

# *ЧАСТЬ ШЕСТАЯ*

*Одношаговый спарринг*

## Одношаговый спарринг ( 일보겨루기 : Ильбо Гёруги )

Одношаговый спарринг в Тонг-Иль Мо-До – это объединенная система, включающая в себя жесткие и мягкие защитные техники. Он составлен из заранее подготовленных атакующих и защитных движений, также является ступенью перехода к свободному спаррингу.

Выполнив формальное начало (поклон и стойку готовности), нападающий делает шаг назад в правую заднюю стойку, поднимает руки вверх в боевую позицию и кричит «Чун». Защищающийся дает сигнал о готовности поставить блок и контратаковать с криком «Хё».

После этого сигнала нападающий начинает атакующие действия. (Атакуя ударами рукой, руки не убирать до тех пор пока защищающийся не завершит все блокирующие и встречные удары. Финальный прием сопровождается криком.

### Верность (ЧУН)/ Почтительность (ХЕ)

Развитие нравственных ценностей является приоритетной целью практики Тонг-Иль Мо-До. Добродетель – это выражение гармонии внутри семейной этической структуры.

- Верность – это добродетель, которая описывает сердечное единство младшего со старшими, учителями или руководителями. Изначальный характер верности состоит из двух элементов. Первый означает «центр», второй означает «сердце». Итак, верность означает, что сердце человека сконцентрировано на его субъекте.
- Почтительность – это добродетель, которая описывает сердечное единство ребенка с родителями. Изначальный характер сыновней и дочерней почтительности также состоит из двух элементов. Первый означает «старший», и второй означает «ребенок». Это служит напоминанием о том, что основами любви и социального порядка являются вертикальные отношения.

Обе эти добродетели выражают и поддерживают гармонию молодых людей с их старшими в обществе. Они являются отточенным выражением почтительной любви в «вертикальном» направлении. В Тонг-Иль Мо-До мы провозглашаем эти слова во время одношагового спарринга и даже при поклоне. Они являются подтверждением вертикальной гармонии, верности и добродетели.

## I. Со Сэн (стадия формирования)

1) шаг вперед-вправо: сидячая стойка  
**блок левой рукой-ножом** и одновременно  
**удар правой рукой** в лицо

**поворотный удар левой рукой** в живот  
**удар правой рукой** в лицо

2) шаг вперед-влево: сидячая стойка  
**блок толчок левой ладонью**  
**удар правой рукой** в почки

**удар левой рукой** в почки  
**удар правой рукой** в лицо  
**удар тыльной частью правого кулака** в висок  
**основная внешняя подсечка**

3) шаг вперед правой ногой:  
 правая передняя стойка  
**блок левой рукой-ножом** и одновременно  
**удар правой рукой-ножом** в шею

тянуть противника за правый рукав и  
**удар правой рукой-ножом** (ладонью вниз)  
 в шею  
**бросок через плечо**

4) шаг вперед левой ногой:  
 правая задняя стойка  
**блок левым предплечьем изнутри**  
**удар правой рукой** в лицо или в солнечное  
 сплетение

тянуть противника за правый рукав (вниз)  
 и сделать шаг на внешнюю сторону от  
 ступни противника

**удар основанием правой ладони** в лицо  
**основная внешняя подсечка**

5) шаг вперед правой ногой: сидячая стойка  
**блок правым предплечьем наружу**  
**удар правым локтем**

**удар тыльной частью правого кулака** в  
 лицо  
 тянуть противника за правый рукав  
**основная внутренняя подсечка**

6) **правый боковой удар ногой**  
**боковой удар левой ногой с разворотом**

7) шаг вперед-влево  
**поворотный удар правой ногой** в  
 солнечное сплетение и в лицо

**удар тыльной частью правого кулака** в  
 висок  
**основная внешняя подсечка**

8) **прямой удар правой ногой** в солнечное  
 сплетение  
**удар правой рукой** в лицо

держат противника за правый рукав и  
 воротник слева  
**внутренняя подсечка**

9) **блок левой ногой по дуге**  
**боковой удар левой ногой**

**поворотный удар правой ногой с  
 разворотом**



## II. Джан Сун (стадия роста)

### Прямой удар ногой

- 1) шаг назад левой ногой: левая задняя стойка  
**блок правой рукой-крюком** (ладонью вверх)  
**поворотный удар правой ногой** в голову

**удар тыльной стороной правого кулака** в лицо  
схватить рукав противника (левая рука) и воротник (правая рука)  
**внутренняя подсечка**

- 2) шаг назад левой ногой: левая задняя стойка  
**блок крюком правой рукой** (ладонью вверх)  
**удар подъемом правой ноги** в пах

**удар левой рукой** в солнечное сплетение  
**удар правой рукой** в лицо  
схватить рукав противника (левая рука) и воротник (правая рука)  
**бросок толчком с поддерживающей ногой**

- 3) шаг вперед-влево левой ногой  
**нижний блок правым предплечьем наружу**  
**удар левой рукой** в почки

**удар правой рукой** в лицо  
**удар тыльной стороной правого кулака** в висок, **основная внешняя подсечка**

### Поворотный удар ногой

- 1) шаг вперед правой ногой  
**синхронный блок предплечьями наружу**  
против удара ногой

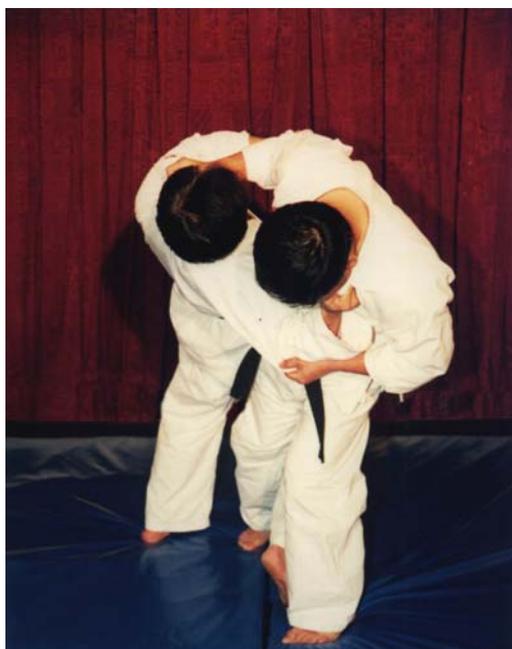
держат ногу и схватить противника за ворот  
**основная внешняя подсечка**

- 2) шаг назад левой ногой: левая задняя стойка  
**синхронный блок предплечьями наружу**  
против удара ногой  
**поворотный удар правой ногой** в голову

**удар тыльной стороной правого кулака** в висок  
схватить противника за рукав (левая рука) и воротник (правая рука)  
**внешняя подсечка**

- 3) шаг назад левой ногой  
разворачиваясь на правой ноге  
**блок правым предплечьем снаружи внутрь**  
**боковой удар левой ногой с разворотом**

ногу опустить у внешней стороны ноги противника  
**удар правой рукой-ножом** с разворотом в шею  
схватить рукав противника (левая рука) и воротник (правая рука)  
**основная внешняя подсечка**



## Боковой удар ногой

- 1) шаг назад левой ногой: левая задняя стойка  
**блок правой ладонью**  
**удар тыльной стороной правого кулака в**  
**лицо**

**основная внешняя подсечка**

- 2) шаг назад левой ногой: левая задняя стойка  
**блок правой рукой-ножом**  
**удар левой ногой-крюком с разворотом**

**бросок через левое плечо**

- 3) шаг назад правой ногой: правая задняя стойка  
**блок левым предплечьем снаружи внутрь**  
**поворотный удар правой ногой в лицо**

**удар тыльной стороной правого кулака в**  
**висок**  
 схватить противника за рукав (левая рука)  
 и воротник (правая рука)  
 левую ногу отвести назад по кругу перед левой  
 ногой противника  
**передняя подножка**



### III. Ван Сун (стадия завершения)

#### Удар рукой

- 1) **двойной удар правой рукой в прыжке из параллельной стойки готовности основная внешняя подсечка**
- 2) шаг вперед-вправо левой ногой  
**боковой удар правой ногой с разворотом передний удар правой ногой в прыжке двойной средний удар ногой (левой-правой) бросок через плечо**
- 3) шаг вперед-влево левой ногой  
**боковой удар правой ногой в прыжке удар левой ногой-крюком в прыжке с разворотом основная внешняя подсечка**
- 4) **блок по дуге левой ногой наружу поворотный удар правой ногой в прыжке из параллельной стойки готовности удар тыльной стороной правого кулака средний удар левой рукой удар внутренним ребром правой руки правая передняя подножка**
- 5) шаг назад правой ногой в правую заднюю стойку обе руки поднять в позицию боевой готовности  
  
**двойной поворотный удар правой ногой удар правой ногой по дуге в прыжке с разворотом бросок подсечка через бедро внутрь**
- 6) **блок левой ногой по дуге внутрь удар правой ногой-крюком в прыжке с разворотом боковой удар правой ногой в прыжке с разворотом**

#### Передний удар ногой

- 7) шаг назад правой ногой в правую заднюю стойку  
**нижний блок левым предплечьем наружу поворотный удар правой ногой в живот удар правой ногой по дуге в прыжке парящий бросок (уки – отоши)**

#### Поворотный удар ногой

- 8) шаг влево-пол-шага-вперед  
**восходящий блок левой рукой-ножом опустить верхнюю часть туловища и с колена сделать подсечку левой щиколотки правой ногой (подсечка правой щиколоткой)**

#### Боковой удар ногой

- 9) шаг назад левой ногой и правую ногу отвести назад и занять правую заднюю стойку, одновременно  
**блок правым предплечьем внутрь**