

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС – 8 куп

Против захвата запястья

83. *шудо* скручивание
84. *шудо* диагональный (4 варианта – техника №7 и №8)
85. *шудо* вертикальный
86. рука – нож (4 варианта – техника №1)
87. выкручивание запястья с толчком (4 варианта – техника №5)
88. *шудо* по предплечью + по шее
89. *палькуп чиги* в предплечье + в солнечное сплетение с поворотом на 180
90. задняя подножка
91. блок запястья
92. разгиб позвоночника с толчком в подбородок

Против захвата рукава у локтя

93. блок запястья
94. *гак квон* в пах
95. *шудо* по шее с 3-им степом

Против захвата рукава у плеча

96. рука – нож после удара по ребрам
97. блок запястья

Передвижения

98. уход наружу поворотом (1-й степ)
99. уход наружу противходом (2-й степ)
100. уход вовнутрь поворотом (3 степ)
101. комбинации степа

Удары рукой

54. *шудо* вовнутрь
55. *шудо* наружу
56. *гак квон* (наружу)
57. *палькум чи* вперед
58. *палькум чи* назад
59. *палькум чи* в сторону
60. *палькум чи* вверх

Удары ногами

1. прямой пяткой в колено
2. изнутри в колено
3. пяткой вовнутрь
4. нижний боковой в колено
5. круговой вертикальный вовнутрь
6. круговой вертикальный наружу
7. круговой в голову с опорой на руку
8. прямой пяткой
9. «топор»
10. толчок пяткой

Акробатика

- качения назад из положения низкого приседа
- страховки (вперед, назад, в стороны) из положения низкого приседа

Медитация – концентрация с последовательным обратным счетом

Дыхание танджун на 3 фазы (вдох – задержка - выдох)

Теория

- ритуалы в зале
- основные команды

Применение - уходы от одиночной атаки с взятием захвата атакующей руки (ноги)

Время занятий: 2-3 месяца

Желтый пояс

Против захвата запястья – 10 техник
Против захвата рукава у локтя – 3 техники
Против захвата рукава у плеча – 2 техники
Передвижения – 4 вида
Удары руками – 7 видов
Удары ногами – 10 видов
Акробатика
Медитации: базовая концентрация
Дыхательные техники: танджун на 3 фазы
Теория
Применение
Время занятий 2-3 месяца
Всего техник - 37



ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС – 7 куп

Против захвата запястья

102. бросок через плечо, рычагом локтя (4 варианта – техника №2)
103. бросок через бедро, рычагом локтя (4 варианта – техника №6)
104. бросок раскачиванием (4 варианта – техника №3)
105. проход под рукой с ударом локтем + рука – нож (4 варианта – техника №4)
106. проход под рукой с ударом локтем + полицейский захват

Против захвата за эмблему

107. блок запястья
108. выкручивание большого пальца руки давлением

Против захвата за грудь

- выкручиванием

109. выкручивание запястья наружу
110. задняя подножка

- реверсивный

111. блок запястья
112. проход под рукой + полицейский захват

- двумя руками

113. *шудо* в челюсть с опрокидыванием назад через бедро («скамейка»)
113. блок запястья

Против захвата за воротник

115. рука- нож нырком под руку
116. Разгиб позвоночника с толчком в подбородок

Против захвата пояс

- сбоку

117. удар по предплечью локтем
118. блок локтя

- спереди ладонью вниз

119. рука - нож
120. проход под рукой + полицейский захват

- ладонью вверх

121. блок локтя
122. задняя подножка

Базовые блоки

123. поднимающийся блок (72) и *сай квон*
124. внутренний пересекающий блок (73) наружу и *пальгуп*
125. нижний блок (74) и удар суставами пальцев
126. S- блок (71) наружу с *йан-йо*

Передвижения

127. вращение вперед
128. боксерские нырки под руку вперед

Удары рукой

61. прямой удар кулаком
62. хук
63. *йан йо* (основание ладони)
64. *йок шудо*(наружное ребро ладони)

Удары ногами

11. футбольный
12. удар-блок вниз
13. прямой ребром стопы
14. толчок ребром стопы
15. режущий удар
16. боковой в голову
17. прямой задний
18. круговой задний, по бедру
19. удар коленом
20. боковым ударом коленом со 2-ым степом

Акробатика: -кувырки вперед и назад (гимнастические и с страховками).
-«вертушки» из положения сидя и с колен (2 варианта)

Медитации: медитация – концентрация с счетом вдохов (выдохов) с опережением и запаздыванием

Дыхание: танджун на 3 фазы (вдох – задержка – выдох) по 6 сек

Теория: -позы медитации, правила выполнения медитации, правила выполнения дыхания танджун

Применение: -уход от одиночной атаки с взятием захвата и выведением из равновесия атакующего

Время: 3-4 месяца

Зеленый пояс

Против захвата запястья – 5 техник
Против захвата за эмблему – 2 техники
Против захвата за грудь – 6 техники
Против захвата за воротник - 2 техники
Против захвата пояс – 6 техники
Базовые блоки – 4 вида
Передвижения – 2 вида
Удары руками – 4 вида
Удары ногами – 10 видов
Акробатика
Медитации: базовая концентрация
Дыхательные техники: танджун на 3 фазы
Теория
Применение
Время занятий 3-4 месяца
Всего техник -41



ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС с синей полосой – 6 куп

Против захвата сзади

- за воротник

129. *шудо* по шее + выкручивание локтя
130. аперкот в подбородок + палькум чи с верху в бицепс + выкручивание запястья
131. разгиб позвоночника с толчком в подбородок

- за плечи двумя руками

132. выкручивание запястья наружу
133. выкручивание локтя и запястья наружу
134. полицейский захват

- за локти двумя руками

135. рука-нож
136. палькум чи в солнечное сплетение с опрокидыванием назад через бедро («скамейка»)
137. опрокидывание, тягой за пятку

- за запястья двумя руками

138. рука-нож - бросок
139. рука-нож
140. удар ногой в колено с захватом кистей
141. опрокидывание назад через бедро с тягой за кисть через спину + палькум чи назад в лицо («скамейка»)
142. удар тазом в мочевоу пузырь

Против перекрестного захвата запястья

143. выкручивание запястья
144. полицейский захват
145. круговой йан йо в лицо + блок локтя

Против перекрестного захвата запястья сверху

146. рука-нож
147. полицейский захват
148. рука-нож назад после круговой смены захвата

Против захвата корпуса спереди под руками ("медвежий захват")

149. захват с выкручиванием подбородка и волос
150. удар по ушам, нажатие на нерв на шее

Базовые блоки

75. поднимающий блок согнутым предплечьем
76. нижний блок пяткой ладони
77. внутренний блок предплечьем с уходом
78. наружный блок с захватом

Удары рукой

65. *кван со* (рука-копье)
66. *ден ан йо* (наружная стороной запястья)

67. *сай кван* (полусогнутый кулак)

Удары ногами

21. боковой толчок коленом
22. пяткой по дуге наружу перед собой
23. носком по дуге наружу в сторону
24. удар-блок вверх
25. диагональный шаг + круговой вертикальный вовнутрь

Удары ногами (специальные)

26. хук ногой
27. задний после разворота

Акробатика: -кувырок-полет (в длину, в высоту, через препятствия)
-страховки вперед, назад, в стороны из положения стоя (жесткие и мягкие)
-Колесо, рандат

Медитация: Медитация – концентрация на внутренних процессах (ток крови, энергии и т.д.) по 8 сек

Дыхание: танджун на 3 фазы (вдох – задержка - выдох) по 8 сек

Теория: - 9 правил

- история синму хапкидо

Применение: --уход от одиночной атаки с взятием захвата и выведением из равновесия атакующего и изменением направления выведения из равновесия
-пересечение атаки

Время занятий: 4-5 месяцев

Зеленый пояс с полосой

Против захвата сзади – 14 техник

Против перекрестного захвата запястья – 3 техники

Против перекрестного захвата запястья сверху – 3 техники

Против захвата корпуса спереди под руками – 2 техники

Базовые блоки – 4 вида

Удары руками – 3 вида

Удары ногами базовые – 5 видов

Удары ногами специальные - 2 вида

Акробатика

Медитации: базовая концентрация

Дыхательные техники: танджун на 3 фазы

Теория

Применение

Время занятий 4-5 месяцев

Всего техник -36



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

СИНИЙ ПОЯС – 5 куп

Против захвата со спины под руками

- свободный

155. блок запястья и рука-нож
156. удар ногой в стопу
157. удары по нервам на руках

-плотный

158. выкручивание мизинца + полицейский захват
159. выкручивание указательного пальца + полицейский захват
160. удар в стопу
161. удары по нервам на руках
162. опрокидывание, тягой за пятку

- пальцы скрещены

163. толкнуть вниз + блок запястья + рука-нож
164. выкручивание пальцев + удар коленом
165. удар в стопу
166. удары по нервам на руках

Против захвата «нельсон»

- за плечи

167. выкручивание запястья
168. тычок пальцами в лицо
169. бросок через бедро в падении скручиванием

- за шею

170. блок ладони + блок локтя + толчок назад
171. тычок пальцами в лицо
172. бросок через бедро в падении, скручиванием

- за шею пальцы скрещены

173. блок пальцев + поворот с утыканием в пол
174. тычок пальцами в лицо

Против захвата со спины поверх рук

175. удар локтем в солнечное сплетение
176. полицейский захват
177. бросок через плечо, захватом двух скрещенных рук

Против захвата запястья со стороны

178. рука-нож
179. блок запястья + рука-нож
180. блок запястья

Базовые блоки

79. X - блок вниз.
80. X - блок вверх

Удары рукой

68. *хамара* (круговой хлест вовнутрь)
69. двойной *йан йо* горизонт. (основанием ладони)
70. двойной *йан йо* вертикальн. (основанием ладони)

Удары ногами (специальные)

28. нижний подсекающий вперед
29. нижний подсекающий с разворота
30. круговой удар пяткой с разворота

Акробатика: - страховки с переворотом в воздухе через препятствия (за руку, пояс, через партнёра и т.д)

Медитации: - дыхательная трехфазная (вдох – задержка - выдох)

Дыхание: - танджун на 4 фазы (вдох – задержка – сжатие – выдох)

Теория: - интерпретация 9 правил

Применение:

- уход от одиночной атаки выведением из равновесия и выполнение базовой техники.
- пересечение атаки с выполнением базовой техники

Методика: - проведение занятий с группой на технику 8 купа

Время занятий: 5-6 месяцев

Синий пояс

Против захвата со спины под руками – 12 техник
Против захвата «нельсон» – 8 техник
Против захвата со спины поверх рук – 3 техники
Против захвата запястья со стороны – 3 техники
Базовые блоки – 2 вида
Удары ногами специальные – 3 вида
Удары руками – 3 вида
Акробатика
Медитации: дыхательная на 3 фазы
Дыхательные техники: танджун на 4 фазы
Теория
Применение
Методика тренировок
Время занятий 5-6 месяцев
Всего техник -34



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

СИНИЙ ПОЯС с красной полосой – 4 куп

Против захвата запястья - с перехватом вовнутрь

181. давление на локоть плечом + бросок вперёд
182. проход под рукой с броском вперед, выкручивая запястье
183. бросок через плечи со стойки («мельница») наружу
184. бросок через плечо, рычагом локтя

Против удара кулаком

- ударный блок и контрудар

185. поднимающий блок (паралл.) с аперкот одновременно
186. внутренний пересекающий блок + *шудо* в шею
187. поднимающий блок (снаружи) + давление вниз + *шудо* в голову
188. внутренний блок (снаружи) с пальцем чи в ребра под руку
189. внутренний блок (снаружи) с ударом кулаком в ребра
190. уход наружу (внутренний блок) и *сай квон* в подмышку
191. уход во внутрь и *сай квон* в плечо

- ударный блок и выкручивание

192. наружный блок с захватом + рука-нож
193. наружный блок с захватом + *йан йо* в голову + выкручивание локтя и подсечка
194. наружный блок с захватом + круг и смена руки + полицейский захват
195. наружный блок с захватом + круг и смена руки + рука-нож назад
196. наружный блок с захватом + *йан йо* и удар локтем в голову + блок локтя и подсечка
197. S-блок изнутри + круг и смена руки + выкручивание запястья

- ударный блок и удар ногой

198. боковой удар ногой в локоть
 199. "ножницы" назад
 200. круговой удар пяткой с разворота
 201. наружный блок и круговой вертикальный вовнутрь с давлением на локоть
 202. выкручивание запястья с давлением коленом на локоть
 203. выкручивание запястья с круговым вертикальным ударом вовнутрь над рукой
 204. выкручивание запястья + удар по дуге наружу в сторону + выкручивание запястья
- #### - ударный блок и бросок
205. наружный блок с захватом и ударов в ребра + бросок через плечо, рычагом локтя
 206. внутренний блок с захватом + выкручивание запястья + задняя подножка

Комбинаторика

(против захвата за кисть, в атаке, против прямого удара кулаком, в комбинации)

- удар кулаком + удар (4 техники – техника № 7)
- удар ребром + удар (4 техники – техника № 8)

Базовые блоки

81. хватающий блок от удара ногой (ножницами)
82. 2-й шаг с нижним блоком от удара ногой

Удары ногами (специальные)

31. передний пяткой в прыжке
32. боковой в прыжке
33. круговой в прыжке
34. прямой задний с разворота в прыжке
35. вертикальный круговой удар с разворота

Акробатика:

- подъем разгибом из положения низкого приседа
- подъем разгибом переворотом через голову
- стойка на руках с кувырком вперед

Медитация:

- дыхательная четырехфазная (вдох – задержка -сжатие-выдох)

Дыхание:

- танджун на 4 фазы (вдох - задержка - сжатие-выдох) по 6 сек

Теория:

- составляющие части синму хапкидо

Применение:

- уход от одиночной атаки при короткой дистанции выведением из равновесия и выполнением базовой техники.
- пересечение атаки при короткой дистанции с выполнением базовой техники.

Методика тренировок:

- проведение занятий с группой на технику 6 купа

Время занятий: 6-7 месяцев

Синий пояс с полоской

Против захвата запястья– 4 техники
Против удара кулаком – 22 техники
Базовые блоки – 2 вида
Удары ногами специальные – 5 видов
Акробатика
Медитации: дыхательная на 4 фазы
Дыхательные техники: танджун на 4 фазы
Теория
Применение
Методика тренировок
Время занятий 6-7 месяцев
Всего техник -33



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

КРАСНЫЙ ПОЯС – 3 куп

Против прямого удара ногой

- с ударом рукой

- 207. наружный блок с уходом назад с ударом рукой по голени
- 208. наружный блок с уходом вперед с ударом рукой по голени
- 209. 1-ий степ с ударом локтем в бедро
- 210. 1-ий степ с *йан йо* в плавающие рёбра
- 211. 2-ой степ с подхватом + опрокидывание
- 212. 1-ий степ с круговым шагом + *шудо* по голени
- 213. вращение вперёд с нижним блоком + *шудо* по шее

- с выкручиванием или броском

- 214. 2-ой степ + нижний блок с захватом + футбольный удар
- 215. 2-ой степ + нижний блок с захватом + подножка вперед
- 216. 2-ой степ + нижний блок с захватом + подбив-подсечка опорной ноги
- 217. 2-ой степ + нижний блок захватом + выкручивание колена наружу
- 218. 2-ой степ + нижний блок с захватом + выкручивание колена вовнутрь
- 219. 1-ый степ + нижний блок с подхватом двумя руками + опрокидывание
- 220. 2-ой степ + нижний блок с захватом + задняя подножка
- 221. 2-ой степ + нижний блок с захватом + толчок разворотом навстречу
- 222. 3-ой степ + наружный блок изнутри с захватом + блок колена вниз

- с ударом ногой

- 223. уход наружу + удар-блок вверх
- 224. уход наружу + удар-блок вниз
- 225. блок коленом изнутри + боковой удар в опорную ногу
- 226. блок коленом снаружи + удар ногой в пах
- 227. нижний внутренний блок + нижний подсекающий удар с разворота

Против боковых ударов ногой

- 228. вращение вперёд с нижним блоком и перехватом + задняя подножка
- 229. X-блок с захватом + выкручивание голени на 360 градусов вовнутрь
- 230. уход наружу + боковой удар в опорную ногу
- 231. блок наружу+ ножницы на опорную ногу (2 варианта)

Против кругового удара ногой

- 232. блок коленом + толчок коленом в живот
- 233. быстрый передний удар ногой в пах
- 234. быстрый футбольный удар в опорную ногу
- 235. нижний подсекающий удар в опорную ногу

Против футбольного удара ногой

- 236. блок ноги снаружи + удар ногой в опорную ногу
- 237. блок ноги изнутри + удар по ногам

Против кругового удара ногой с разворота

- 238. двойной блок с захватом + разгиб лодыжки поворотом за спину
- 239. двойной блок с захватом + задняя подножка поворотом за спину

Против прямого заднего удара

- 240. контрудар по ягодицам
- 241. контрудар в пах

Удары ногами

- 36. торнадо
- 37. двумя ногами в прыжке вперёд
- 38. двумя ногами в прыжке, ноги в стороны

Акробатика:

- падение со стула назад
- стойка на руках

Медитации:

дыхательная, с трансляцией энергии в 3 фазе вдоль позвоночника

Дыхание: - танджун на 4 фазы по 8 сек

Теория: теория ю-вон-хва

Методика тренировок:

проведение занятий с группой на технику до 5 куп

Применение:

-борьба (бросковая техника) в стойке против любой одиночной атаки для любой дистанции.

Время занятий: 7 - 8 месяцев

Красный пояс

Против прямого удара ногой – 21 техник
Против боковых ударов ногой – 4 техники
Против кругового удара ногой – 4техники
Против футбольного удара ногой – 2 техники
Против кругового удара ногой с разворота – 2 техники
Против прямого заднего удара ногой – 2 техники
Удары ногами специальные – 3 вида

Акробатика

Медитации: дыхательная, с трансляцией энергии

Дыхательные техники: танджун на 4 фазы по 8 сек

Теория

Методика тренировок

Применение

Время занятий 7-8 месяцев

Всего техник -38



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

КРАСНЫЙ ПОЯС с коричневой полосой – 2 куп

Против захвата запястья с боку

- 242. круговой *йан йо* + палькум чи в сторону + блок запястья и локтя
- 243. круговой перевод кисти + проход под рукой и уложить лицом вниз, выкручивающим блоком ладони и пальцев

Против атаки ножом

- сверху

- 244. боковой удар ногой в руку
- 245. X-блок вверх + рука – нож
- 246.1 шаг с опускающимся захватом + выкручивание запястья

- снизу

- 246. хватающий блок двумя руками + бросок раскачиванием
- 247. хватающий блок двумя руками + укол (саморез) проходом под рукой
- 249. блок - ножницы + выкручивание запястья
- 250. блок - ножницы + *гак квон* в голову
- 251. блок - ножницы + рука – нож + выкручивание локтя (ключ)
- 252. блок - ножницы + бросок через плечо, рычагом локтя

- сбоку наружу

- 253. двойной блок рукой (*шудо*) + рука - нож
- 254. двойной блок рукой (*шудо*) + бросок через плечо, рычагом локтя
- 255. двойной блок рукой (*шудо*) + опрокидывание назад, захватом за плечи с ударом в подколенную впадину

- тычком спереди

- 256. 2-ой шаг + встречный *йок шудо* в голову
- 257. 2-ой шаг + встречный палькум чи в бицепс
- 258. 3-ий шаг + встречный *сай квон* в горло
- 259. X-блок + выкручивание запястья вовнутрь + удар ногой
- 260. X-блок + выкручивание запястья наружу
- 261. X-блок + блок запястья вовнутрь

Против атак ножом с захватами и зажатиями

- спереди лезвие на шее

- 262. сбив вовнутрь с захватом + выкручивание запястья
- 263. сбив вовнутрь с захватом + выкручивание запястья с давлением *шудо* в локтевой сгиб
- 264. сбив вовнутрь с захватом + блок запястья и локтя

- острие на горле спереди

- 265. зажатие запястья к телу + выкручивание запястья

- сзади в форме z (лезвие на шее)

- 266. выкручивание за лезвие + бросок вперед выкручивающим блоком ладони и пальцев

- сзади лезвие на шее

- 267. фиксация прижимающая кисть + проход под рукой и укол в бок (саморез)

- сзади лезвие на шее обратный хват

- 268. фиксация кисти и локтя вниз + выкручивание запястья акручиваясь на локоть.

- сзади, острие на горле

- 269. рычаг локтя + выкручивание запястья, накручиваясь на локоть- острие в спину

- 270. накручиваясь на локоть *йан йо* в лицо + опрокидывание назад через бедро («Скамейка»)

Удары ногами

- 39. круговой удар пяткой в прыжке с разворота с опорной ноги
- 40. удар-хук в прыжке
- 41. круговой с разворота в прыжке низкой
- 42. доковой + прямой + круговой удар в прыжке
- 43. круговой удар с опоры
- 44. прямой удар в прыжке разножкой

Медитация: -дыхательная с трансляцией энергии в 3 фазе вдоль позвоночника

Дыхание: - танджун на 4 фазы с трансляцией энергии в 3 фазе по 8 органам (прав.серд, лев.серд, прав.лег, лев.легк.,солнечное спл, тонкий киш.,прав.почка, лев.почка)

Теория: -назначение, порядок выполнения, ошибки при выполнении медитации и танджун для своего уровня

Методика тренировок: -проведение занятий на технику до 4 купа

Применение: -защита от сдвоенной (ударной) атаки на длинной дистанции, используя технику ударов, бросков или локализации.

-защита от двойной комбинированной (захват-удар, удар-захват) атаки используя технику ударов, бросков или локализации

Время занятий : 8-9 месяцев

Красный пояс с полоской

Против захвата запястья с боку – 2 техники

Против атаки ножом – 18 техник

Против атак ножом с захватами и зажатиями – 9 техник

Удары ногами специальные– 6 видов

Медитации: дыхательная, с трансляцией энергии

Дыхательные техники: танджун на 4 фазы

Теория

Методика тренировок

Применение

Время занятий 8-9 месяцев

Всего техник-35



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС – 1 куп

ТЕХНИКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Против атаки спереди

- 271. фиксация лодыжки + *шудо* в колено
- 272. фиксация лодыжки + *йан йо* в колено
- 273. опрокидывание на спину, зацепом двумя голеними изнутри
- 274. сваливание зацепом за лодыжку ногой снаружи и толчком в колено
- 275. сваливание зацепом ногой изнутри и ударом под колено

Против атаки со стороны

- 276. удар ногой в живот + ножницы + связывание ног
- 277. сваливание вперед захватом за подъем и давлением под колено рукой.

Против захвата за запястье

- 278. выкручивание запястья
- 279. выкручивание запястья с броском
- 280. выкручивание запястья и локтя
- 281. рука - нож назад после смены захвата вращением кисти
- 282. блок пальцев + ведение по кругу за спину + бросок вперед, выкручивая запястье (бросок раскачиванием)
- 283. захват за лодыжку изнутри и толчок в колено
- 284. блок запястья
- 285. блок запястья и пальцев
- 286. перехват запястья + давление на локоть снизу

Против захвата за эмблему

- 287. выкручивание большого пальца
- 288. бросок через себя упором ногами в живот
- 289. захват за лодыжку и толчок в колено рукой + зажатие точки
- 290. бросок через себя, подставкой голени в колено
- 291. блок запястья + S-блок

ТЕХНИКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Против атак с удушением сверху

- против сидящего сверху
- 292. сваливание вбок, ударом в сгиб руки и *кван со* в подмышку
- 293. двойной *кван со* в горло +сваливание вбок
- 293. удар в сгиб локтя + сваливание, выкручиванием за подбородок и затылок
- против сидящего за головой
- 294. удар в сгибы локтей + выкручивающий захват за подбородок и затылок
- против сидящего сбоку
- 295. удар в сгиб, всовывание колена + сваливание удушением ногой + рычаг локтя, через бедро

- против стоящего на коленях спереди

- 296. удар ногами по почкам + скрещивание ног на шее
- 298. двойной *кван со* в горло + с растягиванием ног наружу («Лягушка»)
- 299. сгиб рук + захват за кисть с давлением на шею + сваливание с толчком в колено

- против лежащего сверху

300. переворот, давлением на глотку

- против лежащего сверху за головой

300. переворот, давлением на глотку

Против удержаний в положении лежа

- на «мосту» за шею и руку

- 302. заблокировать дыхание с переваливание через себя
- 303. отжимать подбородок назад

- против рычага локтя через бедро

- 304. удар локтем в пах
- 305. нажать на точку в подколенном сгибе

Против атакующего из положения стоя

- против атак ногами сбоку

- 306. "ножницы"
- 307. сваливание зацепом за лодыжку ногой снаружи и толчком в колено

- против стоящего за головой

- 308. выкручивание голени наружу, за лодыжку и колено руками + удар в живот
- 309. двойной удар в живот ногами с захватом лодыжек

ТЕХНИКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

Удушения

- около стены спереди

- 310. уход вниз под руку
- 311. блок запястья

- сзади

312. разворот наружу с *йан йо* в лицо

- различные варианты удушения

- 313. минимум 5 вариантов
- захватом шеи сверху спереди
- 314. захват за ногу с подножкой
- 315. опрокидывание назад, захватом за голову и пах «Огнетушитель»
- 316. бросок скручиванием «Вертушка через грудь»
- захватом за шею сверху сзади
- 317. задняя подножка, поворотом назад
- 318. тянуть вниз и бросок через плечо (2 варианта- стойка и колено)

- полу-перекрестный захват

319. наружный блок и *йан йо* вголову + параллельное удушение

320. внутренний блок + перекрестное удушение

Удары ногами

45. круговой в прыжке разножкой

46. боковой в прыжке

47. боковой двумя ногами в прыжке

48. тройной удар в прыжке (круговой или боковые)

49. круговой + прямой задний после поворота в прыжке.

Медитация: - дыхательная с трансляцией энергии в 3 фазе по орбите Микрокосмоса

Дыхание: - танджун на 4 фазы с трансляцией энергии в 3 фазе по 8 органам

Теория: Теория Ки и Кихап в синму хапкидо

Методика тренировок: -проведение занятий на технику до 3 купа

Применение:

-защита от любой атаки ножом

-ножевой бой

-защита от сдвоенной (ударной) атаки на короткой дистанции (локти, колени)

используя технику ударов, бросков или локализации.

Время занятий: 9-10 месяцев

Коричневый пояс

Техники из положения сидя – 21 техники

Техники из положения лежа на спине – 18 техник

Техники из положения стоя – 11 техник

Удары ногами специальные – 5 видов

Медитации: дыхательная с трансляцией Ки

Дыхательные техники: танджун на 4 фазы

Теория

Методика тренировок

Применение

Время занятий 9-10 месяцев

Всего техник - 55



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

ЧЕРНЫЙ ПОЯС – 1 дан

Контрприемы против бросков

фаза взятия захвата за плечи двумя руками

321. двойной блок и *шудо* по шее
322. двойной блок и двойной вертикальный удар кулаками
323. двойной блок и бросок раскачиванием с выкручиванием запястья
324. двойной блок и задняя подножка с захватом плеча и шеи.
325. двойной блок и бросок через плечо с захватом за рукав и подмышку
326. двойной блок и бросок через плечо с перекрещенными руками
327. двойной блок и бросок раскачиванием захватом перекрещенных запястий

захват за грудь двумя руками

328. удар в солнечное сплетение сбивом через руку
329. блок запястья с утыканием в землю
330. бросок через бедро с подбивом локтя вверх
331. выкручивание запястий наружу (загрузка плеча рывком за локоть и плечо) и удар коленом № 19

фаза подбива бедром после взятия захвата

332. толчок двумя руками в ребра и бедро
333. толчок руками в ребра и бедро с ударом №1
334. тянуть назад за волосы и хук в солнечное сплетение
335. блокировка руки перед подворотом и *сай квон* в солнечное сплетение
336. блок запястья локтем на дальнюю руку со степом по кругу.

против броска через плечо захватом за руку

337. посадка назад толчком рукой и потянуть за волосы с разворотом
338. разворот на 180 градусов и ударить *квон су*
339. посадка назад захватом за куртку и удушить

против броска через бедро

340. посадка назад захватом за пояс и толчок в подбородок
341. посадка назад с длинным шагом назад с уходом на колено

против броска через плечи «мельницей» наружу

342. блок плеча дальней руки2

Специальные броски

343. бросок за пальцы (загрузка в пол, подъем, проход под руку, бросок вперед, подъем вверх разгибая пальцы, ножницы назад)
344. загрузка в пол за пальцы рук и бросок через плечо со скрещенными руками
345. удар в солнечное сплетение и бросок зацепом изнутри наружу
346. удар локтем рука – нож на дальнюю руку - полицейский захват – задняя подножка захватом по плечо
347. бросок назад через колено с ударом в корпус (скамейка)

348. посадка с давлением на голень с фиксацией пятки стопой изнутри с уходом на колено
349. утыкание с выкручиванием кисти вовнутрь и S-блок на плечо + рука нож.
350. утыкание с выкручиванием кисти вовнутрь + блок плеча выпрямленной руки

Броски после удара с локализацией после броска.

351. бросок через бедро захватом за корпус
352. передняя подножка с захватом за корпус
353. передняя подножка с колена
354. задняя подножка с колена
355. бросок через бедро захватом за шею
356. бросок через плечо с колен захватом за шею со стороны руки
357. бросок через плечо
358. бросок через плечо с колен
359. бросок через себя (посадкой) после удара коленом захватом за шею сверху
360. зацеп изнутри наружу
361. хук ногой в спину с задней подножкой
362. мельница наружу с ног
363. мельница вовнутрь с колен
364. бросок через плечо с рычагом локтя
365. бросок через бедро с рычагом локтя (*Хапкидо*)
366. бросок с раскачиванием
367. ножницы
368. обратные ножницы
369. ножницы на голову

разбивание

- круговой удар ногой с разворота
- круговые удары ногой с разворота за 10 секунд
- *sudo* в сторону
- *sudo* сверху
- двумя ногами в прыжке ноги в сторону
- удар-топор
- прямой удар кулаком
- нижний подсекающий с разворота.

Удары ногами специальные

- 50 прямой удар из положения сидя
- 51 прямой задний из положения сидя
- 52 круговой из положения сидя
53. Боковой в прыжке после прыжка через препятствие

Системы ударов ногами

1 система – стандартная

2 система – «лягушачий» стиль ударов

Медитации: - с открытыми ладонями и образованием восьмерки через Вселенную

Дыхание: - танджун черных поясов на 3 фазы

Теория: -общая теория медитации в синму хапкидо

-истоки и составляющие техник медитации синму хапкидо

Методика тренировок: -проведение занятий на технику до 2 купа

- проведение экзаменов до 3 купа

Применение: - борьба в партере

-падения (100 бросков)

Время занятий: 12 месяцев

Черный пояс 1 дан

Контрпиемы против бросков – 22 техники

Специальные броски – 8 техник

Броски – 19 техник

Разбивания – 8 видов

Удары ногами специальные – 4 вида

Системы ударов ногами – 1 и 2

Медитации: с открытыми ладонями

Дыхательные техники: танджун для черных поясов на 3 фазы

Теория

Методика тренировок

Применение

Время занятий 12 месяцев

Всего техник – 61

Стаж занятий – 5 лет



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

ЧЕРНЫЙ ПОЯС – 2 дан

Против захвата за запястье.

381. Вертикальный удар ногой наружу по предплечью.
382. Удар-топор наружу по предплечью.
383. Выкручивание запястья во внутрь + вертикальный удар ногой вовнутрь в локоть.
384. Выкручивание запястья во внутрь + удар-топор вовнутрь по предплечью.
385. Выкручивание запястья наружу + давление коленом на предплечье.
386. Выкручивание запястья вовнутрь + давление коленом на локоть.
387. Блок запястья вовнутрь + вертикальный удар в затылок.
388. Блок запястья вовнутрь + боковой удар в колено.
389. Блок запястья вовнутрь + прямой удар пяткой в колено.
390. Блок запястья и локтя вовнутрь + боковой толчок коленом.
- 391 а. Выкручивание запястья наружу + удар коленом в локоть + боковой удар в колено.
- 391 б. Выкручивание запястья наружу + удар коленом в кисть + в прыжке удар в пах (Двойка).
392. Блок запястья и локтя вовнутрь (руку-нож) + толчок от себя.
393. Выкручивание запястья вовнутрь + перехват кисти на выкручивание кисти и пальцев.
394. Выкручивание запястья вовнутрь с подъемом под мышку + бросок через плечо.
395. Выкручивание запястья вовнутрь + передняя подножка с рычагом локтя давлением плечом.
396. Выкручивание запястья наружу + бросок «мельница» вовнутрь с колена выкручиванием кисти и локтя.
397. Выкручивание запястья наружу + бросок «мельница» вовнутрь со стойки рычагом локтя.
398. Выкручивание запястья наружу + бросок раскачиванием с проходом под рукой.
399. Выкручивание запястья вовнутрь + проход под рукой с броском вперед.
400. Блок запястья разгибом пальцев + прямой удар ногой в подмышку.

Контрприёмы против базовых техник

- против руки-нож.

401. Перехват ближней руки + бросок раскачиванием проходом под рукой.
 402. Перехват ближней руки + проход под рукой и утыкание лицом вниз, с блоком запястья и локтя.
 403. Перехват ближней руки + блок запястья и локтя подмышкой выседом вперед.
 404. Перехват ближней руки + рука-нож.
 405. Перехват ближней руки + блок запястья и локтя подмышкой.
 406. Подъемом плеча и шагом к противнику.
- #### **- против полицейского захвата.**
407. Удар рукой в пах + захват двух рук сверху + бросок через плечо с захватом локтя вкручивая бедро.

408. Удар рукой в пах + поворот с проходом под рукой + обратный полицейский захват атакующей руки (стоя лицом к партнёру) + удар коленом.
409. Удар рукой в пах + захват двух рук сверху + *гак-квон* снизу в рёбра + бросок через бедро, захватом двух рук и пояса сзади.

- против разгиба назад с толчком в подбородок.

410. Перехват верхней руки + блок локтя подмышкой с опусканием на колено.
411. Перехват верхней руки + выкручивание запястья наружу.
412. Блокировка верхней руки + разгиб назад с толчком в подбородок.
413. Перехват верхней руки + поворот с блоком локтя и плеча давлением выпрямленной руки вниз.

414. Блокировка верхней руки + зацеп ногой изнутри наружу с толчком в грудь.

- против выкручивания запястья наружу при захвате на крест.

415. Выкручивание запястья наружу с уходом вниз на колено
416. Перехват руки на крест с уходом вниз + проход под рукой с броском вперед, выкручивая запястье

-против контратаки от бокового удара рукой, выкручиванием запястья наружу.

417. Выкручивание запястья с двойным вращением кисти.

- против блока локтя сверху в атаке захватом на крест.

418. блокировка с перехватом ближней руки + бросок через спину с подбивом опорной ноги.
419. Посадка назад (скамейка) в падении с ударом коленом в подколенную впадину.
420. Ножницы после шага назад

- против блока запястья в прямом захвате.

421. толчок в локоть перехватывающей руки.
422. Круговой удар пяткой по внутренней части бедра.

Контратаки против базовых техник

от прямого захвата запястья

- шудо скручиванием (8 куп)

423. Двойной блок + рука-нож.
424. Двойной блок + рука-нож по большому кругу уходом за спину

- шудо вертикальный. (8 куп)

425. X-блок вверх + удар коленом.

- блок запястья. (8 куп)

426. Рука-нож.

- выкручивание запястья наружу. (8 куп)

427. Выкручивание запястья наружу с колена.

- на перехват - подворот (7 куп).

428. Посадка назад с зашагиванием за ногу с ударом локтем в ключицу + йан-йо в почку.
429. Посадка назад с зашагиванием за ногу с ударом локтем в ребро + палькуп паховый лимфоузел.
430. Проворот на 180 градусов + вытягивание руки + обратный рука-нож
431. Блокировка плеча + йан-йо в голову.

- проход-поворот палькуп назад (7 куп).

432. Поворот с вытягиванием захваченной руки + рука-нож держащей руки + обратный рука-нож.

- против задней подножки (8 куп).

433. Отхват на выбивающую ногу.

- против рука-нож. (8 куп)

434. Шудо в плечо захваченной рукой с блоком локтя вверх + толчок- палькуп в грудь.

- против удара гак-квон в пах (8 куп).

435. Задняя подсечка под переднюю ногу.

от прямого захвата за плечо (7 куп)

- против блока запястья

436. Толчок в локоть контратакующей руки.

- против рука-нож.

437. Перехват толкающей руки + рука-нож.

- против обратного рука-нож спереди за воротник.

438. Перехват толкающей руки + проход под рукой и утыкание вниз с блоком запястья.

- против разгиба назад с толчком в подбородок. (вариант захвата за кисть)

439. Блокировка верхней руки + рука-нож плечом.

в захвате за одежду (7 куп)

- против выкручивание большого пальца.

440. Толчок в локоть перехватывающей руки с шагом .

441. Зажать и выкрутить кисть перехватывающей руки и толчок с шагом.

- против выкручивания запястья наружу.

442. Вытягивание руки + круговой перевод + выкручивание запястья наружу.

- против задней подножки.

443. Отхват на выбивающую ногу.

в перевёрнутом захвате (7 куп)

-против блок запястья .

444. Блокировка и толчок локтя перехватывающей руки.

- против полицейского захвата .

445.Бросок вперед выкручиванием перехватывающего локтя.

в двойном захвате (7 куп)

- против блока запястья .

446.Толчок двумя руками в горло.

- против посадки назад с зашагиванием за спину (скамейка) .

447. Блокировка верхней руки + рука-нож.

- против блок запястья.

448. Вытянуть атакуемую руку с ударом в грудь + бросок раскачиванием под рукой.

в захвате за пояс (7 Куп)

- против блока локтя.

449. Выкручивание пальцев.

- против удара локтем.

450. Блок атакующего локтя + удар пяткой в колено.

- против рука-нож.

451. Перехват руки + рука-нож.

- против полицейского захвата.

452. .Удар рукой в пах с захватом двух рук сверху + удар в ребра с захватом дальнего локтя снизу + бросок через плечо.

- против блока локтя.

453. Выкручивание большого пальца + шудо.

- против задней подножки.

454. Отхват выбивающей ноги.

Техника с поясом.

455. Удары кулаком «в натяг» используя пояс (2 варианта).

456. Удар-кнут поясом.

457. удар поясом в горло двумя руками + затягивание узла на шее с оборотным шагом за спину.

458. блокировка 1 степом с затягиванием узла верхней рукой + проход под рукой + полицейский захват + затягивание узла через горло.

Блокировка поясом от прямого удара рукой.

459. 3 степ с блоком руки поясом + дунг-джумок нижней рукой.

460. 1 степ, с блоком руки поясом + горизонтальный удар двумя кулаками и поясом по ребрам.

461. Шаг назад с поднимающим блоком поясом + горизонтальный удар двумя кулаками и поясом.

462. 1 степ, с блоком поясом + затягивание узла верхней рукой + блок локтя плечом.

463. 1 степ, с блоком поясом + затягивание узла верхней рукой + бросок раскачиванием с проходом под рукой.

464. 1 степ, с блоком поясом + затягивание узла верхней рукой + бросок раскачиванием с оборотным шагом.

Блокировка поясом от прямого удара ногой.

465. 1 степ, с блоком ноги поясом + затягивание узла верхней рукой + нижний боковой удар в опорную.

466. 1 степ, с блоком ноги + затягивание узла верхней рукой + футбольный удар по опорной ноге.

467. 1 шаг, с блоком ноги + затягивание узла верхней рукой + загрузка коленом сверху + выкручивание колена бьющей ноги на земле.
468. 3 шаг, с блоком ноги + затягивание узла верхней рукой + задняя подножка под опорную ногу.

Техника данбон.

Базовые удары

1. вовнутрь по голове
2. наружу по голове
3. вовнутрь по локтю (по кисти)
4. наружу по локтю (по кисти)
5. тычок в солнечное сплетение
6. наружу хлестом по руке (тычок)
7. вовнутрь хлестом по руке (тычок)
8. хлестом вперед с шагом назад
9. вовнутрь с блоком
10. наружу с блоком

Атакующие болевые захваты данбон.

469. Прямой тычок в солнечное сплетение + проведение данбон под мышку + полицейский захват спереди
470. Прямой тычок в солнечное сплетение + выкручивание запястья наружу, с давлением данбон на кисть.
471. Удар данбон наружу в шею + скрестный захват данбон через шею + бросок вперед.
472. Удар в шею коротким концом данбон + захват за локоть + бросок вперед третьим шагом (8 куп).
- 473 а. Тычок в ключицу сверху + разгиб корпуса назад с захватом за почку.
- 473 б. Тычок коротким концом в ключицу сверху + разгиб корпуса назад с захватом за почку.
474. Тычок данбон в паховый лимфоузел.

Защита данбон от прямого удара рукой.

475. 3 шаг + блок ладонью с ударом данбон по руке + удар наружу по голове данбон в лицо.
476. 2 шаг + удар данбон наружу по ребрам + тычок коротким концом по почке.
477. 2 шаг, блок рукой вверх с секущий удар данбон вовнутрь по ребрам + выкручивание локтя назад данбон.
478. 2 шаг, блок рукой вверх с секущий удар данбон вовнутрь по ребрам + выкручивание локтя назад коротким концом с давлением на точку.

479. Блок ладонью вовнутрь с ударом данбон по ребрам + давление данбон на плечо вниз с блоком локтя .
480. 2 шаг с блоком данбон вверх + горизонтальный удар данбон по ребрам с хватом двумя руками.
481. Удар хлестом вперед по кулаку с шагом назад.

Защита данбон от прямого удара ногой.

482. 2 шаг + удар наружу сверху хлестом.
483. 1 шаг + удар вовнутрь сверху.
484. 2 шаг + нижний блок с захватом + блок колена данбон с хватом двумя руками.
485. 2 шаг + нижний блок с захватом + задняя подножка опорной ноги.
486. 1 шаг + нижний блок с захватом + футбольный удар с подсечкой опорной ноги.
487. 1 шаг + нижний блок с захватом + тычок данбон в солнечное сплетение, с подъемом ноги вверх.
488. 3 шаг + нижний блок с захватом + выкручивание колена вовнутрь хватом двумя руками данбон.
489. 3 шаг + нижний блок с захватом ноги рукой + блок колена данбон хватом двумя руками, с задней подножкой.

Броски

490. Бросок через себя, упором голени в колено.
491. Бросок через себя, упором двух стоп в живот.
492. Подхват под две ноги, захватом за локоть и корпус под рукой.
493. Бросок через бедро, захватом локтя и корпуса + подбив ударом об пол.
494. Посадка подножкой изнутри с захватом за пятку и давлением на колено.
495. Задняя подножка с ударом в под коленный сгиб, захватом за локоть и шею.
496. Удар коленом с захватом локтя и шеи + подхват под одну ногу с разворотом .
497. Бросок через плечо захватом двух скрещенных рук за кисти.
498. Бросок через бедро поднятой ноги с упором в таз захватом за локоть и корпус под рукой.
499. Бросок через грудь посадкой (вертушка) с захватом за отворот и пояс.
500. Посадка назад через бедро, стоя на колене, захватом за отворот и штанину возле колена.
501. Бросок переворотом вперед, захватом сзади, за ворот и штанину возле колена.
502. Переворот вращением корпуса, захватом за вытянутую руку и голову + душающий излом обхватом шеи.
503. Бросок через бедро в падении, захватом одной рукой за локоть .

Системы ударов ногами

- 3 система – обманный стиль
- 4 система – шаг, удар с подскоком

Медитации: - с открытыми ладонями и образованием восьмерки через Вселенную

Дыхание: - *танджун* черных поясов на 4 фазы, силовой *танджун*

Теория: - назначение, порядок выполнения, ошибки при выполнении медитации и *танджун* для своего уровня

Методика тренировок: - проведение занятий на технику до 1 купа
- проведение экзаменов на технику до 1 купа
- проведение семинаров на технику до 1 купа

Применение: - защита от сдвоенной (ударной) атаки на длинной дистанции, используя технику ударов, бросков или локализации.
- защита от двойной комбинированной атаки (захват-удар, удар-захват), используя технику ударов, бросков или локализации.

Время занятий: 12 месяцев

Стаж занятий стилем: 6 лет

Черный пояс 2 дан

Против захвата за запястье – 20 техник
Контрприёмы против базовых техник -22 техники
Контратаки против базовых техник – 30 техник
Техника с поясом – 14 техник
Техника данбон – 32 техники
Броски – 14 техник
Системы ударов ногами – 3 и 4
Медитации: с открытыми ладонями
Дыхательные техники: *танджун* для черных поясов на 4 фазы и силовой *танджун*
Теория
Методика тренировок
Применение
Время занятий 12 месяцев
Стаж занятий стилем – 6 лет
Всего техник – 134



ЧЕРНЫЙ ПОЯС – 3 дан

Против захвата за запястье двумя руками.

- 512. *шудо* диагональное к плечу.
- 513. рука-нож.
- 514. бросок, через плечо, рычагом локтя.
- 515. бросок, через бедро, рычагом локтя.
- 516. бросок раскачиванием.
- 517. выкручивание запястья с толчком.
- 518. выкручивание запястья вовнутрь с проходом под рукой.
- 519. проход под рукой с ударом локтем + рука - нож
- 520. *шудо* скручивание.
- 521. удар пяткой в колено, выкручивание запястья
- 522. блок запястья и локтя с давлением локтем.
- 523. удар изнутри в колено, блок запястья.
- 524. 1 шаг и *йок-шудо* в затылок.

Против захвата за кисти обеих рук.

- 525. перехват кисти, *ден-ан-йо* в лицо.
- 526. перехват двумя руками с выкручиванием наружу + удар изнутри в колено.
- 527. бросок раскачиванием со скрещенными руками.
- 528. бросок через плечо, со скрещенными руками.
- 529. освобождение выкручиванием вовнутрь и двойной удар *шудо* + *йан-йо* в сердце.
- 530. перехват кисти и футбольный удар ногой.
- 531. перехват кисти + блок кисти вовнутрь с фиксацией локтя .
- 532. перехват кисти + удар локтем в живот + бросок зашагиванием («скамейка»).
- 533. освобождение выкручиванием вовнутрь и двойной удар кулаками в грудь.
- 534. освобождение выкручиванием вовнутрь + захват за корпус + боковой удар коленом.
- 535. перехват кисти + рычаг локтя захватом за плечо + бросок через плечо.
- 536. разгиб назад захватом за подколенную впадину и в подбородок + посадка назад.

Техники против атак двух человек.

одновременная атака двоих

- 537. захват пальцев + блок ладоней вниз + блок ладоней вверх + проход под руками + сваливание.
- 538. Удар-захват в горло обоих противников + сваливание назад.

техники против атаки третьего лица.

- 539. толчок одного с проходом между и выкручивание запястье второму.
- 540. скрестный блок изнутри с захватом (против ап-чаги) + выкручивание колена с круговым степом + удар пяткой.
- 541. блок с захватом и блок локтя на атаку прямым ударом кулаком с отталкиванием второго.

техники против атаки двоих

- 542. Оба выполняют захват за рукава. Перехват выкручиванием запястий наружу и бросок назад с колена.
- 543. Оба выполняют захват за запястья. Перехват выкручиванием запястий вовнутрь + блок кисти вовнутрь с фиксацией локтя.
- 544. Оба выполняют захват за запястья. Перехват выкручиванием запястий вовнутрь + выкручивание запястий вверх наружу + бросок вперед
- 545. Оба выполняют захват за запястья двумя руками. Удар коленом и задний удар в разные направления + рука-нож с круговым степом.
- 546. Оба выполняют захват за плечи. Круговой мах назад с выкручиванием вперед + посадка назад в падении. локтей
- 547. Оба выполняют захват за плечи. Круговой мах вперед выкручивание сзади с блоком на плечи + перевод вниз с колена. локтей

Бросковые техники.

броски

- 548. бросок через бедро с захватом за локоть и отворот куртки.
- 549. бросок через плечи (мельница) с ног, со сбросом вперед через голову.
- 550. бросок через плечи (мельница) с ног, со сбросом назад за спину.
- 551. посадка назад захватом за две подколенные впадины с зацепом изнутри.
- 552. передняя подсечка под голень.
- 553. передняя подсечка под колено.
- 554. зацеп изнутри под переднюю ногу.
- 555. подхват под две ноги. а) под голень; б) под колено; в) под таз.
- 556. сваливание в сторону зацепом снаружи вовнутрь в падении.
- 557. сваливание в сторону через боковую подножку в падении.
- 558. бросок подбивом таза назад.
- 559. двойной бросок через бедро переводом через живот («рок-н-ролл»).
- 560. бросок через бедро назад.

комбинации бросков.

- 561. Подворот на бросок через плечо + посадка назад проходом в ногу + болевой приём на ахиллово сухожилие.
- 562. Задняя подножка + боковая подсечка на ту же ногу.
- 563. Подворот на подхват двух ног + задняя подножка с колена в падении + удержание за шею и руку.
- 564. Подворот на бросок через бедро + зацеп изнутри вовнутрь.

броски одной рукой в контратаке

565. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + бросок через бедро.
566. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + подхват под две ноги.
567. блок снаружи с захватом под плечо переводом по кругу + бросок через плечо с подножкой.
568. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* + бросок через плечо, обратным захватом головы.
569. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + бросок через бедро захватом за пояс упором бедром в таз.
570. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + зацеп ногой изнутри наружу.
571. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + задцеп ногой изнутри вовнутрь.
572. блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + бросок передней подножкой с подбивом тазом („мотоциклетный бросок“).
573. Блок вовнутрь + *ден-ан-йо* в ребра + передняя подножка.

Удержания в партере.

через болевые контроли и изломы

574. Бросок через бедро и болевые контроли:

- партнер на спине (на боку)

1. упор двумя коленями сверху + рычаг локтя через упор коленом на локоть
2. упор двумя коленями сверху + ключ на локоть с блоком запястья вверх;
3. перешагнуть, дальней от головы ногой + выкручивание локтя назад, зажав кисть под мышкой;
4. шагнуть ногой назад + упор локтя в пол с фиксацией коленом и блок (выкручивание) запястья;
5. блок локтя давлением сверху рукой выпремляя руку вверх (ладонь к полу);
6. блок кисти назад с упором кисти в пол, согнув локоть за головой;

- партнер на животе.

7. обход противника со стороны головы + перевод противника на живот вытягивая руку с блоком кисти назад
8. рычагом локтя обвив руку ногой с давлением тазом на кисть и упором коленом в спину;
9. полицейский захват стоя за головой партнера с упором коленом в плечо;
10. рычаг локтя прямой руки через бедро с упором коленом в спину сверху
11. перевод на спину выкручиванием запястья стоя за головой;
12. блок запястья назад давлением вниз с упором локтя в пол;
13. рычаг локтя через бедро зажав руку коленями сидя сбоку ;
14. блок кисти назад захватом на «ключ» зажав руку коленями сидя сбоку;
15. блок кисти назад захватом на «ключ» зажав руку коленями лежа сбоку.
- 16.

удержания

575. удержание сидя сбоку захватом шеи и руки сверху

576. удержание лежа на животе захватом шеи и головы с давлением головой на локоть
577. удержание сидя сбоку захватом за шею двумя руками в «ключе» зажимая руку корпусом
578. удержание лежа сверху на голове с захватом шеи и руки
579. удержание сидя сверху за головой захватом локтя

Техники меча (Кум)

580. техника доставания и вкладывания меча в ножны
581. удар сверху в передвижениями в 4 направлениях (8 ударов)
582. удар сверху в голову после блока
583. удар сбоку в шею после блока
584. тычок в горло с опережением
585. удар сверху по рукам после блока
586. удар сбоку в ногу после блока
587. тычок в живот с опережением
588. вертикальный удар в руку после блока
589. тычок (верхний) вниз после блока
590. верхний блок с хватом меча одной рукой в атакой
591. боковой блок с хватом меча одной рукой в атакой
592. нижний блок с хватом меча одной рукой в атакой
593. комбинация № 1
594. комбинация № 2
595. комбинация № 3
596. комбинация № 4

Техника с шестом (ян бон)

597. подъем *Ян бон* с пола (спереди, сбоку)
598. вращения «8» в вертикальной плоскости (двумя руками, одной рукой с перехватом 2 варианта)
599. удар сверху подбивом ногой
600. тычок подбивом ногой
601. удар сбоку подбивом ногой, и после «8»
602. удар сбоку по ноге подбивом ногой после «8»
603. базовые блоки против базовый ударов (сверху, тычок, вниз, сбоку)
604. комбинации ударов
605. комбинации ударов с передвижениями

Техника с клюкой

606. Удары клюкой.
- вперед сверху с шагом вперед
 - вперед сверху с шагом назад
 - вертикальный блок уходом в сторону (вправо и в лево)
 - диагональный удар с шагом вперед
 - тычок с шагом вперед
 - круговой удар с вращением над головой с шагом вперед

Защита клюкой

- прямой удар рукой (длинный хват)

607. Блок рукой наружу + вставить клюку между ног и опрокинуть противника.
608. Блок рукой наружу с захватом + диагональный удар клюкой снизу в подмышку + посадка назад выкручиванием руки наружу через клюку.
609. Блок рукой наружу с захватом + диагональный удар клюкой снизу в подмышку + бросок раскачиванием.

- прямого удара рукой (короткий хват)

610. поднимающий блок рукой с зацепом руки сверху + посадить вниз и круговой удар нижней частью клюки в голову.
- от кругового удара ногой.
611. 3-й шаг с блоком клюкой + удар и зацеп крюком клюки одежды и рывок к себе.
- от бокового удара ногой.
612. Опускающийся блок клюкой + зацеп крюком клюки ноги и прижать к своему бедру.

Защиты клюкой с бросками.

- прямой удара правой рукой.

613. Поднимающий блок, держа трость двумя руками + выкручивание локтя.
614. Отбив тростью изнутри + удар крюком трости в подмышку + зацеп крюком трости ноги.

- прямой удара левой рукой.

615. Блок рукой снаружи с захватом руки + диагональным ударом клюкой снизу в подмышку + рычаг локтя с броском, упирая клюку в живот.
- боковой удара ногой.
616. 3-ий шаг + подхватывающий блок снизу, держа трость двумя руками + выкручивание колена вовнутрь.

Инерционные броски.

- от прямого удара рукой.

617. 1-ый шаг с круговым переводом двумя руками подмышку + бросок вперёд давлением на плечо.
618. 1-ый шаг с круговым переводом двумя руками + проход под рукой + бросок вперед выкручивая ладонь вовнутрь.
619. 3-ий шаг с захватом двумя руками предплечья и бицепса + бросок с колена.
620. 3-ий шаг шагом назад с захватом двумя руками предплечья и бицепса + бросок с колена, подкручивая локоть противника.
- от прямого захвата за кисть.
621. Бросок раскачиванием с колена, одной рукой.
622. Круговой перевод наружу + *йан-йо* в лицо.
- от захвата за кисть двумя руками.
623. Перехват руки + бросок вперед блоком локтя.
624. Бросок раскачиванием с колена, одной рукой.
- от захвата двумя руками за запястья рук.
625. Круговой шаг вращением наружу + бросок раскачиванием, захватом двух рук.

- от захвата за одежду одной рукой.

626. Бросок через бедро в падении, захватом за рукав и сверху руки подмышкой («вертушка» через спину).

Системы ударов ногами

- 5 система – левосторонняя стойка (высокий прыжок)
6 система – правосторонняя стойка (длинный прыжок)

Медитации:

- силовая медитация
-мантра синму хапкидо

Дыхание:

- танджун черных поясов 4 фазы (круг, квадрат, треугольник,)
-силовой танджун

Теория: -правила работы с БАТ

- звуки в синму хапкидо

Методика тренировок: - проведение занятий на технику до 1 дан

- проведение семинаров на технику до 1 дан

Применение:

- защита от бросков
-атаки бросками
-контратаки танбоном (ударные, бросковые, локализацией)
против атак (ударных, бросковых)
-контратаки поясом против атак (ударных, бросковых)

Время занятий: 24 месяца

Стаж занятий стилем: 8 лет

Черный пояс 3 дан

- Против захвата за запястье двумя руками – 13 техник
Против захвата за кисти обеих рук -12 техники
Против атак двух человек – 11 техник
Бросковые техники – 26 техник
Удержания в партере – 6 техник
Техника меча – 17 техник
Техника с шестом – 9 техник
Удары клюкой – 6 вариантов
Техника с клюкой – 10 техник
Инерционные броски – 10 техник
Системы ударов ногами – 5 и 6
Медитации: силовая и мантра синму хапкидо
Дыхательные техники: танджун для черных поясов на 4 фазы
и силовой танджун
Теория
Методика тренировок



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.

ЧЕРНЫЙ ПОЯС - 4 дан

Специальные техники атаки

1. рука-нож с пересечением
2. захват запястья и локтя (выкручивание) + бросок через плечо
3. захват запястья + бросок раскачиванием
4. обратный рука-нож с ударом локтем и рывком вниз
5. выкручивание запястья наружу движением вниз
6. захват запястья изнутри + бросок через бедро (подхватом) с блоком локтя грудью
7. разгибание пальцев и скручивание (1 степом) давлением вниз
8. разгибание пальцев с проходом под рукой с поднятием вверх и бросок вперед
9. разгибание пальцев с проходом под рукой + посадка с шагом назад
10. разгибание запястья с проходом под рукой с поднятием вверх и бросок
11. разгибание запястья с проходом под рукой + посадка с шагом назад
12. разгибание запястья с проходом под рукой рука-нож протягиванием назад
13. сгибание запястья вверх захватом двумя руками
14. сгибание запястья вверх захватом двумя руками +
 - а) бросок протягиванием по кругу за спину
 - б) проход под рукой спереди и бросок протягиванием
15. сгибание запястья вверх захватом двумя руками + бросок раскачиванием
16. сгибание запястья вверх захватом двумя руками + 1 шаг с утыканием
17. бросок через бедро (подхватом) захватом одной рукой за спину
18. сгибание запястья шагом вперед + шаг назад и выкручивание запястья вовнутрь + удар по кисти
19. сгибание запястья шагом вперед + блок плеча поднятием руки вверх + бросок вперед
20. выкручивание запястья вовнутрь к груди + излом пальцев с толчком вперед
21. выкручивание запястья вовнутрь к груди + толчок в локоть с передней подножкой под дальнюю ногу
22. сгибание запястья шагом вперед + возврат руки и выкручивание запястья наружу вниз.
23. захват за кисть со стороны ладони + блок локтя (1 шаг) + посадка назад (различные варианты)
24. захват за кисть со стороны ладони + «мельница» вовнутрь с ног с блоком локтя
25. захват за кисть со стороны ладони и разгиб локтя + оборотный шаг + бросок с колен
26. захват за манжет + 1 шаг и бросок через бедро
27. захват запястья сверху (одноименной) + блок запястья толчком вперед и вниз
28. захват запястья сверху (разноименной) и выкручивание запястья наружу с давлением коленом
29. захват запястья сверху (разноименной) и выкручивание запястья наружу с давлением ног
30. удар пяткой в ногу сзади с толчком руками а грудь

Янбон сул

1 связка:

- вовнутрь сверху в голову
- вовнутрь сверху в голову
- вовнутрь снизу в ногу
- вовнутрь снизу в ногу

2 связка

- вовнутрь сверху в голову
- вовнутрь сверху в голову
- сверху в голову
- тычок вперед

3 связка

- вовнутрь сверху в голову
- вовнутрь снизу в ногу
- тычок вперед
- тычок с поворотом

4 связка

- вперед с опорой
- вовнутрь в корпус
- вовнутрь в корпус после оборота вокруг пояса
- вверх

Общая теория воздействия на БАТ (Hyul do bup)

1. Общие принципы

- теория инь-янь
- 5 элементов
- суточный цикл
- общая характеристика меридианов (12 + 2)

2. Наиболее важные точки воздействия на меридианах

3. Методы воздействия

4. Точки атаки

5. Теория проведения атаки

- принципы проведения атаки
- результат воздействия

6. Техники восстановления

Метание

- предметов имеющих форму диска
- предметов имеющих форму камня
- предметов имеющих форму палки
- песка

Кекпа сул

- доска 2.5 см на весу
- 4 доски (10 см)

Силовая медитация

- 1 фаза. **Вдох** с подъемом на колени
- 2 фаза. **Задержка** с растягиванием рук в стороны
- 3 фаза. **Выдох** (адреналиновые точки) с подъемом рук вверх.
- 4 фаза. **Вдох** с опусканием рук к груди
- 5 фаза. **Задержка** руки у груди
- 6 фаза. **Выдох** с посадкой в исходное пол. в упоре

Направления для медитаций

- Утром - запад
- Днем - север
- Вечером – восток

Мантра хапкидо

- хуММ лИИ то иЛЛ чун сан вон гуНН
- хуММ лИИ чи а до рЕ
- хуММ лИИ, хаММ лИИ, са па хА

- способы работы с мантрой

Цвет

- Красный – сердце
- Бледно белый – легкие
- Желтый – живот
- Темно синий – печень
- Черный – почки

Кихап

1. звуки атак

- 'Yat' звук защиты
- "Ate" звук атаки
- "medeet" звук атаки вверх
- "Peh" звук атаки вниз
- "sheh" звук атаки по горизонтали в сторону
- "La-ha-ha" блокировка, удаление силы (контр звук *dough*)
- "La -too" бросок(La - поднятие, Do –бросок вниз)
- "Ahip" удар вниз

2. звуки органов

- "chae" -. Почки
- "whooso" - пищеварения.
- "ssi" - большой и малый кишечник.
- "huu" - сердце.
- "shhh" - печень
- "sss" - легкие.

Черный пояс 4 дан

- Специальные техники атаки – 30 техник
- Техники с шестом -4 связки
- Метание – 4 раздела
- Общая теория воздействия на БАТ
- Разбивание
- Силовая медитация
- Мантра хапкидо
- Кихап
- Методика тренировок
- Применение
- Время занятий 36 месяцев
- Всего техник –**
- Стаж занятий – 11 лет



East European Hapkido Association. Copyright 2006-2015.