

دوره هماهنگی مربیان تکواندو



کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

بخش پوسه

کیبون ها:

۱. پال جازه سوگی:

۱. چاریوت ۲. موآ سوگی ۳. چومبی ۴. نارانی سوگی ۵. پیون هی سوگی چومبی جازه
نشستها از سمت چپ شروع میشوند. به جز نشست دیت کوبی . چهار طرف انجام میشود هر سمت ۲ نشست

(اون) به معنی راست	(ون) به معنی چپ
اورن آپسوگی	ون آپسوگی
اورن آپکوبی	ون آپکوبی
چوچوم سوگی	چوچوم سوگی
ون دیت کوبی	اورن دیت کوبی
اورن بوم سوگی	ون بوم سوگی
اورن کوآ سوگی	ون کوآ سوگی
اورن هاداری سوگی	ون هاداری سوگی
اورن اوگوم هاداری سوگی	ون اوگوم هاداری سوگی
✓ در اجرای نشست اول و دوم و هفتم و هشتم را با صدای بلند تکرار میکنیم.	

۲. گیون یوزو:

متشکل از هفت حرکت اولیه میباشد که پایه و اساس پومسه میباشد

برای هماهنگی دو دست چرخش میچ ها چرخش کمر نرمی به سختی قدرت مسیر درست حرکات مقصد درست

۱. جاگی (قدرت گیری اولیه)

۲. هروتیروگی (چرخش کمر)

۳. ترو ماکی (چرخش دست عمل. دفاع کننده یا ضربه زننده)

۴. پالکوپ چیگی (چرخش دست عکس العمل. ضربه عقب. پالکوپ چیگی)

۵. هیمه یا کا (نرمی به سختی. شلی به سفتی)

۶. سودو وان گوپ (همه ی نکته ها به علاوه قدرت سرعت دقت مناسب همراه با تنفس درست در اجرای حداکثر

توان)

تکنیک ها:	۱. اره ماکی	۲. ممتونگ ماکی	۳. اولگول ماکی
۴. هانسونال ماکی	۵. گودورو سونال ممتونگ ماکی	۶. سونال موک چیگی	۷. مومتونگ جیروگی

۳. یوگوب جا گیون دونجا:

متشکل از دفاع ها و ضربه های کلیدی در فرم یا پومسه میباشد که با دست چپ و راست اجرا میشود بر روی نشست چوچوم سوگی و قبل از اجرای ضربه یا دفاع اسم دفاع یا ضربه را بلند میگوییم . قبل از اجرای یوگوب جا گیون مراحل گیون یوزو را با صدای بلند تکرار میکنیم (جاگی . هروتیروگی . تروماکی . پالکوپ چیگی . هیمه یا کا . سوتو وان گوپ)

در هنگام اجرای ضربه یا دفاع به تمام نکته ها توجه میشود و در دستور کارمان قرار میدهیم:

۱. اره ماکی	۲. ممتونگ ماکی	۳. اولگول ماکی
۴. هانسونال ماکی	۵. هانسونال موک چیگی	۶. ممتونگ جیروگی
۷. اولگول جیروگی	۸. باتانسونگ توک چیگی	۹. جوچوم سوگی کیهاب همزمان دانگیو توک چیگی
۱۰. پالکوپ چیگی	۱۱. پیون سونگوت جیروگی	۱۲. جیبی پوم موک چیگی
۱۳. دونجوموک آپ چیگی	۱۴. اودگورو اره	۱۵. اودگورو الگول
۱۶. پالموک هچیو	۱۷. سونال هچیو	۱۸. گاوی ماکی
۱۹. گودورو ممتونگ	۲۰. گودورو اره	۲۱. سونال ممتونگ
۲۲. سونال اره	۲۳. اوی سانتول ماکی	۲۴. سانتول ماکی (یک حرکت همراه با کیهاب)

۴. گچو بال:

۱. موروپ اولیگی	۲. آپ اولیگی	۳. آپ چاگی (مومتونگ. اولگول. کودوپ. سه تایی)
۴. یوپ موروپ	۵. یوپ اولیگی	۶. یوپ چاگی (مومتونگ. اولگول. کودوپ. سه تایی)
۷. آپ چاگی. دی دولیو. یوپ چاگی	۸. تی موروپ	۹. تی اولیگی
۱۰. تی چاگی	۱۱. یوپوریگی (باندا دولیو چاگی)	۱۲. هچیو (تک تک.. ۱.۲.۳.۴)
۱۳. چیت گی (نریو. پاکات. آن)	۱۴. چیگی چاگی	۱۵. کیپ هیوریگی
۱۶. آن نریو چاگی (۱.۲.۳.۴)	۱۷. پاکات نریو چاگی (۱.۲.۳.۴)	۱۸. تعادلی (آپچاگی. یوپ چاگی. هچیو)

طبقه بندی مردان و زنان در مسابقات پومسه استاندارد:

بالای ۶۵ سال	زیر ۶۵ سال	زیر ۶۰ سال	زیر ۵۰ سال	زیر ۴۰ سال	زیر ۳۰ سال	نوجوانان	نونهالان	طبقه بندی	
۶۶ سال به بالا	۶۵-۶۱ سال	۶۰-۵۱ سال	۵۰-۴۱ سال	۴۰-۳۱ سال	۳۰-۱۸ سال	۱۷-۱۵ سال	۱۴-۱۲ سال	سن	
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	مردان	انفرادی
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	زنان	
	بالای ۳۰ سال				زیر ۳۰ سال	نوجوانان	نونهالان	طبقه بندی	
	۳۱ سال به بالا				۳۰-۱۸	۱۷-۱۵	۱۴-۱۲	سن	
	۲				۲	۲	۲	۲ نفره	
	۳				۳	۳	۳	مردان	تیمی
	۳				۳	۳	۳	زنان	

پومسه های قابل قبول اجباری براساس رده بندی مشخص شده

مسابقه	طبقه بندی	پومسه اجباری
انفرادی	نونهالان	تکوک ۴،۵،۶،۷،۸ جانگ ، کوریو، کومکانگ
	نوجوانان	تکوک ۴،۵،۶،۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ، ته بک
	زیر ۳۰ سال	تکوک ۶،۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین
	زیر ۴۰ سال	
	زیر ۵۰ سال	تکوک ۸ جانگ ، کوریو، کوم کانگ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین، جیته، چونکوان
	زیر ۶۰ سال	کوریو ، کوم کانگ ، ته بک ، پیونک ون ، شیپ جین ، جیته ، چونکوان ، هانسو
	زیر ۶۵ سال	
	بالای ۶۵	
	زوجی	نونهالان
نوجوانان		تکوک ۴،۵،۶،۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ، ته بک
زیر ۳۰ سال		تکوک ۶،۷،۸ جانگ ، کوریو ، کوم کانگ ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین
بالای ۳۰ سال		تکوک ۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین، جیته، چونکوان
تیمی	خردسالان	تکوک ۴،۵،۶،۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ
	نوجوانان	تکوک ۴،۵،۶،۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ، ته بک
	زیر ۳۰ سال	تکوک ۷،۸ جانگ، کوریو، کوم کانگ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین
	بالای ۳۰ سال	تکوک ۸ جانگ ، کوریو، کوم کانگ ، ته بک، پیونک ون، شیپ جین، جیته، چونکوان

بخش کیوروگی



Ditgi (Stepping)

دیت کی (گام بر داشتن)

Movements of changing directions or one's feet to various points in order to adjust one's distance to the opponent, where one executes attacks or makes defensive moves.

These include all kinds of foot movements involved in taekwondo and are used in the form of nae-ditgi, dora-ditgi, mo-ditgi, mulleo-ditgi, yeop-ditgi and jejadi-ditgi.

حرکات تغییر جهت یا گام بر داشتن در نقاط مختلف بمنظور تنظیم فاصله با حریف ، جایکه حملات انجام شده یا یک حرکت دفاعی ساخته می شود .

اینها شامل همه ی انواع جابجاییهای پای درگیر در تکواندو بوده و در حرکات

nae-ditgi - نه دیت کی ، **dora-ditgi** - دورا دیت کی ، **mo-ditgi** - مو دیت کی ،

mulleo-ditgi - مولو دیت کی ، **yeop-ditgi** - یوپ دیت کی و **jejadi-ditgi** - جه

جاری دیت کی بکار برده می شوند .



1- Nae-ditgi (Forward Step)

۱- نه - دیت کی (گام بجلو)

A motion of changing the center of gravity towards the front. This is a movement to take one step or more with the front or rear foot while moving the center of gravity forward. If the front foot advances first, it is called apbal-nae-ditgi and the rear foot, dwitbal-nae-ditgi.

یک تغییر حرکت از مرکز ثقل بطرف جلو .

این جابجایی است که یک قدم یا بیشتر به جلو با پای جلو یا پای عقب در حالیکه حرکت از مرکز ثقل بطرف جلو است برداشته می شود می باشد. اگر اول پای جلویی حرکت کند ، آپ بال نه دیت کی نامیده می شود و اگر پای عقب ، دیت بال نه دیت کی .

انواع نه دیت کی

- **Du-bal - nae-ditgi / (Two-foot) Forward Step**
- **Dwitbal-nae-ditgi / Rear Foot Forward Step**
- **Apbal-nae-ditgi / Front Foot Forward Step**

- دو بال - نه دیت کی / دو قدم بجلو

- دیت بال - نه دیت کی / یک قدم بجلو با پای عقب

- آپ بال - نه دیت کی / یک قدم بجلو با پای جلو



2- Mulleo-ditgi (Backward Step)

۲- مولو- دیت کی (گام به عقب)

A motion of moving the center of gravity backward.

This is a movement of traveling one or more steps backward with the front or rear foot while moving the center of gravity backward. If the front foot steps back first, it is apbal-mulleo-ditgi and if the rear foot moves first it is dwitbal-mulleo-ditgi.

یک حرکت جابجایی مرکز ثقل به طرف عقب .

این جابجایی است که یک قدم یا بیشتر به عقب با پای جلو یا پای عقب در حالیکه مرکز ثقل بطرف عقب حرکت می کند می باشد . اگر اول پای جلویی بطرف عقب حرکت کند ، آپ بال مولو دیت کی و اگر اول پای عقب حرکت کند ، دیت بال مولو دیت کی می باشد .

انواع مولو - دیت کی

- (Dubal) mulleo-ditgi / Two-foot Backward Step
- Dwitbal-mulleo-ditgi / Rear Foot Backward Step
- Apbal-mulleo-ditgi / Front Foot Backward Step

- دوبال - مولو - دیت کی / دو قدم بطرف عقب
- دیت بال - مولو - دیت کی / پای پشتی بطرف عقب
- آپ بال - مولو - دیت کی / پای جلویی بطرف عقب



3- Dora-ditgi (Turning Step)

۳- دورا- دیت کی (گام با چرخش)

A motion of changing direction to the left or right or back. This is a motion of taking a step by turning one foot clockwise or counterclockwise centering around the other foot. When the upper body turns backward to the left, it is called wen-dora-ditgi and to the right, oreun-dora-ditgi.

یک حرکت با تغییر جهت به چپ یا راست یا عقب .

این حرکتی است که یک پا در جهت یا خلاف جهت عقربه های ساعت بدور پای دیگر یکقدم بر می دارد . وقتیکه بدن به طرف چپ می چرخد ، ون - دورا دیت کی و چرخش به راست اورون - دورا دیت کی گفته می شود .

انواع دورا - دیت کی

- Oreon - dora-ditgi / Right Turn step
- Wen-dora-ditgi / Left Turn Step
- Dwi-dora-ditgi / Back Turn Step

- اورون - دورا دیت کی / گام با چرخش به راست

- ون - دورا دیت کی / گام با چرخش به چپ

- دیت - دورا دیت کی / گام با چرخش به عقب



4- Mo-ditgi (Diagonal Step)

۴- مو- دیت کی (گام اریب)

A motion of moving the center of gravity diagonally.

This is a movement of moving the left or right foot diagonally forward or backward to move the center of gravity to the side of left front, left back, right front or right back.

یک حرکت اریب از مرکز ثقل .

این جابجایی است که پای چپ یا راست اریب بطرف جلو یا عقب که مرکز ثقل را بطرف چپ جلو ، چپ عقب ، راست جلو یا راست عقب حرکت می دهد می باشد .

انواع مو- دیت کی

- Oreun-dwi-ditgi / Right Backward Step
- Oreun-ap-ditgi / Right Forward Step
- Wen-dwi-ditgi / Left Backward Step
- Wen-ap-ditgi / Left Forward Step

- اورون - دی - دیت کی / گام به عقب با چرخش به راست
- اورون - آپ - دیت کی / گام به جلو با چرخش به راست
- ون - دی - دیت کی / گام به عقب با چرخش به چپ
- ون - آپ - دیت کی / گام به جلو با چرخش به چپ



5- Yeop-ditgi (Side Step)

۵- یوپ-دیت کی (گام به پهلو)

A motion of moving the center of gravity to the left or right. This is a movement of stepping to the left or the right while shifting the center of gravity.

یک حرکت جابجایی مرکز ثقل به چپ یا راست .

این جابجایی گام به چپ یا راست در حالیکه مرکز ثقل تغییر مکان می دهد می باشد .

انواع یوپ - دیت کی

- Oreun-ditgi / Right Step
- Wen-ditgi / Left Step

- اورون - دیت کی / قدم به راست

ون - دیت کی / قدم به چپ



6- Jejari-ditgi (Step in place)

۶- جه جاری- دیت کی (بالا و پایین شدن درجا)

A motion of bobbing in a fixed position.

This is a movement of keeping the center of gravity in between the front and rear foot and moving the feet up and down simultaneously or alternating the feet while stepping in a fixed position.

حرکت بالا و پایین شدن در یک وضعیت ثابت .

این حرکت نگه داشتن مرکز ثقل بین پای جلو و پای عقبی است و حرکت بالا و پایین همزمان یا متناوب پا در حالیکه قدمها در یک وضعیت ثابت قرار دارند می باشد .



(در بخش زیر تکنیکهایی آمده است که در کتاب **Textbook** نبوده ولی بتازگی در سایت اینترنتی کوکی وان در گروه تکنیکهای پا آورده شده اند)

1-Gongjungjebi-chagi (Jumping Flip Kick)

۱- کونگ جونگ جی - چاگی (ضربه پا با پریدن و پشتک زدن)

A technique of turning oneself vertically in the air and kicking a target with one or both feet. The performer uses his or her waist as an axis to jump up and turn over in the air in order to strike a target high above the head with one or both feet and land safely on the ground.

تکنیک چرخیدن عمودی در هوا و ضربه پا به هدف با یک یا هر دو پا . اجرا کننده از کمرش بعنوان محور استفاده کرده و به سمت بالا پریده و در هوا چرخیده و به هدفی بالای سر با یک یا هر دو پا ضربه می زند و با ایمنی بر روی زمین فرود می آید .

این تکنیک را بصورتهای زیر می توان اجرا نمود :

-Gongjungjebi-modum-(ap)chagi :Jumping Flip Drawing(Front) Kick

-Gongjungjebi-(ap)chagi : Jumping Flip (Front) Kick

-کونگ جونگ جی - مودوم (آپ) چاگی : (مودوم آپ چاگی با پریدن و پشتک زدن)

-کونگ جونگ جی - (آپ) چاگی : (آپ چاگی با پریدن و پشتک زدن)



Gongjungjebi - chagi

2- Dolgae-chagi (Whirl Kick)

۲- دول گه - چاگی (ضربه پای گرد بادی)

A technique of jumping backward to deliver a kick.

To deceive or to strike the opponent harder, the front foot is used as an axis to make a full or more turns backward to deliver a kick.

تکنیک پرشی از پشت و اجرای ضربه پا . (توضیح مترجم - یک یا چند دور چرخیدن بدن در هوا مانند گرد باد و زدن ضربه پا)

برای فریب دادن یا زدن ضربه سختی به حریف ، پای جلو برای یک چرخش کامل و یا چرخشهای عقبی بیشتری بعنوان محور استفاده شده و ضربه زده می شود .

انواع دول گه چاگی :

- 360° dolgae-chagi / (360°) Whirl Kick
- 540° dolgae-chagi / 540° Whirl Kick
- 720° dolgae-chagi / 720° Whirl Kick

- دول گه چاگی ۳۶۰ درجه

- دول گه چاگی ۵۴۰ درجه

- دول گه چاگی ۷۲۰ درجه



dolgae-chagi

3-Bada-chagi (Counter Kick)

۳- بادا - چاگی (ضربه پای متقابل)

A technique of counterattacking the opponent's attack. When the opponent launches a kicking attack in sparring, one can counter it with such skills as dolyeo-chagi (Turn Kick or Roundhouse Kick), naeryeo-chagi (Downward Kick), dwi-chagi (Back Kick), dwihuryeo-chagi (Back Whip Kick), etc. This common term is used for all such circumstances.

تکنیک ضد حمله در مقابل حمله ی حریف .

وقتی در یک مبارزه حریف با تکنیک پا حمله می کند ، می توان با تکنیکهایی مانند دولیو چاگی (ضربه دورانی یا ضربه چرخشی پا) ، نریو چاگی (ضربه پا از بالا به پایین) ، دی چاگی (ضربه از پشت) ، دی هوریو چاگی (ضربه چرخشی از پشت) و غیره مقابله کرد.

انواع تکنیک بادا چاگی :

- Dwitbal-bada-chagi / Rear Foot Counter Kick
- Apbal-bada-chagi / Front Foot Counter Kick

- دیت بال بادا چاگی / ضربه ی متقابل پای پشتی

- آپ بال بادا چاگی / ضربه ی متقابل پای جلویی



bada-chagi

4-Balbuchoe-chagi (Skipping Kick)

۴- بال بو چو - چاگی (ضربه جهشی پا)

A technique of bringing the rear foot to the position of the front foot and immediately striking the target with the front foot.

تکنیک آوردن پای عقبی در جای پای جلویی و ضربه ی فوری و سریع به هدف با پای جلویی

This skill is commonly used when the opponent is out of range and/or the performer cannot reach the opponent from a stationery posture.

این مهارت عموماً در هنگامیکه حریف دور است و اجرا کننده نمی تواند در وضعیتی که قرار دارد به حریف برسد بکار برده می شود .

In order to close the distance between the performer and the opponent and/or to increase speed and power of the kick, make a skipping step forward with the rear foot and bring it in close to the heel of the front foot. Simultaneously, deliver a blow to the head or trunk of the opponent with the front foot.

بمنظور کوتاه کردن فاصله بین اجرا کننده و حریف یا افزایش سرعت و قدرت ضربه ی پا ، یک گام جهشی بجلو با پای عقب و قرار دادن آن نزدیک پاشنه پای جلویی . همزمان با آوردن پای عقبی با پای جلویی به سر یا تنه حریف ضربه زده می شود .

When this skill is combined with kicking techniques such as balbucheo-dolryeo-chagi (Skipping Turn Kick), balbucheo-yeop-chagi (Skipping Side Kick) and balbucheo-huryeo-chagi (Skipping Whip Kick), they can be classified under this general term.

وقتی این مهارت با تکنیکهای پا از قبیل بال بوچو - دولیو چاگی (ضربه چرخشی جهشی) ، بال بوچو - یوپ چاگی (ضربه جانبی جهشی) و بال بوچو - هوریو چاگی (ضربه سریع جهشی) ترکیب شود ، آنها می توانند تحت این واژه های عمومی طبقه بندی شوند.
(توضیح مترجم - منظور از ترکیب در واقع انواع تکنیک بال بوچو چاگی است که با تکنیکهای دیگر ترکیب شده است)



Balbucheo-chagi