyi" bilan amalga  
oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые ладонью и средней частью колена  
с помощью "jeonggangyi"



10-rasm

Mureup

Oyoqning tizza qismi “mureup” bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые с помощью “муреупа” коленной части стопы



## I I I - Bo'lim. OYOQ TURISH HOLATLARI (STOYKALAR)

(Soge)

### I I I - Раздел. ПОЗЫ СТОЯ (СТОЙКИ)

#### I I I - Dept. STANDING POSITIONS (STOOLS)

1-rasm
<p>Moa seoge Oyoqning juft holatda "Moa seoge" turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar</p>
<p>Движения, выполняемые стоя "Moa seoge" ногой в парном положении</p>
 <p>moa seogi</p> 

2-rasm

Dvichuk moa seoge

Oyoqning tovonlari bir biriga tegib turgan holatda “dvichuk moa seoge” turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые стоя “dvichuk moa seoge” в положении, когда пятки стопы касаются друг друга



dwichuk moaseogi



3-rasm

Apchuk moa seoge

Oyoqning uchki qismi bir biriga tegib turgan holatda “apchuk moa seoge” turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые стоя “ apchuk moa seoge ” в положении, когда три части стопы касаются друг друга



apchuk moaseogi



4-rasm

Naranhi seoge

Oyoqlar yelka kengligida, bitta oyoq oralig'ida ochilgan holatda "naranhi seoge" turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые стоя " naranhi seoge ", ноги на ширине плеч, на расстоянии одной ноги в развернутом положении



naranhi seogi



4-rasm

Oreun seoge

O'ng oyoq bilan o'ng tomonga qaragan yelka kengligida, bitta oyoq oralig'da ochilgan holatda "oreun seoge" o'ng tomonga turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые стоя правой ногой на ширине плеч, обращенной вправо, "oreun seoge" в развернутом положении с интервалом в одну ногу



oreun seogi  
(right hand stance)



**5-rasm**

**Ven seoge**

Chap oyoq bilan chap tomonga qaragan yelka kengligida, bitta oyoq oralig'da ochilgan holatda “Ven seoge” chap tomonga turishi bilan amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые левой ногой на ширине плеч, обращенной влево, “ Ven seoge ” в развернутом положении с интервалом в одну ногу, стоя влево



**wen seogi**



**6-rasm**

**Pyonhi seoge**

Oyoq uchlari tashqariga qaragan, oralig'i yelka kengligida, tik turgan holatda "pyonhi seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые "pyonhi seoge" в положении стоя,  
кончики ног направлены наружу, расстояние на ширине  
плеч



**pyonhi seogi**



**7-rasm**

**Antzong seoge**

Oyoq uchlari ichkariga qaragan, oralig'i yelka kengligida, tik turgan holatda “ antzong seoge” amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые “ antzong seoge ” в положении стоя, кончики ног обращены внутрь, расстояние на ширине плеч



**antzong seogi**



**8-rasm**

**Juchum seoge**

Oyoq orasi ikki yarim oyoq kenglikda, oyoq uchlari to'g'riga qaragan, yarim o'tirgan holatda " juchum seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые " juchum seoge " в полусидячем положении, с промежутками между ногами шириной два с половиной фута, кончики ног направлены прямо



**juchum seogi**



**9-rasm**

**Mo seoge**

Oyoq orasi ikki oyoq kenglikda,  $45^{\circ}$  tik holatda gavda bilan birga burchak ostida qayrilgan, oyoq uchlari to'g'riga qaragan, "mo seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Между ног две ноги на ширине плеч, повернутые под углом  $45^{\circ}$  вместе с туловищем в вертикальном положении, кончики ног направлены прямо, выполняемые движения "mo seoge"



**mo seogi**



**10-rasm**

**Ap seoge**

Oyoq orasi bir oyoq kenglikda, oddiy qadam stoykasi, old oyoq uchlari to'g'riga qaragan, orqa oyoq  $45^{\circ}$  yonga qayrilgan "ap seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Расстояние между ногами составляет один фут, простая стойка для шага, передние концы ног обращены прямо, задняя нога повернута на  $45^{\circ}$  в сторону "ap seoge"

выполняемые движения



Apkubi seoge

Oyoq orasi ikki yarim oyoq kenglikda, gavada bilan old oyoqqa asosiy ogirlilik tashlangan, old tizzalar bukilgan, old oyoq uchlari to'g'riga qaragan, "apkubi seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Расстояние между ног составляет две с половиной фута, основной вес переносится на переднюю ногу туловищем, передние колени согнуты, передние кончики ног направлены прямо, выполняемые движения "апкуби Соге"



apkubi



**Dvitkubi seoge**

Oyoq orasi ikki oyoq kenglikda, gavda  $45^{\circ}$  yonga qayrilgan, asosiy ogírlik orqa oyoqga tashlangan, old oyoq uchlari to'g'riga qaragan tizzalar yarim bukilgan, orqa oyoq uchlari yonga qaragan va tizzalar bukulgan "dvitkubi seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Расстояние между ног составляет две фута в ширину, туловище повернуто в сторону на  $45^{\circ}$ , основной вес переносится на заднюю ногу, передние кончики ног направлены прямо, колени согнуты наполовину, задние концы ног направлены в сторону, а колени согнуты " dvitkubi seoge " выполняемые движения

**dwitkubi**

**Ohja seoge**

Oyoq orasi ikki oyoq kenglikda, gavda 45° yonga qayrilgan, old oyog orqa oyoqning o'rta kaft qismini to'g'risida joylashgan, asosiy ogirlilik orqa oyoqga tashlangan, old oyoq uchlari to'g'riga qaragan tizzalar yarim bukilgan, orqa oyoq uchlari yonga qaragan va tizzalar bukulgan "ohja seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Между ног две ноги шириной, туловище повернуто в сторону на 45°, передняя нога расположена примерно на средней ладони задней ноги, основной вес переносится на заднюю ногу, передние концы ног направлены прямо, колени согнуты наполовину, задние концы ног обращены в сторону, а колени согнуты "охджа Соге" выполняемые движения



ohja seogi



Beom seoge

Oyoqlar ketma ketlikda joylashgan, old oyoq tovoni ko'tarilgan, yerda apchuk qismi bilan tayangan, ikkala tizza yarim bukilgan “beom seoge” amalga oshiriladigan harakatlar

Ноги расположены в последовательности, пятка передней ноги приподнята, опирается на землю частью апчука, оба колена полусогнуты выполняемые движения “ beom seoge ”



beom seogi



15-rasm

Kyotdari seoge

Oyoqlar ketma ketlikda joylashgan, orqa oyoq tovoni ko'tarilgan, yerda apchuk qismi bilan tayangan, ikkala tizza yarim bukilgan "kyotdari seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Ноги расположены последовательно, пятка задней ноги приподнята, опирается на землю с частью апчука, оба колена полусогнуты выполняемые движения " kyotdari seoge"



16-rasm

Apkko seoge

Oyoqlar x shaklida joylashgan, old oyoq tovoni ko'tarilgan, yerda apchuk qismi bilan tayangan, ikkala tizza yarim bukilgan “apkko seoge” amalgaloshiriladigan harakatlar

Ступни расположены в форме буквы Х, пятка передней ноги приподнята, опирается на землю частью апчука, оба колена полусогнуты выполняемые движения “apkko seoge”



17-rasm

**dvikkoa seoge**

Oyoqlar x shaklida joylashgan, orqa oyoq tovoni ko'tarilgan, yerda apchuk qismi bilan tayangan, ikkala tizza yarim bukilgan “dvikkoa seoge” amalga oshiriladigan harakatlar

Ноги расположены в форме буквы X, пятка задней ноги приподнята, опирается на землю частью апчука, оба колена полусогнуты выполняемые движения " dvikkoa seoge"



Hakdari seoge

Bir oyoqga tayangan holda joylashgan, ikkinchi oyoq ko'tarilgan, tizzaga yon tomondan birikkan "hakdari seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые " hakdari seoge ", при которых одна нога опирается на другую, а другая поднята, боком прикреплена к колену



Ogeum seoge

Bir oyoqga tayangan holda joylashgan, ikkinchi oyoq ko'tarilgan, tizzaning orqa tomonidan birikkan "ogeum seoge" amalga oshiriladigan harakatlar

Движения, выполняемые "ogeum seoge", когда одна нога опирается на другую, приподнятую, прикрепленную к задней части колена



**I V-Bo'lim. TAYYORGARLIK "CHUNBI" HOLATLARI**  
**(CHUNBI)**

**I V-Раздел. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ СЛУЧАИ "CHUNBI"**

**I V-Dept. PREPARATORY" CHUNBI " CASES**

<b>1-rasm</b>
<p><b>Kibon junbe</b></p> <p>Oyoqlar yelka kengligida joylashgan, oyoq uchlari to'g'riga qaragan, qo'llar musht holatda oldinga pastga bir musht oraligida "kibon junbe" amalga oshiriladigan harakat.</p>
<p>Ноги на ширине плеч, концы ног направлены прямо, руки в положении кулака вперед вниз на расстоянии одного кулака " kibon junbe "</p> <p>выполняемое движение.</p>


**2-rasm**

**Dujumeokheori junbe**

Oyoqlar juft, qo'llar musht holatda belning yon tomonida joylashib  
“dujumeokheori junbe” amalga oshiriladigan harakat.

Ноги в паре, руки в положении кулака, расположенные сбоку от талии,  
выполняют движение " dujumeokheori junbe ".



**3-rasm**

**Kyopson junbe**

Oyoqlar juft, qo'l kaftlari ustma ust birikkan, oldindan pastga tanadan bir musht uzoqlikda joylashgan “kyopson junbe” amalga oshiriladigan harakat.

Ноги парные, ладони соединены внахлест, спереди вниз на расстоянии одного кулака от туловища “ kyopson junbe ” выполняемое движение



Bojumeok junbe

Oyoqlar juft, chap qo'l bilan o'ng qo'l mushtini qamrab turgan holda, oldindan yuqoriga cho'zilgan "bojumeok junbe" amalga oshiriladigan harakat.

Ноги парные, левая рука вытянута вперед, сжимая кулак правой руки, выполняется движение " bojumeok junbe"



**5-rasm**

**Tongmilgi junbe**

Oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar kafti bilan burchak hosil qilib, oldindan yuqoriga cho'zilgan “tongmilgi junbe” amalga oshiriladigan harakat.

Ноги раскрыты на ширине плеч, руки вытянуты вперед, образуя угол ладонями вверх.



Kyorugi junbe

Oyoqlar oddiy qadam holatida, qo'llar musht va janga tayyorgarlik holatida,  
“kyorugi junbe” amalga oshiriladigan harakat.

Ноги в положении простого шага, руки в положении кулака и  
подготовки к Джан, движение, которое выполняется “ kyorugi junbe ”.



## V-Bo'lim. QO'L ZARBALARI "JIREUGI" HOLATLARI

(JIREUGI)

### V-Раздел. УДАРЫ РУКАМИ “JIREUGI” СЛУЧАИ

#### V-Dept. CASES OF HAND STRIKES "JIREUGI"

1-rasm
<p>Olgul jireugi Qo'l mushtining old qismi bilan yuz sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba “olgul jireugi” amalga oshiriladigan harakat.</p>
<p>Удар, наносимый непосредственно в область лица передней частью кулака руки, называется “olgul jireugi” действие, которое выполняется.</p>



**2-rasm**

**Momtong jireugi**

Qo'l mushtining old qismi bilan gavda sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba  
“momtong jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый непосредственно в область туловища передней  
частью кулака руки, называется “ momtong jireugi ” выполняемое  
движение.



3-rasm

Arae jireugi

Qo'l mushtining old qismi bilan beldan pastki sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba "arae jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый непосредственно от талии к нижней части спины передней частью кулака руки, называется "arae jireugi" выполняемое движение.



**4-rasm**

**Yop jireugi**

Qo'l mushtining old qismi bilan beldan pastki sohasiga yon tomondan beriladigan zarba “yop jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый из стороны в сторону от поясницы в нижнюю часть передней частью кулака руки, называется “ yop jireugi ” выполняемое движение.



**5-rasm**

**Naeryo jireugi**

Qo'l mushtining old qismi bilan tepadan pastga beriladigan zarba “naeryo jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый сверху вниз передней частью кулака руки, называется “naeryo jireugi” выполняемое движение.



**6-rasm**

**Dollyo jireugi**

Qo'l mushtining old qismi bilan yondan aylantirib beriladigan zarba  
“dollyo jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, который наносится передней частью кулака из стороны в сторону, называется “ dollyo jireugi ” выполняемое движение.



7-rasm

Chi jireugi

Qo'l mushtining old qismi bilan pastdan tepaga tirsak yarim bukilgan holatda beriladigan zarba “chi jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый передней частью кулака снизу вверх в полусогнутом положении локтя, называется “ chi jireugi ” выполняемое движение.



Olgul baro jireugi

Oyoq bilan qarama qarshi qo'l mushtining old qismi bilan yuz qismiga to'g'ridan beriladigan zarba "olgul baro jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар ногой прямо в лицо передней частью кулака противоположной руки называется "olgul Baro jireugi" выполняемое движение.



Momtong baro jireugi

Oyoq bilan qarama qarshi qo'l mushtining old qismi bilan gavda qismiga to'g'ridan beriladigan zarba "montong baro jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар ногой прямо в туловище передней частью кулака противоположной руки называется "montong Baro jireugi" выполняемое движение.



10-rasm

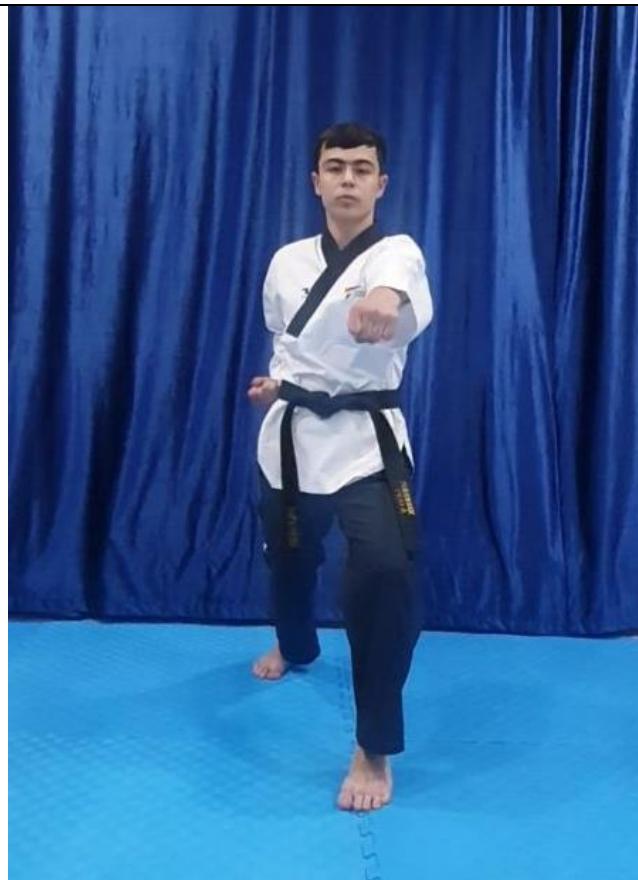
Momtong bandae jireugi

Oyoqning ustidagi qo'l mushtining old qismi bilan gavda qismiga to'g'ridan beriladigan zarba “montong bandae jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый непосредственно по туловищу передней частью

кулака руки над ногой, называется “montong bandae jireugi”

выполняемое движение



**Pyonjumeok olgul baro jireugi**

Oyoq bilan qarama qarshi qo'l mushtining yarim bukilgan qismi bilan yuz sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba “Pyonjumeok olgul baro jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар ногой прямо в область лица полусогнутой частью кулака противоположной руки называется “Pyonjumeok olgul Baro jireugi” выполняемое движение.



12-rasm

Pyonjumeok olgul bandae jireugi

Oyoqning ustidagi qo'l bilan mushtning yarim bukilgan qismi bilan yuz sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba "Pyonjumeok olgul bandae jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар рукой над ногой прямо в область лица полусогнутой частью кулака называется "Pyonjumeok olgul bandae jireugi" выполняемое движение.



13-rasm

Pyonjumeok olgul baro sewo jireugi

Oyoq bilan qarama qarshi qo'l yarim mushtning tik holati bilan yuz sohasiga to'g'ridan beriladigan zarba “Pyonjumeok olgul baro sewo jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Противоположная рука ногой удар прямо в область лица с вертикальным положением половины кулака “Pyonjumeok olgul Baro sewo jireugi” выполняемое движение.



Pyonjumeok olgul bandae sewo jireugi

Oyoqning ustidagi qo'l yarim mushtning tik holati bilan yuz sohasiga  
to'g'ridan beriladigan zarba “Pyonjumeok olgul bandae sewo jireugi”  
amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый прямо в область лица, с вертикальным положением  
руки над ногой и половиной кулака, называется “Pyonjumeok olgul  
bandae sewo jireugi” выполняемое движение.



14-rasm

Sosum jireugi

Mushtning o'rta barmog'i yarim bukilgan holatda ikkala qo'l bilan pastda bo'yin qismiga beriladigan zarba "sosum jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар, наносимый обеими руками по шее ниже, когда средний палец кулака находится в полусогнутом положении, называется "sosum jireugi" действие, которое выполняется.



**Phojok jireugi**

Yon tarafda ochiq kaftga ikkinchi qo'lning mushti bilan beriladigan zarba  
“phojok jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар кулаком другой руки по открытой ладони сбоку-это движение,  
при котором выполняется “phojok jireugi”.



U ja jireugi

Qo'llar musht kaftlari bir biriga parallel holda ikkala qo'l mushti bilan  
“phojok jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Руки кулак ладони параллельны друг другу кулаками обеих рук “phojok jireugi” выполняемое движение.



17-rasm

**Chetdari jireugi**

Qo'llar musht holatda ikkala qo'l bilan zarba “chetdari jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Руки в положении кулака удар обеими руками “ chetdari jireugi ”  
выполняемое движение.



Dvi jireugi

Bir qo'l musht holatda ikkinchi yelka tomondan orqaga zarba va ikkinchi qo'l kafti ochiq, belda “dvi jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Одна рука в положении кулака, другая-удар назад через плечо, а другая рука с открытой ладонью, движение, выполняемое “dvi jireugi” на талии.



Tangkyo teok jireugi

Bir qo'l mushti bilan iyakning pastki qismiga pastdan zarba, ikkinchi qo'l zarba beruvchi qo'lning yelkasida "tangkyo teok jireugi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар кулаком одной руки снизу по нижней части подбородка, действие, при котором tangkyo teok jireugi " выполняется на плече другой руки, наносящей удар.



20-rasm

Keumkang ap jireugi

Bir qo'l mushti bilan to'g'ridan gavdaga zarba, ikkinchi qo'l bosh qismining himoyasida "keumkang ap jireugi" amalgalashadigan harakat.

Удар кулаком одной руки прямо в туловище, действие, которое выполняется " keumkang ap jireugi " в защиту головной части другой руки.



21-rasm

Keumkang yop jireugi

Bir qo'l mushti bilan yondan gavdaga zarba, ikkinchi qo'l bosh qismining himoyasida “keumkang yop jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар кулаком одной руки по туловищу из стороны в сторону, действие, выполняемое “ keumkang yop jireugi ” в защиту головной части другой руки.



22-rasm

Nalgae jireugi

Ikkala qo'l mushti bilan yondan gavdaga zarba, “nalgae jireugi” amalga oshiriladigan harakat.

Боковой удар кулаком обеих рук по туловищу, движение, которое выполняется “ nalgae jireugi ”.



24-rasm

Ap chigi

Bir qo'l mushtining ustki qismi bilan, “ap chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Одной рукой над кулаком выполняется движение “ap chigi”.



**25-rasm**

**Olgul bakkat chigi**

Bir qo'l mushtining pastki qismi bilan, “Olgul bakkat chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Нижней частью кулака одной руки выполняется движение “Olgul bakkat chigi”.



**26-rasm**

Olgul kodureo bakkat chigi

Ikkala qo'l mushtining pastki qismi bilan, “Olgul kodureo bakkat chigi”  
amalga oshiriladigan harakat.

Нижней частью кулака обеих рук выполняется движение “Olgul kodureo bakkat chigi”.



**26-rasm**

**Olgul yop chigi**

Qo'l mushtining pastki qismi bilan yon tomondan, “Olgul yop chigi” amalgalashiriladigan harakat.

Из стороны в сторону нижней частью кулака руки выполняется  
движение “Olgul yop chigi”.



**27-rasm**

**Mejumeok olgul ap chigi**

Qo'l mushtining pastki qismi bilan to'g'ridan, "mejumeok olgul ap chigi"  
amalga oshiriladigan harakat.

Прямым движением нижней частью кулака руки выполняется  
"mejumeok olgul AP chigi".



28-rasm

Mejumeok olgul an chigi

Qo'l mushtining pastki qismi bilan tashqaridan ichkariga zarba, “mejumeok  
olgul an chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар снаружи внутрь нижней частью  
кулака руки, “межумеок олгул ан чиги” выполняемое движение.



29-rasm

Mejumeok olgul naeryo chigi

Qo'l mushtining pastki qismi bilan tepadan pastga, "mejumeok olgul naeryo chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Сверху вниз нижней частью кулака руки выполняется движение "mejumeok olgul naeryo chigi".



**30-rasm**

**Sonnal olgul ap chigi**

Qo'l kaftining pastki qirrasi bilan to'g'ridan, "Sonnal olgul ap chigi" amalgalashiriladigan harakat.

**Движение, выполняемое нижним краем ладони прямо, " Sonnal olgul ap chigi**



**31-rasm**

**Sonnal olgul an chigi**

Qo'l kaftining pastki qirrasi bilan tashqaridan ichkariga, “Sonnal olgul an chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Нижним краем ладони руки наружу

внутрь, “ Sonnal olgul an chigi ” выполняемое движение.



**32-rasm**

**Sonnal olgul bakkat chigi**

Qo'l kaftining pastki qirrasi bilan kaft pastga qaragan holda ichkaridan tashqariga, "Sonnal olgul bakkat chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Движение, выполняемое нижним краем ладони ладонью вниз изнутри наружу, называется " Sonnal olgul bakkat chigi ".



33-rasm

Sonnaldeung momtong an chigi

Qo'l kaftining ustki qirrasi bilan kaft pastga qaragan holda tashqaridan ichkariga, “Sonnaldeung momtong an chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Верхним краем ладони ладони наружу внутрь ладонью вниз,  
“Sonnaldeung momtong an chigi” выполняемое движение



34-rasm

Komson olgul ap chigi

Qo'l mushtining kaft qismi bilan tirsak yarim bukilgan to'g'riga, "Komson olgul ap chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Ладонной частью кулака руки локоть согнут наполовину в прямую, выполняется движение " Komson olgul ap chigi



**35-rasm**

**Komson olgul an chigi**

Qo'l mushtining kaft qismi bilan tirsak yarim bukilgan tashqaridan ichkariga,  
“Komson olgul an chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Ладонной частью кулака локоть полусогнутый снаружи внутрь,  
движение, которое выполняется “ Komson olgul an chigi



**36-rasm**

**Batangson teok chigi**

Qo'l kaft qismi bilan jag' sohasiga to'g'ridan zarba, "Batangson teok chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Прямой удар ладонной частью руки в область челюсти, движение, при котором выполняется "Batangson teok chigi".



**37-rasm**

Batangson momtong an chigi

Qo'l kaft qismi bilan tashqaridan ichkariga zarba, “ Batangson momtong an chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар снаружи внутрь ладонной частью руки, движение, которое выполняется “ “ Batangson momtong an chigi



**38-rasm**

**Agvisor olgul ap chigi**

Bosh va ko'rsatkich barmoq o'rtasi bilan to'g'ridan zarba, "Agvisor olgul ap chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Прямым ударом между большим и указательным пальцами выполняется движение "Agvisor olgul AP chigi".



40-rasm

Kupinsonmok teok chigi

Qo'lning bilak qismi usti bilan, “Kupinsonmok teok chigi” amalga oshiriladigan harakat.

С верхней частью предплечья руки выполняется движение “Kupinsonmok teok chigi



Palkup ollyo chigi

Qo'lning tirsak qismi bilan yuqoriga, "Palkup ollyo chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Движение вверх локтевой частью руки, выполняемое" Palkup ollyo chigi".



Palkup dollyo chigi

Qo'lning tirsak qismi bilan yondan aylanma, "Palkup dollyo chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Вращение из стороны в сторону локтевой частью руки, движение, при котором выполняется "Palkup dollyo chigi".



43-rasm

Palkup naeryo chigi

Qo'lning tirsak qismi bilan tepadan pastga, "Palkup naeryo chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Сверху вниз локтевой частью руки выполняется движение "Palkup naeryo chigi".



Palkup dviro chigi

Qo'lning tirsak qismi bilan orqaga, "Palkup dviro chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Назад локтевой частью руки выполняется движение "Palkup dviro chigi".



**45-rasm**

**Palkup yop chigi**

Qo'lning tirsak qismi bilan yon tomonga, "Palkup yop chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Локтевой частью руки в сторону выполняется движение" Palkup yop chigi".



Jebi poom teok chigi

Bir qo'l kafti bilan jag' sohasiga zarba va ikkinchi qo'l kafti bilan bosh qismini himoyasi, "Jebi poom teok chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар в область челюсти ладонью одной руки и защита головной части ладонью другой руки, действие, выполняемое "Jebi poom teok chigi".



Jebi poom teok chigi

Bir qo'l kafti bilan bo'yin sohasiga tashqaridan zarba va ikkinchi qo'l kafti bilan bosh qismini himoyasi, "Jebi poom teok chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар ладонью одной руки снаружи в область шеи и защита головы ладонью другой руки, действие, которое выполняется “ Jebi poom teok chigi



Dangkyo teok chigi

Bir qo'l mushtini old tomoni bilan jag' sohasiga pastdan zarba va ikkinchi qo'l mushti zarba yo'llangan qo'l tirsagining tagida, "Dangkyo teok chigi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар кулаком одной руки в область челюсти снизу, а удар кулаком другой руки направляется рука у основания локтя, движение, при котором выполняется "Dangkyo teok chigi"



Pyojeok chigi

Bir qo'l mushtini pastki tomoni ikkinchi qo'l kaftiga zarba, “Pyojeok chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар кулаком одной руки нижней стороной ладони другой руки, движение, при котором выполняется “Pyojeok chigi”.



Meongye chigi

Ikkala qo'l tirsak qismi bilan ikki tomonga, “meongye chigi” amalga oshiriladigan harakat.

Обе руки с частью локтя в обе стороны, движение, которое выполняется “meongye chigi”.



# V I-Bo'lim. OYOQDA AMALGA OSHIRILADIGAN ZARBALAR

(CHAGI)

## V I-Раздел. УДАРЫ НОГОЙ

### V I-Dept. BLOWS PERFORMED ON THE FOOT

1-rasm

Ap chagi

Oyoq kaftiningning barmoq osti yostiqchalari bilan to'g'riga, "Ap chagi" amalga oshiriladigan harakat.

Движение, при котором выполняется прямая, "Ap chagi", подушечками пальцев ладони.



2-rasm

Yop chagi

Oyoq kaftiningning tag qismi bilan yon tomonga to'g'ri zarba, "yoq chagi" amalga oshiriladigan harakat.

Движение, при котором выполняется прямой удар в сторону подошвой ладони, " yoq chagi ".



3-rasm

Dollyo chagi

Oyoq kaftiningning ustki qismi bilan yon tomondan aylanma zarba, “dollyo chagi” amalgalashiriladigan harakat.

Круговой удар из стороны в сторону верхней частью ладони, движение, при котором выполняется “ dollyo chagi”



4-rasm

Momdollyo chagi

Oyoq kaftiningning ustki qismi bilan to’liq aylanma zarba, “momdollyo chagi” amalgalashiriladigan harakat.

Полный круговой удар верхней частью ладони, движение, при котором выполняется ““momdollyo chagi””

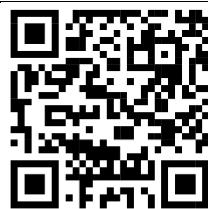


5-rasm

Bandal chagi

Oyoq kaftiningning ustki qismi bilan ichkaridan tashqariga zarba,  
“bandal chagi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар изнутри наружу верхней частью ладони,  
действие, при котором выполняется” bandal chagi



**6-rasm**

**Dvi chagi**

Oyoq kaftiningning tovon qismi bilan aylanma zarba,  
“dvi chagi” amalgalga oshiriladigan harakat.

Круговой удар пяткой ладони,  
действие, при котором выполняется” dvi chagi”.



Ppodeo chagi

Oyoq kaftiningning tag tovon qismi bilan tog'ridan zarba,  
"ppodeo chagi" amalga oshiriladigan harakat.

Прямой удар пяткой подошвой ладони,  
" ppodeo chagi " - это действие, которое нужно выполнить.



Mireo chagi

Oyoq kaftiningning tag qismi bilan tog'ridan zarba,  
"mireo chagi" amalga oshiriladigan harakat.

Прямой удар подошвой ладони,  
"mireo chagi" - это действие, которое нужно сделать.



Nakka chagi

Oyoq tizzasining orqa qismi bilan bo'yinni egib olish zarba,  
"nakka chagi" amalga oshiriladigan harakat.

Удар ногой в шею с согнутой задней частью колена ногой,  
действие, в котором выполняется" nakka chagi



Naeryo chagi

Oyoq kaftining tag qismi bilan tepadan pastga to'g'ridan zarba,  
“naeryo chagi” amalgal oshiriladigan harakat.

Прямой удар сверху вниз подошвой ладони,  
” naeryo chagi ” - это действие.



An chagi

Oyoq kaftining tag qismi bilan tepadan pastga tashqaridan ichkariga zarba,  
“an chagi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар сверху вниз снаружи внутрь подошвой ладони,  
” an chagi ” - это действие, которое выполняется.



12-rasm

Bakkat chagi

Oyoq kaftining tag qismi bilan tepadan pastga ichkaridan tashqariga zarba,  
“bakkat chagi” amalga oshiriladigan harakat.

Удар сверху вниз изнутри наружу подошвой ладони,  
действие, в котором выполняется” bakkat chagi



Tvio chagi

Ikkala oyoqda bir paytda sakrab old oyoqda zarba,  
“tvio chagi” amalga oshiriladigan harakat.

Прыжок на обеих ногах одновременно удар передней ногой,  
” “tvio chagi ” - это действие, которое нужно сделать.



## V II-Bo'lim. QO'LDA AMALGA OSHIRILADIGAN HIMOYA HARAKATLARI

(MAKKI)

**V II-Раздел. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ВРУЧНУЮ**

**V II-Dept. PROTECTIVE ACTIONS PERFORMED MANUALLY**

1-rasm
Arae makki Beldan pastki qismni mushli qo'l bilan himoya, “area makki” amalga oshiriladigan harakat.
Защита нижней части талии мускулистой рукой, ” area makki ” - это действие, которое нужно сделать.



**2-rasm**

**Momtong makki**

Gavda qismni mushli qo'l bilan himoya,  
“momtong makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита туловища мускулистой рукой,  
" momtong makki " - это действие, которое нужно сделать.



Olgul makki

Bosh qismni mushli qo'l bilan himoya,  
“olgul makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита головной части мускулистой рукой,  
” olgul makki ” - это действие, которое нужно сделать.



**4-rasm**

**Arae bitureo makki**

Mushtli qo'l bilan beldan pastki qismni yon tomonan himoya,  
“arae bitureo makki” amalga oshiriladigan harakat.

Боковая защита поясницы кулачной рукой,  
” arae bitureo makki ” - это действие, которое нужно сделать.



**5-rasm**

**Arae hecho makki**

Ikkita mushtli qo'l bilan beldan pastki qismni yon tomonan himoya,  
“arae hecho makki” amalgalashiriladigan harakat.

Боковая защита поясницы двумя кулаками,  
"arae hecho makki" - это действие, которое нужно сделать.



**6-rasm**

**Arae otgoreo makki**

Ikkita mushtli qo'l bilan beldan pastki qismni x shaklida o'rtadan himoya,  
“arae otgoreo makki” amalga oshiriladigan harakat.

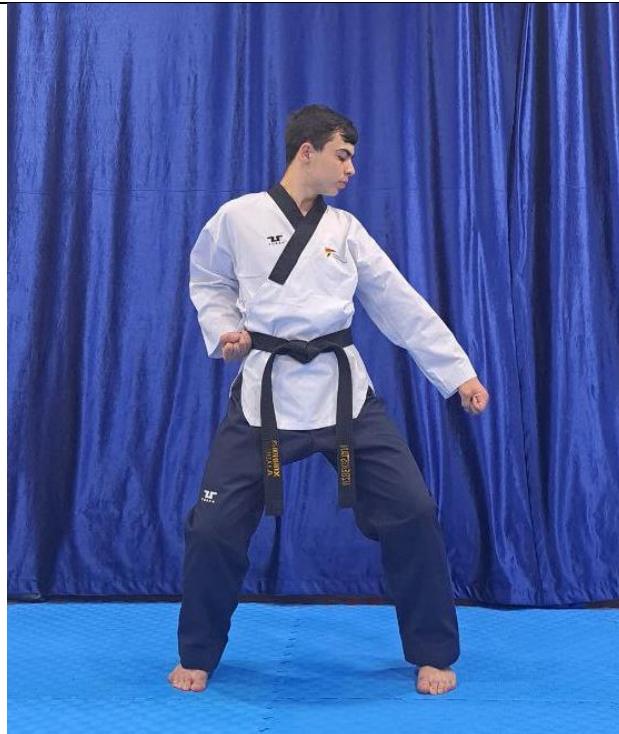
X-образная защита нижней части талии от середины двумя сжатыми в кулаки руками,  
” arae otgoreo mcki ” - это действие, которое нужно сделать.



Arae yop makki

Mushtli qo'l bilan beldan pastki qismni yondan himoya,  
“arae yop makki” amalga oshiriladigan harakat.

Боковая защита поясницы кулаком,  
” арае yop makki ” - это действие, которое нужно сделать.



Arae kodureo makki

Ikkita mushtli qo'l bilan beldan pastki qismni himoya,  
“arae kodureo makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита поясницы двумя кулаками,  
“ arae kodureo makki ” - это действие, которое нужно сделать.



**9-rasm**

**Momtong kodureo makki**

Ikkita mushqli qo'l bilan gavda qismni himoya,  
“momtong kodureo makki” amalgalashiriladigan harakat.

Зашита корпуса двумя кулаками,  
" momtong kodureo makki " - это действие, которое нужно сделать.



10-rasm

Momtong hecho makki

Ikkita mushtli qo'l bilan gavda qismni to'g'ridan himoya,  
"momtong hecho makki" amalga oshiriladigan harakat.

Прямая защита корпуса двумя кулаками,  
" momtong hecho makki " - это действие, которое нужно сделать.



Momtong bitureo makki

Bitta mushtli qo'l bilan gavda qismni old oyoqqa teskasi qo'l bilan to'g'ridan himoya, "momtong bitureo makki" amalga oshiriladigan harakat.

Прямая защита туловища одной кулакной рукой с противоположной рукой на передней ноге, действие, которое выполняется "momtong bitureo makki"



Momtong yop makki

Bitta mushtli qo'l bilan gavda qismni yon tomondan himoya, “momtong yop makki” amalga oshiriladigan harakat.

Боковая защита части туловища одной кулакной рукой, действие, при котором выполняется “ momtong yop makki”



Momtong an makki

Bitta mushtli qo'l bilan gavda qismni tashqaridan ichkariga himoya,  
“momtong an makki” amalga oshiriladigan harakat.

Одним кулаком защищайте часть туловища снаружи внутрь, “momtong  
an makki” выполняемое движение.



Momtong bakkat makki

Bitta mushtli qo'l bilan gavda qismni ichkaridan tashqariga himoya,  
“momtong bakkat makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита части туловища изнутри наружу одной кулачной рукой,  
действие, которое выполняется “ momtong bakkat makki”



15-rasm

Olgul an makki

Bitta mushtli qo'l bilan bosh qismni tashqaridan ichkariga himoya, “olgul an makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защищая головную часть снаружи внутрь одной кулачной рукой, “olgul an macki” выполняемое движение.



16-rasm

Olgul bakkat makki

Bitta mushtli qo'l bilan bosh qismni ichkaridan tashqariga himoya, “olgul bakkat makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защищая головную часть изнутри наружу одной кулачной рукой, выполняется движение “ olgul bakkat makki”



Olgul bitureo makki

Oyoqqa teskari bitta mushtli qo'l bilan bosh qismni ichkaridan tashqariga himoya, “olgul bitureo makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита головной части изнутри наружу рукой с одним кулаком, обращенной к ноге, - это движение, которое выполняется “olgul bitureo macki”.



18-rasm

Olgul yop makki

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, bosh qismni yon tomondan himoya, ikkinchi qo'l mushti belda "olgul yop makki" amalga oshiriladigan harakat.

Кулак одной кулачной рукой ладонью к лицу, защищая головную часть сбоку, кулак другой рукой на талии-это движение, при котором выполняется " olgul yop makki ".



**Olgul kodureo yop makki**

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, bosh qismni yon tomondan himoya, ikkinchi qo'l mushti ko'krak oldida "olgul kodureo yop makki" amalga oshiriladigan harakat.

Одной сжатой рукой кулак ладонью к лицу, защищая головную часть сбоку, другой сжатой рукой перед грудью выполняется движение "olgul kodureo yop macki".



20-rasm

Olgul hecho makki

Ikkita mushtli qo'l bilan bosh qismni x shaklida yuqoridan himoya, “olgul hecho makki” amalga oshiriladigan harakat.

Х-образная защита головной части двумя сжатыми в кулак руками сверху, движение, при котором выполняется “olgul hecho makki”.



Hecho santul makki

Ikkita mushtli qo'l bilan bosh qismni ikki yon tomondan himoya, “hecho santul makki” amalgal oshiriladigan harakat.

Защита головы с обеих сторон двумя сжатыми в кулак руками, движение, которое выполняется “hecho santul makki”.



**22-rasm**

Bakkat palmok olgul yop makki

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, bosh qismni yon tomondan himoya, “bakkat palmok olgul yop makki” amalga oshiriladigan harakat.

Кулачная ладонь одной сжатой в кулак рукой обращена к лицу, голова защищена сбоку, выполняется движение “ bakkat palmok olgul yop makki”



Anpalmok olgul bakkat makki

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, bosh qismni to'g'ridan himoya, "anpalmok olgul bakkat makki" amalga oshiriladigan harakat.

Одним ударом кулаком ладонь кулака обращена к лицу, прямая защита головы," anpalmok olgul bakkat makki " выполняемое движение.



24-rasm

Anpalmok momtong bakkat makki

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, gavda qismni to'g'ridan himoya, "anpalmok momtong bakkat makki" amalga oshiriladigan harakat.

Кулак одной рукой ладонью к лицу, туловище прямая защита части, выполняемое движение " anpalmok momtong bakkat makki ".



25-rasm

Anpalmok momtong kodureo makki

Ikkita mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, gavda qismni to'g'ridan himoya, "anpalmok momtong kodureo makki" amalga oshiriladigan harakat.

Двумя сжатыми в кулак руками ладонь кулака обращена к лицу, туловище прямая защита части, выполняемое движение " anpalmok momtong kodureo makki



26-rasm

Anpalmok momtong bitureo makki

Bitta mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, gavda qismni to'g'ridan himoya, "anpalmok momtong bitureo makki" amalgaloshiriladigan harakat.

Одним ударом кулаком ладонь кулака обращена к лицу, туловище прямая защита части, выполняемое движение "anpalmok momtong bitureo makki".



Anpalmok momtong hecho makki

Ikkita mushtli qo'l bilan musht kafti yuz tomonga qaragan, gavda qismni to'g'ridan himoya, "anpalmok momtong hecho makki" amalga oshiriladigan harakat.

Двумя сжатыми в кулак руками ладонь кулака обращена к лицу, туловище прямая защита части, выполняемое движение anpalmok momtong hecho makki



**28-rasm**

**Sonnal makki**

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, gavda qismni to'g'ridan himoya, "Sonnal makki" amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, прямая защита туловища, движение, которое выполняет " Sonnal makki



Sonnal arae makki

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, beldan pastki qismni himoya, “Sonnal arae makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, защищающими нижнюю часть спины, выполняется движение “Sonnal arae makki”

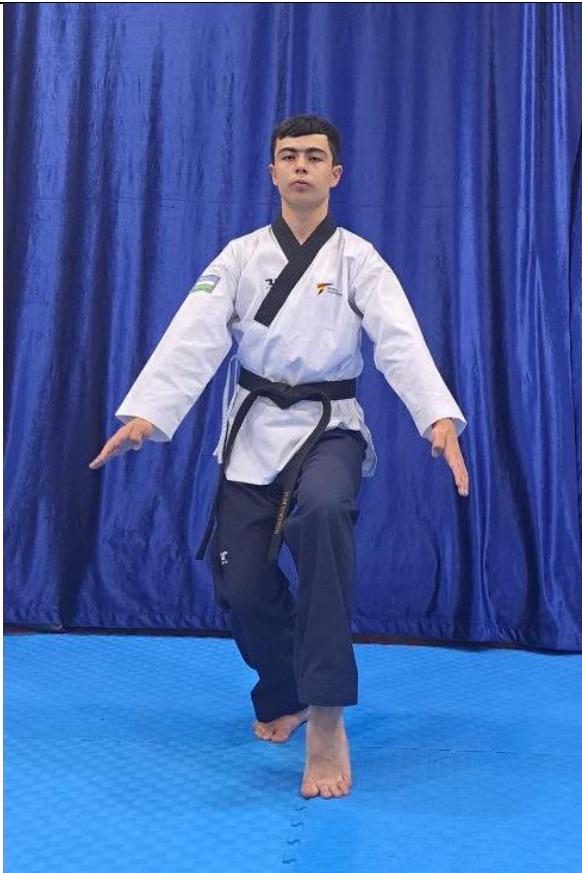


**30-rasm**

**Sonnal arae hecho makki**

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, beldan pastki qismni yon tomondan himoya,  
“Sonnal arae hecho makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, защищающими нижнюю часть талии  
сбоку, выполняется движение “Sonnal arae hecho makki”.



Sonnal arae otgoreo makki

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, beldan pastki qismni qo'lllar kesishgan holda himoya, “Sonnal arae otgoreo makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, защищающими нижнюю часть талии со скрещенными руками, выполняется движение “Sonnal arae otgoreo macki”.



32-rasm

Sonnal olgul otgoreo makki

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, bosh qismni qo'lllar kesishgan holda himoya,  
“Sonnal olgul otgoreo makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, защищающими головную часть со скрещенными руками, выполняется движение “Sonnal olgul otgoreo makki”



**33-rasm**

Sonnal momtong hecho makki

Ikkita ochiq qo'l kafti bilan, yelka qismni himoya, “Sonnal momtong hecho makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя открытыми ладонями, защищающими плечевую часть, выполняется движение “ Sonnal momtong hecho makki”.



**34-rasm**

**Hanssonal olgul bakkat makki**

Bitta ochiq qo'l kafti bilan, yelka qismni teskari tomondan himoya,  
“Hanssonal olgul bakkat makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной открытой ладонью, защищающей плечевую часть с обратной стороны, выполняется движение “hanssonal olgul bakkat macki”.



**35-rasm**

**Hansonnal olgul yop makki**

Bitta ochiq qo'l kafti bilan, bosh qismni yon tomondan himoya, “Hansonnal olgul yon makki” amalgal oshiriladigan harakat.

С одной открытой ладонью, защищающей головную часть сбоку, выполняется движение “hansonnal olgul Side Mackie”.



Hanssonal olgul an makki

Bitta ochiq qo'l kafti bilan, qo'l kafti yuzga qaragan bosh qismni himoya,  
“Hanssonal olgul an makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной открытой ладонью, защищающей головную часть, ладонь которой обращена к лицу, “Hanssonal olgul an Makki” выполняемое движение.



Hanssonal olgul bituro makki

Bitta ochiq qo'l kafti bilan, qo'l kafti tashqariga qaragan bosh qismni himoya, “Hanssonal olgul bituro makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной открытой ладонью, защищающей головную часть ладонью наружу, выполняется движение “Hanssonal olgul Bituro macki”.



**38-rasm**

**Hansonnal momtong makki**

Bitta ochiq qo'l kafti bilan, qo'l kafti tashqaridan ichkariga gavda qismini himoya, “Hansonnal momtong makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной открытой ладонью, ладонь снаружи внутрь, защищая туловище, выполняется движение “ Hansonnal momtong makki”



Hanssonal momtong an makki

Bitta qo'l kafti bilan qarama qarshi ochiq qo'l bilan, qo'l kafti tashqaridan ichkariga gavda qismini himoya, “Hanssonal momtong an makki” amalgaloshiriladigan harakat.

С открытой ладонью, обращенной ладонью одной руки наружу внутрь, защищая туловище, выполняется движение “Hanssonal momtong an makki”



Hanssonal arae makki

Bitta qo'l kafti bilan qarama qarshi ochiq qo'l bilan, beldan pastki qismini himoya, “Hanssonal arae makki” amalga oshiriladigan harakat.

Одной рукой с открытой ладонью напротив, защищая поясницу, выполняется движение “Hanssonal arae makki”.



Hansonnal area yop makki

Bitta qo'l kafti bilan qarama qarshi ochiq qo'l bilan, beldan pastki qismini yon tomondan himoya, “Hansonnal area yop makki” amalga oshiriladigan harakat.

С открытой ладонью одной руки, защищающей нижнюю часть талии из стороны в сторону, выполняется движение “hansonnal area yop Makkie”.



Hanssonal area bitureo makki

Bitta qo'l kafti bilan qarama qarshi ochiq qo'l bilan, beldan pastki qismini yon tomondan teskari himoya, “Hanssonal area bitureo makki” amalgalashiriladigan harakat.

С открытой ладонью, противоположной ладони одной руки, обратной защитой нижней части талии из стороны в сторону, выполняется движение “hanssonal area bitureo makki”.



Sonnaldeung olgul makki

Bitta qo'l kaftining ustki qismi bilan, yuz qismini to'g'ridan himoya,  
“Sonnaldeung olgul makki” amalgal oshiriladigan harakat.

Одной рукой с верхней частью ладони, прямой защитой лица,  
выполняется движение “Sonnaldeung olgul makki”.



Sonnaldeung olgul hecho makki

Ikkita qo'l kaftining ustki qismi bilan, yuz qismini ikki yondan himoya,  
“Sonnaldeung olgul hecho makki” amalga oshiriladigan harakat.

Двумя ладонями сверху, защищая лицо с двух сторон, выполняется  
движение “Sonnaldeung olgul hecho makki”.



45-rasm

Sonnaldeung momtong bakkat makki

Ikkita qo'l kaftining ustki qismi bilan, gavda qismini to'g'ridan himoya,  
“Sonnaldeung momtong bakkat makki” amalgaga oshiriladigan harakat.

Двумя ладонями вверх, прямая защита туловища, движение, которое  
выполняется “Sonnaldeung momtong bakkat makki”.



Sonnaldeung momtong hecho makki

Ikkita qo'l kafti bilan, gavda qismini to'g'ridan himoya, "Sonnaldeung momtong hecho makki" amalga oshiriladigan harakat.

Двумя ладонями, прямая защита туловища, выполняемое движение  
“Sonnaldeung momtong hecho makki”.



47-rasm

Sonnaldeung areae makki

Ikkita qo'l kafti ustki qismi bilan, beldan pastki qismini himoya,  
“Sonnaldeung area makki” amalga oshiriladigan harakat.

Двумя ладонями сверху, защищая поясницу, выполняется движение  
“Sonnaldeung area makki”.



Kuppinsonmok momtong chukyo makki

Bitta qo'l bilagining ustki qismi bilan, gavda qismini himoya,  
“Kuppinsonmok momtong chukyo makki” amalgalashadigan harakat.

Одна рука с верхней частью предплечья, защита туловища,  
“Kuppinsonmok momtong chukyo makki ” выполняемое движение



Kuppinsonmok olgul chukyo makki

Bitta qo'l bilagining ustki qismi bilan, yuz qismini himoya, “Kuppinsonmok olgul chukyo makki” amalgalashiriladigan harakat.

Одной рукой над запястьем, защищая лицо, выполняется движение “Kuppinsonmok olgul chukyo makki ”.



**50-rasm**

**Batangson olgul an makki**

Bitta qo'l kaftining ichki qismi bilan, yuz qismini tashqaridan ichkariga himoya, “Batangson olgul an makki” amalga oshiriladigan harakat.

С внутренней стороны ладони одной руки, защищающей лицо снаружи внутрь, “ Batangson olgul an makki ” выполняемое движение.



**51-rasm**

Batangson momtong chukyo makki

Bitta qo'l kaftining ichki qismi bilan, gavda qismini pastdan yuqoriga himoya, "Batangson momtong chukyo makki" amalga oshiriladigan harakat.

С внутренней стороны ладони одной руки, защищающей туловище снизу вверх, выполняется движение " Batangson momtong chukyo makki ".



**52-rasm**

**Batangson momtong makki**

Bitta qo'l kaftining ichki qismi bilan, gavda qismini himoya, “Batangson momtong makki” amalga oshiriladigan harakat.

С внутренней стороны ладони одной руки, защищающей туловище, выполняется движение “ Batangson momtong makki”.



**53-rasm**

**Batangson momtong nullo makki**

Bitta qo'l kaftining ichki qismi bilan, gavda qismini tepadan pastga himoya, “Batangson momtong nullo makki” amalga oshiriladigan harakat.

С внутренней стороны ладони одной руки, защищающей туловище сверху вниз, выполняется движение “ Batangson momtong nullo makki ”.



**54-rasm**

**Batangson arae makki**

Bitta qo'l kaftining ichki qismi bilan, beldan pastki qismini tepadan pastga himoya, “Batangson arae makki” amalga oshiriladigan harakat.

С внутренней стороны ладони одной руки, защищающей нижнюю часть талии сверху вниз, выполняется движение “ Batangson arae makki ”.



**55-rasm**

**Kkureo olligi makki**

Bitta qo'l bilagi bilan, gavda qismini himoyasi, “Kkureo olligi makki” amalga oshiriladigan harakat.

Одной рукой с предплечьем, защитой туловища, выполняется движение “Kkureo olligi makki ”.



Santeul makki

Ikkita qo'l bilan, bosh qismini ikki yondan himoyasi, “Santeul makki” amalga oshiriladigan harakat.

Двумя руками, двумя боковыми защит головной части, выполняется движение “ Santeul makki ”.



Sonnaldeung santeul makki

Ikkita qo'l kafti bilan, bosh qismini ikki yondan himoyasi, “Sonnaldeung santeul makki” amalga oshiriladigan harakat.

Двумя ладонями, защитой головы с двух сторон, выполняется движение “ Sonnaldeung santeul makki”.



Vesanteul makki

Ikkita qo'l mushti bilan, bosh qismi va beldan pastki qismini himoyasi,  
“Vesanteul makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя кулаками, защитой головы и поясницы, “Vesanteul makki ” -  
это движение, которое выполняется.



Sonnal vesanteul makki

Ikkita qo'l kafti bilan, bosh qismi va beldan pastki qismini himoyasi,  
“Sonnal vesanteul makki” amalga oshiriladigan harakat.

С двумя ладонями, головной частью и защитой нижней части спины,”  
Sonnal vesanteul makki " - это движение, которое выполняется.



Kavi makki

Ikkita qo'l mushti bilan, gavda qismini yuqoridan va pastdan himoyasi,  
“Kavi makki” amalga oshiriladigan harakat.

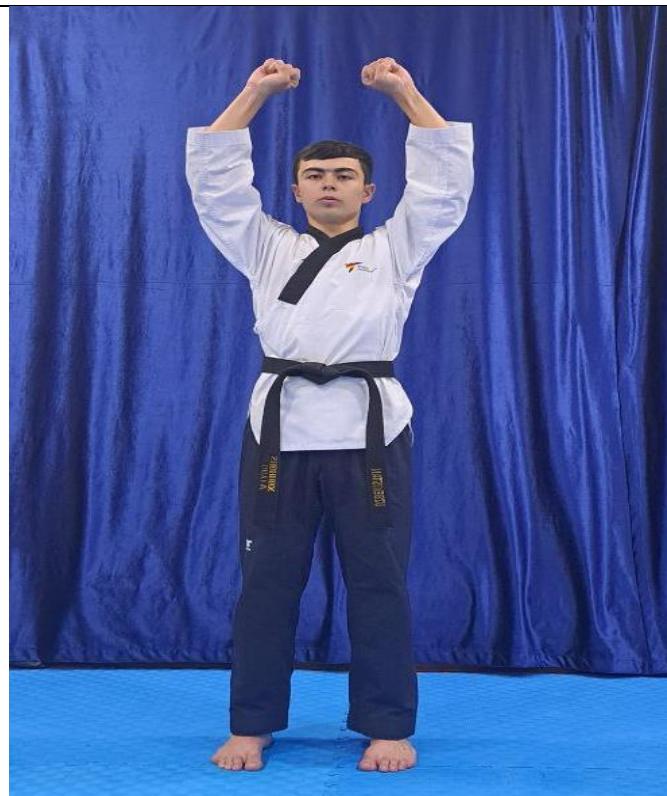
Двумя кулаками руки, защитой туловища сверху и снизу, выполняется  
движение “Kavi makki”.



Hvangso makki

Ikkita qo'l mushti bilan, bosh qismini yuqoridan himoyasi, “Hvangso makki” amalga oshiriladigan harakat.

Двумя кулаками руки, защита головы сверху, движение, при котором выполняется “Hvangso makki”.



Sonbadak kodureo bakkat makki

Bitta qo'l mushtiga ikkinchi qo'l kafti bilan bilakni tutib turgan holda gavda qismini himoyasi, “Sonbadak kodureo bakkat makki” amalga oshiriladigan harakat.

Зашита части туловища, удерживая запястье ладонью другой руки в кулаке одной руки, действие, которое выполняется “ Sonbadak kodureo bakkat makki”



Keumgang makki

Ikkita qo'l mushti bilan bosh va beldan pastki qismini himoyasi, “Keumgang makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита головы и поясницы двумя сжатыми кулаками, движение, которое выполняется “Keumgang makki”.



Sonnal keumgang makki

Ikkita qo'l kafti bilan bosh va beldan pastki qismini himoyasi, “Sonnal keumgang makki” amalga oshiriladigan harakat.

Защита головы и поясницы двумя ладонями, движение, которое выполняется “Sonnal keumgang makki”.



**65-rasm**

**Hakdari keumgang makki**

Ikkita qo'l mushti bilan bosh va beldan pastki qismini himoyasi, “Hakdari keumgang makki” amalga oshiriladigan harakat.

Зашита головы и поясницы двумя кулаками, “Hakdari keumgang makki ” выполняемое движение.



**Pyojeok makki**

Bitta qo'l mushtining bilak qismini ikkinchi qo'l kafti bilan tutib turgan holda beldan pastki qismini himoyasi, “Pyojeok makki” amalgalashiriladigan harakat.

Защита поясницы, удерживая запястную часть кулака одной рукой ладонью другой руки, движение, при котором выполняется “Pyojeok makki”.



**67-rasm**

**Meongye ppaegi makki**

Ikkita qo'l kafti ko'krak oldida himoya, "Meongye ppaegi makki" amalga oshiriladigan harakat.

Две ладони рук перед грудью защита, выполняемое движение "Meongye ppaegi makki".



Mithuro ppaegi makki

Ikkita qo'l kafti bilan, bir kaft ko'krak oldida, ikkinchisi belni orqa tomonidan himoya, "Mithuro ppaegi makki" amalga oshiriladigan harakat.

С двумя ладонями, одна ладонь перед грудью, а другая-для защиты талии сзади, выполняется движение " Mithuro ppaegi makki ".



Viro ppaegi makki

Ikkita qo'l kafti bilan, bir kaft ko'krak oldida, ikkinchisi tirsak to'g'riga ko'tarilgan, kaft quloq orqasida himoya, "Viro ppaegi makki" amalga oshiriladigan harakat.

Ладонями двух рук, одна ладонь перед грудью, а другой локоть поднят прямо, ладонь за ухом защитное движение, выполняемое "Viro ppaegi makki".



## **V III-Bo'lim. OYOQDA AMALGA OSHIRILADIGAN HIMOYA HARAKATLARI**

(MAKKI)

**V III-Раздел. ЗАЩИТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА НОГЕ**

**V III-Dept. PROTECTIVE ACTIONS PERFORMED ON THE FOOT**

**1-rasm**

Olgul yopcho ollyo makki

Bitta oyoq tag qismi bilan, yuz qismini himoya, “Olgul yopcho ollyo makki”  
amalga oshiriladigan harakat.

С одной подошвенной частью ноги, защищающей лицевую часть,  
выполняется движение “Olgul yopcho ollyo makki”.



**2-rasm**

**Arae bada makki**

Bitta oyoq tag qismi bilan, beldan pastki qismini himoya, “Arae bada makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной частью подошвы, защищающей поясницу, выполняется движение “ Arae bada makki ”.



**3-rasm**

**Momtong anchonae makki**

Bitta oyoq tag qismi bilan, gavda qismining himoyasi, “Momtong anchonae makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной подошвенной частью ноги, защитой части туловища, выполняется движение “Momtong anchonae makki”.



**4-rasm**

**Anuro kodeonaegi makki**

Bitta oyoq tag qismi bilan, beldan pastki qismining himoyasi, “Anuro kodeonaegi makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной подошвенной частью ноги, защитой поясницы, выполняется движение “Anuro kodeonaegi makki ”.



5-rasm

Olgul bakkat chonae makki

Bitta oyoq tag qismi bilan, yuz qismining himoyasi, “ Olgul bakkat chonae makki” amalga oshiriladigan harakat.

С одной подошвой стопы выполняется защита лицевой части,” Olgul bakkat chonae makki”.

## olgul bakkatchonae makki



**6-rasm**

**Jeonggangyi bada makki**

Bitta oyoqning boldir ustki qismi bilan, beldan pastki qismining himoyasi, “Jeonggangyi bada makki” amalga oshiriladigan harakat.

С верхней частью голени одной ноги, защитой нижней части спины, выполняется движение “ Jeonggangyi bada makki ”.

