

المصطلحات الفنية المستخدمة في رياضة التايكوندو

فريق كوكيون

(المقرات الدولية الرئيسية للتايكوندو)

المقدمة
(اقتباس من النسخة الكورية للمصطلحات الفنية للتايكوندو)

الاحتفال بذكرى نشر مصطلحات التايكوندو....

حرصت الأكاديمية العالمية للتايكوندو كوكيون (Kukkiwon) منذ نشأتها في عام 1973 على نشر الكتاب التعليمي للتايكوندو (*Taekwondo Textbook*)، حيث صدرت منه نسختان منقحتان في 1987 و 2005 على التوالي. إلا أنه لا تزال هناك بعض الصعوبات في التواصل ما بين أفراد مجتمع التايكوندو الذي كثيراً ما تستخدم فيه المصطلحات الفنية.

ونظراً لعدم تماسك واتساق المصطلحات الفنية المتعلقة بهذا الفن، فإن عملية وضع أسماء للتقنيات الجديدة لم تكن عملية سهلة أبداً، وقد عمد المختصون في هذه الرياضة إلى استخدام أسماء مختلفة لنفس التقنيات. بالإضافة إلى ذلك، تتخذ بعض المصطلحات التقنية وقتاً طويلاً لحين تعلمها على الوجه الصحيح، كما يجد أفراد مجتمع التايكوندو من غير الكوريين صعوبة في النطق بها بالكورية. من ناحية أخرى، فإنه لم يتم تنظيم المصطلحات المستخدمة خلال السجلات وأوجه شرحها وتوضيحها، مما خلق إرباكاً وتشويشاً بين اللاعبين والمشاركين. وبالتالي، كانت هناك حاجة ملحة لتوحيد المصطلحات الفنية للتايكوندو.

وحتى تتمكن كوكيون من الاستجابة لتلك الحاجة، بدأت بجمع ومراجعة المصطلحات الفنية المستخدمة في مراسم تعليم فنون القتال (*Dojang*) وساحات الخصمة على مدى العامين الماضيين، واختارت في النهاية 138 مصطلحاً. وقد ترجمت نتائج الجهود المبذولة في شكل كتاب، وهو الكتاب المائل الآن بين أيديكم، مع شرح لكل أسلوب وتقنية مستخدمة في هذا الفن.

لقد حقق كتاب *المصطلحات المستخدمة في تقنيات التايكوندو* الموحد التماسك والتجانس والبساطة التي تتطلبها هذه المصطلحات. كما تعرض الكتاب أيضاً للعديد من الشروحات التي غفل عنها الكتاب التعليمي للتايكوندو وتتعلق بموضوعات مثل منهجية وتوجه الأساليب والتقنيات وغيرها من التقنيات التي لم يتم التعرض لها.

ومن الآن فصاعداً، يمكن صياغة أسماء التقنيات الجديدة مع وجود ترابط منطقي بينها ويمكن لفظها بإيجاز إذ ستكون هذه الأسماء من خمسة مقاطع بحيث يسهل تعلمها واستخدامها في الأماكن التي يتم فيها تعليم وممارسة التايكوندو. وحيث أن نطق الكلمات الكورية سيتم وفقاً لنظام الكتابة بالحروف اللاتينية الخاص بالمعهد الوطني للغة الكورية، فسيكون اللفظ المستخدم في مصطلحات فن التايكوندو هو نفسه اللفظ المستخدم في جميع أرجاء العالم.

من خلال نشر مجموعة المصطلحات الحالية، فإنه سيتم التعبير عن المهارات المختلفة للسجل وكسر الألواح والدفاع عن النفس بما في ذلك الحركات الرسمية للييومسايه (*Poomsae*) (التشكيلات) وفي النهاية تكون هذه المصطلحات مفيدة للقادة الرئيسيين وللاكاديميين. ومع ذلك، لا يخلو هذا العمل الحالي من العيوب، ولذلك سنعمل باستمرار على تحسينه من خلال مزيد من البحث المتعمق.

ومع التطلع إلى المستقبل، ستقدم كوكيون الخدمات لأفراد مجتمع التايكوندو على المستوى الدولي من خلال تطوير نموذج جديد من نماذج فنون الدفاع عن النفس من خلال الدراسة المكثفة للتقنيات الأصلية وللنظرية. إننا نتطلع إلى دعمكم المتواصل ومحبتكم للتايكوندو.

مع خالص التقدير!

أغسطس 2010

كانج وون شيك
رئيس كوكيون

ملاحظات تمهيدية

■ مدى الإدخالات الرئيسية

تشتمل المجموعة الحالية من المصطلحات الفنية على العديد من العناوين من البومسايه (Poomsae) (التشكيل)، الجيوريجي (gyeorugi) (السجل)، الجيوكبا (gyeokpa) (كسر الألواح) والهوشينسيول (hoshinsul) (الدفاع عن النفس)، والتي تكمل أساسيات مهارات التايكواندو.

■ ترتيب الإدخالات الرئيسية

يتم ترتيب وتدوين العناوين حسب الترتيب الأبجدي للغة الصوتية اللاتينية.

■ ترتيب المعلومات

تتم كتابة جميع العناوين الفنية المكتوبة باللغة الكورية (وبلغة الأم الخاصة بكل منها)، بالأحرف اللاتينية حسب نطق الحرف القياسي في اللغة الكورية. بالإضافة إلى ذلك، يقدم وصف مبسط ومفصل لكل عنوان في فقرات منفصلة. يقترح تحت الوصف استخدام العناوين مع مرادفات.

<مثال>

كتابة المصطلح الفني بالحروف اللاتينية ← المصطلح الأصلي بالكورية ← المصطلح باللغة الأم ← الوصف المبسط
← الوصف المبسط ← الوصف المفصل ← <استخدام العنوان> ← ◀ العنوان الفرعي ← (الكلام المحذوف) ←
[=المرادف]

■ الإشارات

< > استخدام العنوان
◀ العنوان الفرعي
() الكلام المحذوف
[] المرادف

معايير توحيد المصطلحات

1. أساسيات التايكواندو

عند تقسيم تقنيات التايكواندو، فإن أصغر الوحدات المعبرة من المصطلحات الفنية والتي لا يمكن تقسيمها إلى أي وحدات أصغر تعرف على أنها 'أساسيات التايكواندو'.

2. المصطلحات الفنية

يشار إلى العديد من التقنيات والتكتيكات وغير ذلك بناء على أساسيات التايكواندو على أنها 'مصطلحات فنية'. وهي تشمل جميع أنواع المهارات التي تؤدي في البومسايه (Poomsae) (التشكيلات)، الجيوريجي (gyeorugi) (السجل)، الجيوكبا (gyeokpa) (كسر الألواح) والهوشينسيول (hoshinsul) (الدفاع عن النفس).

<مثال>

البومسايه (Poomsae): بكات-ماكجي (Bakkat-makgi) (صد للخارج)
سجل Gyeorug: ناراي-تشاجي (Narae-chagi) (الركلة العمودية)
تكسير الألواح Gyeokpa: أو-بايك-سا-سيب-دو دويهوريو-تشاجي (O-baek-sa-sip-do Dwihuryeo-chagi)
(ركلة التآرجح للخلف بمقدار 540 درجة)
الدفاع عن النفس Hoshinsul: جيوريو نيومجي (Georeo-neomgigi) (الحركة الخاطفة والانعطاف)

3. تكوين المصطلحات

يتم ترتيب المصطلحات الفنية للتايكواندو حسب ترتيب 'الجزء المستخدم من الجسم (سطح الضرب) + الطريقة + المهارة'.

4. مرادفات المصطلحات

تضاف مرادفات بعض المصطلحات الفنية ويمكن تبادل استخداماتها .

- ◀ جيوريوجي جاسي (Gyeorugi junbi) [=جيوريومسايه (Gyeorumsae) / وضعية السجال]
- ◀ ديو-بالجيوب-يوب-تشيجي (Du-palgup-Yeop-chigi) [ميونجاي-تشيجي (meongae-chigi) / ضربة النير]
- ◀ دويدورا-تويو-دوليو-تشاجي (Dwidora-Twiew-Dollyeo-chagi) [=دولجايه-تشاجي (Dolgae-chagi) / ركلة الدوران الخلفي]
- ◀ تويو-إيو-دوليو-تشاجي (Twiew-iew-Dollyeo-chagi) [=ناراي-تشاجي (Narae-chagi) / الركلة المزدوجة]
- ◀ تويو-إيو-آب-تشاجي (Twiew-iew-Ap-chagi) [=ديوبالدانجسيونج-تشاجي (Dubaldangseong-chagi) / الركلة الطائرة الأمامية]
- ◀ باكاتالموك (Bakkatpalmok) نايريو-ماكجي (Naeryeo-makgi) [=آرا-ماكجي (Arae-magki) / الصد للأسفل] (بالحافة الخارجية للرسغ)
- ◀ باكاتالموك (Bakkatpalmok) أن-ماكجي [=مومتونج-ماجكي (Momtong-magki) / الصد الجذعي الداخلي] (بالحافة الخارجية للرسغ)
- ◀ باكاتالموك (Bakkatpalmok) [=أولجيول-ماجكي (oelgul-magki) / الصد للأعلى] (بالحافة الخارجية للرسغ)
- ◀ أجيومسون-آب-تشيجي (Ageumson-Ap-chigi) [=كالجايبى (Kaljaebi) / الضرب الأمامي باليد المقوسة]
- ◀ أنبالموك-أوليو-ماكجي (Anpalmok-Ollyeo-makgi) [=ككيوليو-أوليغي (Kkeuleo-olligi) / الصد لأعلى بالحافة الداخلية للمعصم]

5. تصنيف الأجزاء المستخدمة من الجسم

تستخدم أجزاء مختلفة من الجسم في تقنيات مختلفة ويتم تصنيف هذه الأجزاء كما يلي:

- ◀ الصد Makki: Anpalmok (الحافة الخارجية للمعصم)، الحافة الداخلية للمعصم، الجزء الخلفي من المعصم، المعصم المقوس، طابة القدم، مشط القدم، الحافة الخارجية للقدم، الحافة الداخلية للقدم، باطن القدم والقصبة.
- ◀ اللكم Jireugi: القبضة، قبضة نصف مضمومة (قبضة مستوية)، قبضة المفاصل الأصبعية المرنة وقبضة أصبع السبابة.
- ◀ الطعن Jjireugi: الأصابع المستوية، الأصابع على شكل مقص، أصبع منفرد، أصبعين معاً وثلاثة أصابع معاً.
- ◀ الحركة الخاطفة Jjikgi: الأصابع الملتفة.
- ◀ الضرب Chigi: المفصل الخلفي (القبضة الخلفية)، قبضة المطرقة (اليد المطرقة)، الحافة الخارجية لليد، الحافة الداخلية لليد، ظاهر اليد، قاعدة كف اليد (كف اليد)، المعصم المقوس، اليد المقوسة، قبضة المخالب، الكوع، الركبة.
- ◀ الركل Chagi: طابة القدم، كعب القدم، أطراف أصابع القدم، الحافة الخارجية للقدم (مقدمة باطن القدم)، الحافة الداخلية للقدم، مؤخرة الكعب، باطن القدم ومشط القدم.

6. طريقة التصنيف

تصنف المصطلحات وفقاً 'الشكل وحركة واتجاه' الأساليب المستخدمة كما يلي:

◀ الشكل:

* الذراع: Gawi (المقص)، Geumgang (금강역사상)، الذراع، الحرف الكوري 'ㄷ'، النير، الصخرة، الجبل، الجبل المنفرد، الخطاف، الشوكة، الجبل الكبير، الهدف والثور.

* الساق: المقص، الوضع المساند، الهلال (نصف القمر) ووضعية الكرسي

◀ الحركة:

* الذراع: الرفع، إلى الأسفل، الدوران، الدوران لأسفل (بشكل أفقي)، الدوران لأعلى (قلب الذراع رأساً على عقب)، الارتفاع (بشكل رأسي)، الدفع بعيداً، الدعم (كف اليد)، الحركة السريعة الرشيقية، الصليب، السحب، الدفع، الانحراف (التجنب)، الامتصاص والضغط

* الساق: الحركة السريعة الرشيقية، الخطاف، للأسفل (انحناء)، اللكمة، الرفع، التحرك، الطيران (القفز)، الدفع، الركل، التمدد، في وضع ثابت (الوضع الساكن) والضرب على القدم

* الساق: الدرجة، الطيران لأعلى، الدوران، السقوط للأسفل، الانحناء، التواء والتواء انعكاسي.

◀ الاتجاه:

إلى الأمام (أمامي)، إلى الخلف (خلفي)، من الجنب (جانبي)، مائل، باتجاه الخارج (خارجي) وبتجاه الداخل (داخلي)

7. [تصنيف التقنيات]

تصنف تقنيات التايكواندو كما يلي:

◀ التقنيات:

التثبيت، العرقلة، الصد، السحب، اللكم، الطعن، الحركة الخاطفة، الركل، الضرب والتهرب

◀ التقنيات المساعدة:

التقدم، القفز، الدفع، الوقوف والانتزاع.

8. [وصف الجانبين الأيسر والأيمن]

يوصف الوضع سيوجي (Seogi) على النحو المبين أدناه، وتوصف بقية المهارات وفقاً للجانب الذي يتحرك الذراع نحوه أو الساق.

◀ عند الوقوف على ساق واحدة، يحدد 'الجانب الأيسر أو الأيمن' على أساس الساق المرتكز عليها. تطبق هذه القاعدة على جيوتداري-سيوجي (Gyeotdari-seogi) (الساق المساعدة)، هاكداري-سيوجي (Hakdari-seogi) (وضع الكرسي)، أوجيوم-سيوجي (Ogeum-seogi) (وضع الكرسي العكسي) وهكذا.

<مثال>

وين-هكداري-سيوجي (Wen-Hakdari-seogi) (وضعية الكرسي اليسرى) تكون مرتكزة أو واقفة على الساق اليسرى أورين-أوجيوم-سيوجي (Oren-Ogeum-seogi) (وضعية الكرسي العكسية اليمنى) تكون مرتكزة أو واقفة على الساق اليمنى.

◀ عند تأدية وضعية الصليب ككوا-سيوجي (*Kkoa-seogi*)، تكون الساق المتقدمة معياراً للتعبير عن الوضع الأمامي/الخلفي والأيسر/الأيمن.

وين-آب-ككوا-سيوجي (*Wen-Aap-Kkoa-seogi*) – تكون الساق اليسرى هي الساق المرتكز عليها وتتقاطع مع الساق الأخرى من أعلى.
أورين-دوي-ككوا-سيوجي (*Oren-Dwi-Kkoa-seogi*) – تكون الساق اليمنى هي الساق المرتكز عليها وتتقاطع مع الساق الأخرى من أعلى.

◀ عندما يكون أحد الجانبين محنياً أكثر من الجانب الآخر، تصبح الساق الأكثر انخفاضاً هي المعيار 'اليسار أو اليمين'. وتطبق هذه القاعدة على أبجيوبي (*Apgubi*) (الوضع الأمامي)،
دويتجيوبي (*dwitgubi*) (الوضع الخلفي)، 'ج-سيوجي' (*jja-seogi*) (وضع الشكل '⊥')، وهكذا.

<مثال>

وين-آبجيوبي (*Wen-Apgubi*) – تكون الساق اليسرى في الخلف في الوضع الأمامي.
أورين-آبجيوبي (*Oren-Apgubi*) – تكون الساق اليمنى في الخلف في الوضع الخلفي.

◀ عندما تكون الساقان في نفس الوضع، تصبح القدم المتقدمة للأمام هي المعيار الذي يحدد على أساسه اسم الوضع. إذا كانت القدم اليسرى في الأمام، فإن الاسم يبدأ بـ 'يسار'. تطبق هذه القاعدة على موناراني-سيوجي (*Mo-Narani-seogi*) (الوضع المائل الموازي)، وعلى الوضع مو-جيوتشيوم-سيوجي (*Mo-Juchum-seogi*) (وضع الركوب المائل)، وعلى الوضع آب-سيوجي (*Ap-seogi*) (وضع المشي)، بيوم-سيوجي (*Beom-seogi*) (وضع النمر)، وهكذا.

<مثال>

في كل من وضع وين-مو-جيوتشيوم-سيوجي (*Wen Mo Juchum-seogi*) ووضع وين-موناراني-سيوجي (*Mo-Narani-seogi*)، تكون الساق اليسرى في المقدمة.
في وضع أورين-بيوم-سيوجي، تكون الساق اليمنى في المقدمة.

9. [التعبير عن الوضع]

عندما يكون كلاً من اتجاه الجسم مع درجة انحناء الساقين وحركة الذراعين والساقين جميعها في وضع واحد، فيمكن استخدام المصطلحات التالية كأوامر أثناء التعليم.

<مثال>

جيوتشيوم-سيوجي مونتونج-جيريوجي (*Juchum-Seogi Montong-jireugi*) (لكمة إلى الجذع في وضع الركوب)،
ناتشيو جيوشيوم-سيوجي (*Nachueo Juchum-seogi*) (في وضع ركوب أكثر انخفاضاً)، و أبجيوبي سونا-آن-ماكجي (*Apgubi Sonnal-An-makgi*) (صد داخلي مع الحافة الخارجية لليد في وضع أمامي)

10. [وصف منطقة الهدف في الهجوم والدفاع]

من حيث المبدأ، يتم إسقاط مناطق الأهداف في الهجوم والدفاع، إلا أنه يمكن استخدام الأهداف كأوامر تمهيدية في التعليم. عند تقديم تفسيرات مفصلة إضافية عن اليومسايه (*Poomsae*) (التشكيلات)، فيمكن أن يتم استخدام الهدف المفصل كما يلي:

◀ مناطق الأهداف في الهجوم والدفاع: الوجه (*Eolgul*) / الجذع (*Mongtong*) / الجزء الأسفل من الجسم (*Arae*)

◀

الذقن (*Teok*)، الرقبة (*Mok*)، الخصر، الصدغ، الظهر، الركبة، مشط القدم، نقطة الهدف، المعصم (*Palmok*)،
مفصل المعصم (*Palmok*)، الكاحل، الرأس، الكتف، الوجه، الكتف، الكوع.

<مثال>

(الوجه) باتانجسون أب-تشيجي (Batangson Ap-chigi) (ضربة أمامية بقاعدة الكف)
(الذراع) ميغيوميوك باكات-تشيجي (Mejumeok Bakkat-chigi) (ضربة للخارج بقبضة المطرقة)
(الجزء الأسفل من الجسم) بيونسونكيون ججيوتتشيو-ججيريوجي (Pyeonsonkkeut Jjeotcheo-jjireugi) (طعنة بالأصابع المستوية المنحنية لأعلى)

المحتويات (차례)

التثبيت، توجيه ضربة قدم، الصد، السحب، اللكم، الطعن، الحركة الخاطفة، الركل، الضرب والتهرب

1. الركل (Chagi) (تشاجي) (차기)
2. الضرب (Chigi) (تشيجي) (치기)
3. الخطو (Ditgi) (ديتجي) (딛기)
4. الخطف (Japgi) (جابجي) (잡기)
5. اللكم (Jireugi) (جيريوجي) (지르기)
6. الطعن (Jjireugi) (ججيريوجي) (찌르기)
7. الحركة الخاطفة (Jjkgi) (جيكجي) (찍기)
8. وقفة الاستعداد (Junbijase) (جيونبيجازيه) (준비자세)
9. التثبيت (Kkeokgi) (ككيوكجي) (꺾기)
10. الصد (Makgi) (ماكجي) (막기)
11. الدفع (Milgi) (ميلجي) (밀기)
12. العرقلة (Neomgigi) (نيومجيجي) (넌기기)
13. التهرب (Pihagi) (بيهاجي) (피하기)
14. السحب (Ppaegi) (باجي) (빼기)
15. الوقف (Seogi) (سيوجي) (서기)
16. التشكيلات الخاصة (Teuksupum) (تيوكسيوبوم) (특수품)
17. الففز (Ttwigi) (تويجي) (뛰기)

* ملحق (부록)

الأجزاء المستخدمة من الجسم

التكسير (Gyeokpa) (جيوكبا) (격파)

1. Chagi (차기: الركل)

هي أساليب ضرب الهدف باستخدام القدمين عن طريق مد الساق أو إدارتها هي مهارات السيطرة على المنافس خلال المواجهة من خلال توجيه ضربة بالقدم. وهي مهارات هجومية تستخدم القوة المتولدة من ثني الركبة ومدّها أو أرجحة الساق.

An-chagi (안차기: الركلة الداخلية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى أحد الأهداف تتجه من داخل جسم موجه الضربة إلى خارجه باستخدام حافة القدم (حافة القدم العكسية) هي مهارة أرجحة القدم من الداخل للخارج بينما تكون الركبة متجهة لأعلى. وهذه المهارة مصممة لضرب جانب وجه الخصم باستخدام حافة القدم العكسية وتستخدم مع مهارات مثل *pyojeok-chagi* (ركلة الهدف).

Ap-chagi (앞차기: الركلة الأمامية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة للجزء الأمامي من الهدف هي مهارة يتم فيها توجيه ضربة إلى ذقن الخصم، فم المعدة أو المعدة أو غيرها، باستخدام مشط القدم أو النتوء المستدير للقدم أو أسفل عقب القدم. ويشيع استخدام *ap-chagi* (الركلة الأمامية) عن طريق ثني الساق ومدّها لتوجيه ركلة مستقيمة إلى الهدف. ومن حين لآخر يمكن توجيه ركلة مستقيمة إلى ذقن الخصم والخصية. ويمكن أيضًا دفع الخصم باستخدام القدم للحفاظ على مسافة تفصلك عنه.
<الاستخدام>

- ▶ Dwichuk Ap-chagi 뒤축 앞차기 (الركلة الأمامية باستخدام مؤخرة العقب)
- ▶ Ttwieo dubal Ap-chagi 뛰어 두발 앞차기 (الركلة الأمامية القافزة باستخدام كلتا القدمين)
- ▶ Ttwieo Ap-chagi 뛰어 앞차기 (الركلة الأمامية القافزة)
- ▶ Modum Ap-chag 모듬 앞차기 (الركلة الأمامية باستخدام كلتا القدمين)
- ▶ Baldeung Ap-chagi 발등 앞차기 (الركلة الأمامية باستخدام سطح القدم)
- ▶ Apchuk Ap-chagi 앞축 앞차기 (الركلة الأمامية باستخدام الجزء المستدير من القدم)
- ▶ Japgo Ap-chagi 잡고 앞차기 (الركلة الثابتة والأمامية)

Bada-chagi (반아차기: الركلة العكسية)

هو أسلوب للهجوم المضاد على الخصم عندما يبدأ الخصم في الهجوم بركات أثناء القتال، يمكن استخدام الهجوم المضاد في هذه الحالة باستخدام مهارات مثل *dolryeo-chagi* (الركلة الدائرية)، *naeryeo-chagi* (الركلة السفلية)، *dwi-chagi* (الركلة الطاعنة الخلفية)، *dwi-huryeo-chagi* (الركلة الضاربة الخلفية)،... الخ. ويُستخدم هذا المصطلح الشائع في جميع هذه الحالات.
<الاستخدام>

- ▶ Dwitbal Bada-chagi 뒷발 반아차기 (الركلة العكسية باستخدام الساق الخلفية)
- ▶ Apbal Bada-chagi 앞발 반아차기 (الركلة العكسية باستخدام الساق الأمامية)

Bakkat-chagi (바깥차기: الركلة الخارجية)

هو أسلوب لتوجيه ضربة باستخدام الحافة الخارجية للقدم (حافة القدم) نحو الخارج من موجه الضربة هي مهارة لتوجيه ضربة لجانب وجه الخصم باستخدام حافة القدم عن طريق أرجحة القدم على نحو واسع حيث تتجه الركبة لأعلى من الداخل ونحو الخارج من موجه الضربة.

Balbutyeo-chagi (발붙여차기: ركلة إزاحة القدم)

هو أسلوب إزاحة القدم الخلفية إلى وضع القدم الأمامية لضرب الهدف باستخدام القدم الأمامية. عندما يتعذر الهجوم على الخصم من وضع الثابت، يمكن وضع القدم الخلفية في وضع القدم الأمامية وفي نفس الوقت توجيه ضربة إلى رأس الخصم أو جذعه باستخدام القدم الأمامية. يتضمن هذا الأسلوب عادة استخدام مهارات *bucheo-chagi*، *dollyeo-chagi*، *bal-bucheo-yeop-chagi*، *bal-bucheo-huryeo-chagi* وغيرها.

Bandal-chagi (반달차기: الركلة الهلالية)

هو أسلوب يتم فيه ضرب الهدف عن طريق أرجحة القدم نحو الداخل من حيث المظهر تبدو هذه المهارة في توجيه الضربة مشابهة إلى مهارة *dolryeo-chagi* (الركلة الدائرية أو الركلة المستديرة). ولكن في هذه الحالة لا تدور الساق المساندة على محورها، ولكن تتجه الساق الموجهة للركلة نحو الداخل قليلاً لتوجيه الضربة.

Biteureo-chagi (비틀어차기: الركلة الملتفة)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى أحد الأهداف تتجه من داخل جسم موجه الضربة إلى خارجه باستخدام مشط القدم عندما يتقدم الخصم باستخدام *dolryeo-chagi* (الركلة الدائرية) و *naeryeo-chagi* (الركلة السفلية)، يمكن اتخاذ خطوة لليسار أو اليمين ثم توجيه ضربة لوجه الخصم أو جذعه تتجه من داخل جسم موجه الضربة إلى خارجه. <الاستخدام>

- ▶ Ttwieo Biteureo-chagi 뒤어 비틀어차기 (الركلة الملتفة القافزة)
- ▶ (Baldeung) Biteureo-chagi (발등) 비틀어차기 (الركلة الملتفة باستخدام سطح القدم)
- ▶ Japgo Biteureo-chagi 잡고 비틀어차기 (الركلة الثابتة والملتفة)

Dabangyang-chagi (다방향차기: الركلة متعددة الاتجاهات)

هو أسلوب يستخدم لتوجيه ضربات بالقدم على أهداف تقع في اتجاهات مختلفة في قفزة واحدة. هي مهارة القفز في الهواء لكسر الأهداف في مواقع مختلفة بالتناوب في قفزة واحدة.

Dolgae-chagi (돌개차기: الركلة الدائرية) (الركلة المستديرة بمقدار 360 °)

هو أسلوب يتم فيه القفز للخلف في الهواء لتوجيه ركلة لخداع الخصم أو توجيه ضربة قوية له، تُستخدم القدم الأمامية كمحور للدوران للخلف وعمل دورة واحدة أو أكثر لتوجيه الركلة. <الاستخدام>

- ▶ (360°) Dolgae-chagi (360도) 돌개차기 (الركلة المستديرة بمقدار 360 °)
- ▶ 540° Dolgae-chagi 540도 돌개차기 (الركلة المستديرة بمقدار 540 °)
- ▶ 720° Dolgae-chagi 720도 돌개차기 (الركلة المستديرة بمقدار 720 °)

Dollyeo-chagi (돌려차기: الركلة الدائرية أو الركلة المستديرة)

هو أسلوب يتم فيه تدوير القدم نحو الداخل لتوجيه ضربة لأحد الأهداف هي مهارة الارتكاز على الساق المساندة وإدارة مفصل الفخذ دورة كاملة للداخل لتوجيه ضربة لوجه الخصم أو جذعه باستخدام النتوء المستدير للقدم أو مشط القدم. وتستخدم الركلة الدائرية بوجه عام في توجيه ضربة للنقاط الحيوية في الخصم مثل الصدغ والأضلاع باستخدام النتوء المستدير للقدم. وأثناء القتال أو توجيه الركلات يُستخدم مشط القدم من أجل توسيع منطقة السطح الضارب أو لتجنب إصابة الخصم بجروح مع الحفاظ على اكتساب نقاط. <الاستخدام>

- ▶ Gulleo Dollyeo-chagi 굴러 돌려차기 (الركلة المستديرة الواثبة)
- ▶ Ttwieo Dollyeo-chagi 뒤어 돌려차기 (الركلة المستديرة القافزة)
- ▶ Modum Dollyeo-chagi 모듬 돌려차기 (الركلة المستديرة بكلتا القدمين)

- ▶ Baldeung Dollyeo-chagi 발등 돌려차기 (الركلة المستديرة بسطح القدم)
- ▶ Balbutyeo Dollyeo-chagi 발붙여 돌려차기 (الركلة المستديرة بتحريك الساق إلى الأمام بسرعة)
- ▶ Apchuk Dollyeo-chagi 앞축 돌려차기 (الركلة المستديرة بالنزول المستدير للقدم)
- ▶ Japgo Dollyeo-chagi 잡고 돌려차기 (الركلة الثابتة والمستديرة)

(الركلة القافزة بالتناوب) Dubaldangseong-chagi (두발당성차기)

هو أسلوب للقفز وتوجيه الركلات للأمام بكلتا القدمين بالتناوب تقوم القدم الخلفية بالتقدم للأمام لتضليل الخصم ومن ثم توجه ركلة منخفضة. وتقوم القدم الأمامية التالية بضرب الهدف بدقة لتوجه ركلة عالية وللأمام.

(الركلة الطاعنة الخلفية) Dwi-chagi (뒤차기)

هو أسلوب لضرب الهدف عن طريق ثني الركبة والضرب للأمام هي مهارة لتوجيه ضربة للخصم باستخدام أسفل عقب القدم في معدته أو صدره. ويتم القيام بذلك بوجه عام عن طريق تدوير الجسم للخلف وتوجيه الركلة عندما يكون الخصم في المواجهة. ويمكن من حين لآخر توجيه ركلة مستقيمة للهدف من الوضع الثابت.
<الاستخدام>

- ▶ Dwi-chagi 뒤차기 (الركلة الطاعنة الخلفية)
- ▶ Ttwieo Dwi-chagi 뛰어 뒤차기 (الركلة الطاعنة القافزة للخلف)

(الركلة المقص) Gawi-chagi (가위차기)

هو أسلوب لضرب هدفين معًا في وقت واحد مع ابتعاد كلتا القدمين عن بعضهما هذه مهارة لتوجيه ضربة عن طريق القفز وبسط كلا القدمين على شكل مقص ثم ضرب هدفين مختلفين في الهواء في نفس الوقت. وفي ذلك تستخدم إحدى القدمين biteureo-chagi (الركلة الملتفة) بينما تستخدم القدم الأخرى yeop-chagi (الركلة الجانبية).
<الاستخدام>

- ▶ 가위차기 (두 방): 비틀어차기 + 옆차기
Gawi-chagi (Dubang) : Biteureochigi + Eopchagi (ركلة لولبية + ركلة جانبية)
- ▶ 가위차기 세 방: 가위차기 + 돌려차기
Gawi-chagi(Sebang): Gawi-chagi + Dollyeochagi (ركلة المقص + الركلة المستديرة)
- ▶ 가위차기 네 방: 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기
Gawi-chagi(Nabang): Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi (ركلة المقص (أربع ركلات)) (ركلة المقص + الركلة المستديرة + ركلة الخطاف)
- ▶ 가위차기 다섯 방: 앞차기 + 가위차기 + 돌려차기 + 후려차기
Gawi-chagi(Daseotbang): Apchagi + Gawi-chagi + Dollyeochagi + Huryeo-chagi (ركلة المقص (خمس ركلات): ركلة أمامية + ركلة المقص + الركلة المستديرة + ركلة الخطاف)

(الركلة المتتابعة) Geodeup-chagi (거듭차기)

هو أسلوب يستخدم نفس نوع الركلة بالتتابع باستخدام قدم واحدة هذا أسلوب لضرب الهدف بقدم واحدة عدة مرات باستخدام نفس النوع من الركلات بينما تكون القدم الأخرى في وضع ثابت.
<الاستخدام>

- ▶ 거듭 돌려차기 / geodeup-dollyeo-chagi (الركلة المستديرة المتتابعة)

- ▶ 거듭 앞차기 / geodeup-ap-chagi (الركلة الأمامية المتتابعة)
- ▶ 거듭 옆차기 / geodeup-eop-chagi (الركلة الجانبية المتتابعة)

(공중제비차기) Gongjung-jebi-chagi (ركلة الخطاف القافز)

هو أسلوب يقوم فيه الشخص بالدوران رأسياً في الهواء وركل الهدف باستخدام قدم واحدة أو بكلتا القدمين وفي ذلك يستخدم الشخص الخصم كمحور ويقوم بعمل دورة كاملة رأسياً لضرب أحد الأهداف باستخدام قدم واحدة أو بكلتا القدمين ثم يهبط بسلامة على الأرض.
<الاستخدام>

- ▶ Gongjungje Modum (Ap)bichagi 공중제비 모듬(앞)차기

(الركلة الأمامية المتشعبة والخلفية العكسية باستخدام كلتا القدمين)

- ▶ Gongjungjebi (Ap)chagi 공중제비(앞)차기

(الركلة الأمامية المتشعبة والخلفية العكسية)

(굴러차기) Gulleo-chagi (ركلة أخصم القدم)

هو أسلوب يقوم فيه الشخص بتوجيه ضربة إلى الهدف بركله بأخصم القدم هذه مهارة يتم فيها رفع القدم الأمامية عن الأرض ثم وضعها بقوة على الأرض لاكتساب كمية تحرك. وعندما توشك القدم الخلفية على لمس الأرض يتم توجيه ركلة إلى الهدف بأخصم القدم. وهذه المهارة شائعة الاستخدام في (الركلة الأمامية)، (الركلة الدائرية)، (الركلة الجانبية)، ... الخ.

(후려차기) Huryeo-chagi (الركلة السوطية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة سوطية عريضة باستخدام قاعدة القدم لضرب الهدف هي مهارة توجيه ضربة سوطية لوجه الخصم باستخدام أخصم القدم أو الجزء الخلفي من القدم. وبوجه عام، يتم توجيه الركلة مع اتجاه الجسم للأمام وثني الركبة ومدّها. وأحياناً يمكن توجيه هذه الركلة بدون ثني الركبة أو من خلال التفاف الجسم للخلف.
<الاستخدام>

- ▶ 360° Dwi-huryeo-chagi 360도 뒤후려차기 (الضربة السوطية الخلفية بمقدار 360°)
- ▶ 540° Dwi-huryeo-chagi 540도 뒤후려차기 (الضربة السوطية الخلفية بمقدار 540°)
- ▶ Dwi-huryeo-chagi 뒤후려차기 (الضربة السوطية الخلفية)
- ▶ DwiBal Dwi-huryeo-chagi 뒷발 후려차기 (الركلة الخطافية باستخدام الساق الخلفية)
- ▶ Ttwieo Dwi-huryeo-chagi 뛰어 뒤후려차기 (الركلة السوطية الخلفية القافزة)
- ▶ Japgo Balbutyeo Huryeo-chagi 발붙여 후려차기 (الركلة السوطية باستخدام الساق المتحركة للأمام بسرعة)
- ▶ Apbal Huryeo-chagi 앞발 후려차기 (الركلة السوطية باستخدام الساق الأمامية)
- ▶ Huryeo-chagi 잡고 후려차기 (الركلة الثابتة والسوطية)

(이어차기) Ieo-chagi (الركل بالتناوب)

هو أسلوب يتم فيه توجيه نفس النوع من الركلات عن طريق التناوب في استخدام القدمين اليسرى واليمنى من الناحية العملية، يتم أداء نفس النوع من مهارات الركل بالتناوب باستخدام كلتا القدمين للتمكن منها. وفي القتال يتم استخدام مهارات مثل (dolryeo-chagi) (الركلة الدائرية) بالتتابع ويمكن التعبير عنه باستخدام (ieo-dolryeo-chagi) (الركلة الدائرية بالتناوب).

(잡고차기) Japgo-chagi (ركلة المسك)

هو أسلوب يتم فيه القبض على جزء من جسم الخصم ثم ضربه باستخدام القدم وهي مهارة شل حركة الخصم عن طريق القبض على جزء من جسمه ثم توجيه الركلات إليه. ويمكن أن تأتي هذه المهارات مجتمعة مع أساليب الركل المختلفة ويشيع إطلاق عليها أسماء *japgo-dolryeo-chagi* *japgo-ap-chagi* *japgo-huryeo-chagi* *japgo-biteuryeo-chagi* *japgonaeuryeo-chagi* *japgo-yeop-chagi* وخلافه.

Jitjjiki (الركل بأخصم القدم)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى الخصم باستخدام مشط القدم هي مهارة يتم فيها وضع القدم على مشط قدم الخصم أو ركله بأخصم القدم لشل حركته.

Mireo-chagi (الركلة الدافعة: 밀어차기)

هو أسلوب يتم فيه دفع الخصم باستخدام القدم هو أسلوب لدفع الخصم وجعله يسقط على الأرض أو للحفاظ على تواجد بعض المسافة بينه من خلال استخدام النتوء المستدير للقدم أو أخمص القدم.
<الاستخدام>

- ▶ Mireo ap-chagi 밀어 앞차기 (الركلة الدافعة الأمامية)
- ▶ Mireo eop-chagi 밀어 옆차기 (الركلة الدافعة الجانبية)

Modum-chagi (ركلة القدمين معاً: 모듬차기)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ركلة لأحد الأهداف باستخدام كلتا القدمين في وقت واحد من خلال الضرب بحواف القدمين هي مهارة لتوجيه ضربة بالقدمين معاً في الهواء لضرب أحد الأهداف بحواف كلتا القدمين.

Naeryeo-chagi (الركلة السفلية: 내려차기)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى أحد الأهداف تتجه من أعلى إلى أسفل هذه مهارة توجيه ضربة باستخدام أخمص القدم أو مؤخرة العقب مع التصويب على وجه الخصم أو كتفه. عادة ما يتم توجيه *Naeryeo-chagi* (الركلة السفلية) عن طريق ثني الركبة ثم رفعها ومدّها للأمام ثم توجيه ضربة رأسية للخصم للأسفل. في القتال يمكن توجيه الضربة للداخل أو للخارج حسب موقع الخصم.
<الاستخدام>

- ▶ Dwidola ttwieo Naeryeo-chagi 뒤돌아 뛰어서 내려차기 (ركلة مستديرة لأسفل)
- ▶ Balbutyeo Naeryeo-chagi 발붙여 내려차기 (ركلة قاذرة لأسفل)
- ▶ Japgo Naeryeo-chagi 잡고 내려차기 (ركلة ثابتة وسفلية)

Nakka-chagi (الركلة الخطافية اللولبية: 낙차기)

هو أسلوب يتم فيه ضرب الهدف بعقب القدم أثناء ثني الركبة عندما يتجنب الخصم الركلة الجانبية ويقترّب يمكن استخدام الطاقة المتولدة من مد الركبة وثنيها لتوجيه ضربة خلف رأس الخصم أو ظهره. ويمكن أيضاً توجيه ركلة خطافية إلى الرقبة أو خلف الركبة حسب الظروف المتاحة.

Narae-chagi (ركلة الجناح: 나래차기)

هو أسلوب توجه فيه ركلات دائرية بالتناوب أثناء وجود كلتا القدمين في الهواء تكون الركلة الأولى هي ركلة خادعة ومن ثم لا تمتد القدم بشكل كامل. بينما تستخدم الركلة الثانية لضرب الهدف بدقة.

Pyojeok-chagi (ركل الهدف: 표적차기)

هو أسلوب يتم فيه صنع هدف باستخدام إحدى اليدين ثم توجيه الركلات إليه عند التمرن على *Poomsae* (النماذج)، يتم صنع هدفاً خيالياً باستخدام راحة اليد وتوجيه الضربات إليه باستخدام *an-chagi* (الركلة الداخلية).

(Ttwieo-chagi) (뛰어차기): الركلة القافزة)

هو أسلوب القفز وتوجيه ضربة لأحد الأهداف هي مهارة القفز للأمام وضرب هدف مرتفع أو بعيد لا يمكن الوصول إليه من الوضع الثابت. ويمكن تصنيف هذه المهارة تحت هذا التصنيف العام عند استخدامها جنباً إلى جنب مع أساليب ركل مثل *apchagi* (الركلة الأمامية، *dolryeo-chagi* (الركلة الدائرية)، *yeop-chagi* (الركلة الجانبية)، *naeryeo-chage* (الركلة السفلية)، *dwi-chagi* (الركلة الطاعنة الخلفية)، *dwihuryeo-chagi* (الركلة الضاربة الخلفية).

(Yeop-chagi) (옆차기): الركلة الجانبية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ركلة إلى أحد الأهداف عن طريق تدوير الجسم نحو الجانب هي مهارة يتم فيها توجيه ضربة إلى وجه الخصم أو ذقنه باستخدام الحافة الخارجية للقدم (سيف القدم) أو قاعدة القدم. وعادة ما يتم توجيه الركلة الجانبية عن طريق تدوير الجسم إلى الجانب وفي نفس الوقت ثني الساق ومدها لتوجيه الركلة إلى الهدف. وفي بعض الحالات يمكن دفع الخصم باستخدام القدم للحفاظ على مسافة تفصلك عنه.
<الاستخدام>

- ▶ Gulleo Yeop-chagi 굴러 옆차기 (الركلة الجانبية القافزة لأعلى)
- ▶ Ttwieo dubal Yeop-chagi 뛰어 두발 옆차기 (الركلة الجانبية الطائرة باستخدام كلتا القدمين)
- ▶ Ttwieo Yeop-chagi 뛰어 옆차기 (الركلة الجانبية الطائرة)

2. Chigi (차/가 : الضربات)

هي جميع الأساليب الهجومية التي تُستخدم فيها الأيدي باستثناء القبضة (القياسية) وأطراف الأصابع هي أساليب توجيه ضربات للأهداف عن طريق استخدام طاقة الدوران مع ثني المرفق ومدّه أو ثنيه فقط. تتضمن هذه الأساليب جميع الضربات الهجومية التي يتم توجيهها باليد باستثناء (jireugi (اللكم)، jjirueugi (الطعن)، jjikgi (ضربة الفأس).

An-chigi (안치기 : الضربة الداخلية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى الجزء الداخلي للذراع أو الساق هي مهارة يتم فيها توجيه ضربة دائرية من الخارج إلى الداخل باستعمال gomson (يد الدب) أو sonnal (سيف اليد) أو sonnaldeung (اليد المضلعة) أو mejumeok (قبضة المطرقة) أو batangson (راحة اليد).
<الاستخدام>

- ▶ Gomson an-chigi 곱손 안치기 (ضربة مخلب الدب الداخلية)
- ▶ Du-mejumeok an-chigi 두 메주먹 안치기 (ضربة قبضة المطرقة المزدوجة الداخلية)
- ▶ Du-sonnal an-chigi 두 손날 안치기 (ضربة سيف اليد المزدوجة الداخلية)
- ▶ Mejumeok an-chigi 메주먹 안치기 (ضربة قبض المطرقة الداخلية)
- ▶ Batangson an-chigi Natangson 바탕손 안치기 (ضربة عقب راحة اليد الداخلية)
- ▶ Sonnaldeung an-chigi 손날등 안치기 (الضربة الداخلية)
- ▶ Sonnal an-chigi 손날 안치기 (ضربة سطح سيف اليد الداخلية)

Ap-chigi (앞치기 : الضربة الأمامية)

هو أسلوب لضرب الهدف باستخدام deungjumeok (مفاصل الأصابع الخلفية) أو اليد المقوسة هي مهارة توجه فيها الضربة إلى أنف الخصم أو منطقة النثرة عن طريق تدوير المرفق والضرب من الداخل وإلى الأمام، أو من الخارج وإلى الداخل بمهارة دائرية باستخدام مفاصل الأصابع الخلفية. يمكن أيضاً تنفيذ الضربة باتجاه حجرة الخصم أو صدره في خط مستقيم باستعمال قاعدة الراحة (راحة اليد) أو اليد المقوسة أو قبضة الكماشة.
<الاستخدام>

- ▶ Gomson ap-chigi 곱손 앞치기 (ضربة مخلب الدم الأمامية)
- ▶ Deungjumeok ap-chigi 등주먹 앞치기 (ضربة القبضة الخلفية الأمامية)
- ▶ Batangson ap-chigi 바탕손 앞치기 (ضربة عقب راحة اليد الأمامية)
- ▶ Ageumson ap-chigi 아금손 앞치기 [=칼재비] (ضربة اليد المفتوحة الأمامية)
- ▶ Jipge jumeok ap-chigi 집게주먹 앞치기 (ضربة قبضة السبابة الأمامية)

Bakkat-chigi (바깥치기 : الضربة الخارجية)

هو أسلوب لضرب الهدف الواقف على جانبنا هو أسلوب لضرب جذع الخصم الواقف على جانبنا باستخدام deungjumeok (مفاصل الأصابع الخلفية) أو mejumeok (قبضة المطرقة) أو sonnal (سيف اليد)... الخ أثناء انحناء المرفق. تبدأ هذه المهارة من الداخل وإلى الخارج، ويتم تنفيذها بمساعدة اليد الأخرى.
<الاستخدام>

- ▶ Geodeureo bakkat-chigi 거들어 바깥치기 (الضربة الخارجية المساعدة)
- ▶ Deungjumeok bakkat-chigi 등주먹 바깥치기 (الضربة الخارجية باستخدام القبضة الخلفية)

- ▶ Mejumek bakkat-chigi 메주먹 바깥치기 (الضربة الخارجية باستخدام قبضة المطرقة)
- ▶ Sonnal bakkat-chigi 손날 바깥치기 (الضربة الخارجية باستخدام سيف اليد)
- ▶ Sonnaldeung bakkat-chigi 손날등 바깥치기 (الضربة الخارجية باستخدام سطح سيف اليد)

(الضربة الملتفة): 비틀어치기) Biteureo-chigi

هو أسلوب يتم فيها دوران الجسم هي مهارة يتم فيها دوران الجذع مع بقاء الساق المتقدمة وتحريك الذراع الموجه للضربة في الاتجاه العكسي.

(ضربة الجذب): 당겨치기) Danggyeo-chigi

هو أسلوب جذب الخصم ثم ضربه باستعمال *deungjumeok* (مفاصل الأصابع الخلفية)، *mejumek* (قبضة المطرقة)، *palkkumchi* (المرفق)... وغيرها. هي مهارة إمساك الخصم ثم جذبه بيد واحدة لتثبيته ثم ضربه باستخدام اليد الأخرى باستعمال *deungjumeok* (مفاصل الأصابع) أو *mejumek* (قبضة المطرقة) أو *palkkumchi* (المرفق)... وغيرها. <الاستخدام>

- ▶ Danggyeo deung-jumeok ap-chigi 당겨 등주먹 앞치기 (ضربة أمامية باستخدام القبضة الخلفية عن طريق جذب الخصم)
- ▶ Danggyeo palgup ap-chigi 당겨 팔굽 앞치기 (ضربة أمامية باستخدام المرفق عن طريق جذب الخصم)

(الضربة الدائرية): 돌려치기) Dollyeo-chigi

هو أسلوب ضرب الهدف عن طريق لف الجسم أفقياً هدفه توجيه ضربة في فم المعدة أو في صدغ الخصم أثناء انحناء المرفق. ويمكن أيضاً استعمال الركبة لتوجيه هجمة على الجسم في فم المعدة أو الجانب. <الاستخدام>

- ▶ Mureup dollyeo-chigi 무릎 돌려치기 (الضربة الدائرية باستخدام الركبة)
- ▶ Palgup dollyeo-chigi 팔굽 돌려치기 (الضربة الدائرية باستخدام المرفق)

(ضربة المرفق الخلفية): 뒤치기) Dwi-chigi

هو أسلوب لضرب الهدف الموجود في الخلف باستخدام المرفق هي مهارة يتم فيها استخدام المرفق للضرب إلى الخلف باتجاه ضلوع الخصم أثناء إمساكه بنا من الخلف.

(الضربة المساندة): 거들어치기) Geodeureo-chigi

هي ضربة يتم توجيهها باستخدام إحدى اليدين مع مساندة اليد الأخرى هي تشير إلى حركة مساندة لليد الأخرى ويمكن استخدامها كحركة تمهيدية للمتابعة بشكل متسلسل.

(الضربة الخطافية): 제비품치기) Jebipum-chigi

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة إلى الداخل أو إلى الأمام بيد واحدة أثناء الصد باليد الأخرى حيث تكون مرتفعة لأعلى هي مهارة تستعمل للدفاع والهجوم في نفس الوقت. يمكن للمرء تنفيذ حركتي *olryeo-makgi* (الإعاقة باتجاه الأعلى) و *sonal* (حافة اليد) أثناء ضربه ل فك الخصم أو رقبته باستخدام *batangson apchigi* (ضربة أمامية باستعمال راحة اليد) أو *sonnal anchigi* (ضربة داخلية باستخدام سيف اليد). <الاستخدام>

- ▶ Jebipum (Batangson) apchigi 제비품 (바탕손) 앞치기 (الضربة الخطافية الأمامية باستخدام عقب راحة اليد)
- ▶ Jebipum (Sonnal) anchigi 제비품 (손날) 안치기 (الضربة الخطافية الداخلية باستخدام سيف اليد)

(Naeyeo-chigi) 내려치기: الضربة السفلية)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة تتحرك من الوضع العلوي إلى الوضع السفلي وهو يشير إلى استخدام ضربة رأسية مع ثني المرفق لتوجيهها إلى الهدف باستخدام مفاصل الأصابع الخلفية، قبضة المطرقة أو حافة اليد أو المرفق أو غيرهم. عند ضرب أحد الأهداف باستخدام سيف اليد، يجب أن يبسط الذراع بسطاً كاملاً لتجنب تعرض المفاصل للإصابة.
<الاستخدام>

- ▶ Deungjumeok Naeyeo-chigi 등주먹 내려치기 (الضربة السفلية باستخدام القبضة الخلفية)
- ▶ Mejumeok Naeyeo-chigi 메주먹 내려치기 (الضربة السفلية باستخدام قبضة المطرقة)
- ▶ Sonnal Naeyeo-chigi 손날 내려치기 (الضربة السفلية باستخدام سيف اليد)
- ▶ Sonnaldeung Naeyeo-chigi 손날등 내려치기 (الضربة السفلية باستخدام سطح سيف اليد)
- ▶ Palgup Naeyeo-chigi 팔굽 내려치기 (الضربة السفلية باستخدام المرفق)

(Ollyeo-chigi) 올려치기: الضربة العليا)

هو أسلوب يتم فيه توجيه ضربة من وضعية منخفضة إلى وضعية أعلى هي مهارة تستخدم لضرب فك الخصم باستعمال batangson (راحة اليد)، أو gupin seonmok (المعصم المنحني)، أو ضرب فم المعدة باستخدام المرفق. يمكن أيضاً أثناء الإمساك بالخصم وضرب فم المعدة أو معدته باستخدام الركبة.
<الاستخدام>

- ▶ Guphinsonmok ollyeo-chigi 굽힌손목 올려치기 (الضربة عليا باستخدام المعصم المنثني)
- ▶ Mureup ollyeo-chigi 무릎 올려치기 (ضربة الركبة)
- ▶ Batangson ollyeo-chigi 바탕손 올려치기 (الضربة عليا باستخدام عقب راحة اليد)
- ▶ Palgup ollyeo-chigi 팔굽 올려치기 (الضربة عليا باستخدام المرفق)

(Pyojeok-chigi) 표적치기: ضربة الهدف)

بعد تحديد هدف خيالي بيد واحدة، يقوم الشخص بضرب الهدف باليد الأخرى عند التدريب على Poomsae (النماذج)، تخيل خصم وهمي وحدد هدفاً بيد واحدة ثم قم بضرب الهدف باستعمال mejumeok (قبضة المطرقة) أو palgeup (المرفق).

<الاستخدام>

- ▶ Mejumeok naeryeo pyojeok-chigi 메주먹 내려 표적치기 (ضربة الهدف السفلية باستخدام قبضة المطرقة)
- ▶ Mejumeok pyojeok-chigi 메주먹 표적치기 (ضربة الهدف باستخدام قبضة المطرقة)
- ▶ Palgup pyojeok-chigi 팔굽 표적치기 (ضربة الهدف باستخدام المرفق)

(Yeop-chigi) 옆치기: الضربة الجانبية)

هو أسلوب لتنفيذ ضربة لجانب الخصم. هي مهارة يتم فيها توجيه ضربة إلى الجزء الجانبي من رأس أو جذع الخصم باستعمال deungjumeok (مفاصل الأصابع الخلفية)، mejumeok (قبضة المطرقة)، sonnal (سيف اليد)، palgup (المرفق)... وغيرها.

- ▶ Du -palgup yeop-chigi [Meonge-chigi] 두 팔굽 옆치기 [멍에치기]
(ضربة النير باستخدام المرفقين)
- ▶ Deungjumeok yeop-chigi 등주먹 옆치기(ضربة جانبية باستخدام القبضة الخلفية)
- ▶ Mejumeok yeop-chigi 메주먹 옆치기(ضربة جانبية باستخدام قبضة المطرقة)
- ▶ Sonnal yeop-chigi 손날 옆치기(ضربة جانبية باستخدام سيف اليد)
- ▶ Sonnaldeung yeop-chigi 손날등 옆치기(ضربة جانبية باستخدام سيف اليد الخلفي)
- ▶ Palgup yeop-chigi 팔굽 옆치기(ضربة جانبية باستخدام المرفق)

3. ديتجي (Ditgi) (الخطو) (딛기)

حركات تغيير الاتجاه أو القدم إلى نقاط مختلفة من أجل تعديل المسافة بالنسبة للخصم، ومن ثم تنفيذ هجمات أو القيام

بحركات دفاعية.

تشتمل هذه الحركات على جميع حركات القدم المستخدمة في التايكواندو، وتستخدم هذه الحركات في أشكال مثل نيو-ديتجي (nae-ditgi)، دورا-ديتجي (dora-ditgi)، مو-ديتجي (mo-ditgi)، ميوليو-ديتجي (mulleo-ditgi)، يوب-ديتجي (yeop-ditgi)، و جيجاري-ديتجي (jejari-ditgi).

دوراديتجي (Dora-ditgi) (تحويل الخطوة) (돌아딘기)

حركة يتم فيها تغيير الاتجاه إلى اليسار أو إلى اليمين أو إلى الخلف هي حركة يتم فيها القيام بخطوة من خلال تغيير حركة إحدى القدمين باتجاه عقارب الساعة أو في عكس اتجاه عقارب الساعة والتمركز حول القدم الأخرى. وعندما يتحول الجزء الأعلى من الجسم إلى الخلف باتجاه اليسار، تسمى الحركة وين-دوراديتجي (Wen Dora-ditgi)، وباتجاه اليمين تسمى أوريون- دوراديتجي (Oreun Dora-ditgi, Dwi Dora-ditgi).

<الاستخدام>

- ◀ أوريون- دوراديتجي (Oreun Dora-ditgi) (오른 돌아딘기) (خطوة للتحرك لليمين)
- ◀ وين-دوراديتجي (Wen Dora-ditgi) (왼 돌아딘기) (خطوة للتحرك لليسار)
- ◀ دوي دوراديتجي (Dwi Dora-ditgi) (뒤 돌아딘기) (خطوة للخلف مع دوران)

جيجاري-ديتجي (Jejari-ditgi) (الخطو في وضع ثابت) (제자리딘기)

حركة يتم فيها التمايل في وضع ثابت

عبارة عن حركة يتم فيها الحفاظ على مركز التوازن بين القدم الأمامية والخلفية والتقدم بخطوة إلى أعلى وأسفل بتقس الوقت أو تبادل وضع القدمين أثناء أخذ الخطوة بوضعية ثابتة.

موديتجي (Mo-ditgi) (الخطوة المائلة) (모딘기)

تحريك مركز التوازن بشكل مائل

عبارة عن حركة يتم فيها عمل خطوة بالقدم اليسرى أو اليمنى بشكل مائل إلى الأمام أو إلى الخلف لتحريك مركز التوازن إلى اليسار الأمامي أو اليسار الخلفي أو اليمين الأمامي أو اليمين الخلفي.

<الاستخدام>

- ◀ أوريوندوي-ديتجي (Oreundwi-ditgi) (오른뒤 딛기) (خطوة للخلف بالقدم اليمنى)
- ◀ أوريوناب- ديتجي (Oreunap-ditgi) (오른앞 딛기) (خطوة للأمام بالقدم اليمنى)
- ◀ ويندوي- ديتجي (Wendwi-ditgi) (왼뒤 딛기) (خطوة للخلف بالقدم اليسرى)
- ◀ ويناب- ديتجي (Wenap-ditgi) (왼앞 딛기) (خطوة للأمام بالقدم اليسرى)

ميوليو-ديتجي (Mulleo-ditgi) (الخطوة الخلفية) (물러딘기)

تحريك مركز التوازن إلى الخلف
هي حركة يتم فيها أخذ خطوة أو أكثر بالقدم الأمامية أو الخلفية بينما يتم تحريك مركز التوازن إلى الخلف. إذا تم تحريك القدم الأمامية إلى الوراء أولاً، عندها تسمى الحركة آبال-ميوليو-ديتجي (*Apbal Mulleo-ditgi*)، وإذا حركت القدم الخلفية أولاً، فإنها تسمى دويتبال-ميوليو-ديتجي (*Dwitbal Mulleo-ditgi*)

<الاستخدام>

- ◀ ميوليو-ديتجي (*Mulleo-ditgi*) (두 발) (خطوة للخلف بالقدمين)
- ◀ دويتبال-ميوليو-ديتجي (*Dwitbal Mulleo-ditgi*) (뒷발 (물러딘기)) (خطوة للخلف بالساق الخلفية)
- ◀ آبال-ميوليو-ديتجي (*Aapbal Mulleo-ditgi*) (앞발 (물러딘기)) (خطوة للخلف بالساق الأمامية)

نايديتجي (*Nae-ditgi*) (الخطوة الأمامية) (내딘기)

حركة يتم فيها تغيير مركز التوازن باتجاه الأمام
هي حركة يتم فيها عمل خطوة أو أكثر بالقدم الأمامية أو الخلفية بينما يتم تحريك مركز التوازن إلى الأمام. إذا تم تحريك القدم الأمامية إلى الأمام أولاً، عندها تسمى الحركة آبال-نايديتجي (*apbal-naeditgi*)، والقدم الخلفية دويتبال-نايديتجي (*duitbal-naeditgi*).

<الاستخدام>

- ◀ ديوبال-نايديتجي (*Du Bal Nae-ditgi*) (두발 내딘기)
- ◀ دويتبال-نايديتجي (*Duitbal Nae-ditgi*) (뒷발 내딘기) (خطوة أمامية بالساق الخلفية)
- ◀ آبال-نايديتجي (*Apbal Nae-ditgi*) (앞발 내딘기) (خطوة أمامية بالساق الأمامية)

يوب-ديتجي (*Yeop-ditgi*) (الخطوة الجانبية) ((옆딘기))

تحريك مركز التوازن إلى اليسار أو اليمين
هي حركة يتم فيها تحريك القدم إلى اليسار أو اليمين بينما يتم تحريك مركز التوازن.

<الاستخدام>

- ◀ أوريون-ديتجي (*Oreun-ditgi*) (오른 딘기) (خطوة للجانب الأيمن)
- ◀ وين-ديتجي (*Wen-ditgi*) (왼 딘기) (خطوة للجانب الأيسر)

4. Japgi (잡거 : المسك)

أساليب مساعدة لمسك جسم الخصم، ياقته،... الخ. باستخدام اليدين
هي مهارات مساعدة لإعاقة حركة الخصم أو القبض عليه عن طريق مسك جزء من جسمه باستخدام اليدين.

5. Jireugi (지르기: اللكم)

أساليب الضرب باستخدام القبضتين
هي مهارات ضرب المناطق الحيوية في جسم الخصم باستخدام القبضة والقبضة نصف المغلقة (القبضة المنبسطة) وقبضة الكماشة وغيرها. وتستخدم أسطح الضرب هذه في *jireugi* (اللكم)، *jeocheo-jireugi* (اللكمة العكسية)، *dollyeo-jireugi* (اللكمة الدائرية)، *dwi-jireugi* (اللكمة الخلفية) ... الخ.
<الاستخدام>

▶ *jumeok-jireugi* (주먹 지르기) (اللكم)

▶ *jipge-jumeok-jireugi* 집게주먹 지르기 (لكمة قبضة السبابة) ▶ *pyeon-jumeok-jireugi*
편주먹 지르기 (لكمة القبضة المفتوحة)

Chetdari-jireugi (챗다리지르기: لكمة الشوكة)

هو أسلوب مد كلا الذراعين في شكل شوكة
يتم تصويب كلا القبضتين لجذع الخصم. وعند النظر إليهما من أعلى يبدو شكل كلا الذراعان مشابهًا لذلك الخاص بالشوكة

Chi-jireugi (치지르기: اللكمة العليا)

هو أسلوب توجيه لكمة رأسية لأعلى
هذه مهارة للضرب في توجيه قبضة عكسية إلى الهدف. وهي تستخدم بشكل أساسي في ضرب الذقن؛ ولكن إذا خفض الخصم رأسه فقد يقوم المرء بضرب منطقة النثرة.

Danggyeo-jireugi (당겨지르기: الجذب واللكم)

هو أسلوب جذب الخصم بإحدى اليدين ثم توجيه ضربة إلى الذقن أو فم المعدة مع استدارة القبضة
بمسك الخصم من ياقته يمكن شل حركته وتوجيه ضربة إلى الذقن أو فم المعدة مع إدارة القبضة لأسفل.

Diguetja-jireugi (자지르기: اللكمة على شكل حرف 'ㄷ' أو لكمة Diguetja)

هو أسلوب للكم بكلا الذراعين المشكلين على هيئة حرف 'ㄷ' في اللغة الكورية
تقوم إحدى القبضتين بتوجيه *oelgul-jireugi* (لكمة للوجه) بينما تقوم القبضة الأخرى بتوجيه *jeotcheo-jireugi* (لكمة خطافية). وعند النظر إليها من الجانب تتخذ هذه المهارة في اللكم شكل حرف 'ㄷ'

Dollyeo-jireugi (돌려지르기: اللكمة الدائرية)

هو أسلوب ضرب جانب الهدف باستخدام القبضة
هذه مهارة توجيه ضربة تتحرك حركة دائرية نحو جانب الهدف. وهي تستخدم بشكل أساسي عند الهجوم على جانب الوجه أو جانب الجذع.

Dwi-jireugi (뒤지르기: اللكمة الخلفية)

هو أسلوب ضرب أحد الأهداف الواقعة خلف موجه الضربة
هذه مهارة توجيه لكمة إلى رأس الخصم الواقف خلف موجه الضربة. تتحرك القبضة حركة دائرية عن طريق إدارة الخصر ليقطع كل المسافة حتى يصل إلى الهدف الواقع خلف رأس موجه الضربة.

Geumgang-jireugi (금강지르기: اللكمة المشككة)

هو أسلوب ضرب أحد الأهداف السفلية باستخدام القبضة
هي مهارة ضرب أحد الأهداف السفلية عن طريق توجيه لكمت رأسية لأسفل من خلال خفض الظهر لأسفل. وهي تستخدم

بشكل أساسي في كسر هدف أو الهجوم على خصم مستلقي على الأرض.

Jeocheo-jireugi (젓혀지르기): اللكمة العكسية)

هو أسلوب توجيه ضربة إلى الخصم مع إدارة القبضة في الاتجاه العكسي عند اقتراب الخصم توجه ضربة إلى أضلاعه من أسفل لأعلى.
<الاستخدام>

- ▶ bam-jumeok jeocheo-jireugi / 밤주먹 젓혀지르기 (اللكمة المستديرة بمفصل اليد)
- ▶ (jumeok) jeocheo-jireugi / (주먹) 젓혀지르기 (اللكمة المستديرة)

Naeryeojireugi (내려지르기): ضربة لأسفل)

أسلوب في ضرب هدف في مستوى أسفل بقبضة اليد..
تستخدم هذه كمهارة في ضرب هدف في مستوى أسفل بتوجيه ضربه لأسفل متعامدة وذلك بخفض الظهر. وتستخدم أساساً في كسر هدف ما أو في الهجوم على الخصم من على الأرض.

Pyojeok-jireugi (표적지르기): لكمة الهدف)

هو أسلوب ضرب هدف خيالي باستخدام القبضة
بصنع هدف افتراضي باستخدام اليد يرمي هذا الأسلوب إلى استخدام تلك اليد كهدف افتراضي يتم توجيه ضربات إليه.

Sewo-jireugi (세워지르기): اللكمة الرأسية)

هو أسلوب ضرب أحد الأهداف بتدوير المعصم في الاتجاه الرأسي
هي مهارة توجيه قبضة منتصبة رأسية إلى الهدف عن طريق استخدام قوة التفاف الجسم.

Yeop-jireugi (옆지르기): اللكمة الجانبية)

هو أسلوب ضربة يتم عن طريق التفاف الجسم إلى الجانب
هي مهارة توجيه القبضة في خط مستقيم عن طريق إدارة الجسم إلى الجانب باستخدام قوة التفاف الجسم.

6. Jjireugi (찌르기 : الطعن)

هي أساليب ضرب النقاط الحيوية في جسم الخصم باستخدام أطراف الأصابع تكون لهذه المهارات نفس تلك الحركات الخاصة بأساليب الطعن وحركات الذراع؛ ولكن تكون الأسطح الموجهة للضرب صغيرة الحجم كأطراف الأصابع بحيث يمكنها توجيه صدمة قوية في مواضع النقاط الحيوية للخصم.
<الاستخدام>

- ▶ Dusonggut sewo-jjireugi 두손끝 세워찌르기 (الطعن باستخدام أصبعين)
- ▶ Sesonggut sewo-jjireugi 세손끝 세워찌르기 (الطعن باستخدام ثلاثة أصابع)
- ▶ Hansonggut sewo-jjireugi 한손끝 세워찌르기 (الطعن باستخدام أصبع واحد)

Eopeo-jjireugi (엮어찌르기 : الطعن الأفقي)

هو أسلوب طعن أحد الأهداف باستخدام أطراف الأصابع المستديرة في الاتجاه الأفقي هذه مهارة لضرب نقاط حيوية في جسم الخصم مثل منطقة النقرة أو الرقبة. ويمكن استخدام أصابع المقص.
<الاستخدام>

- ▶ Gawisonggut jjireugi 가위손끝 찌르기 (طعنة المقص باستخدام أطراف الأصابع)
- ▶ pyeonsonggut eopeojjireugi (편손끝) 엮어찌르기 (الطعنة الأفقية باستخدام اليد المفتوحة)

Jeoecheo-jjireugi (젓혀찌르기 : الطعن العكسي)

هو أسلوب طعن أحد الأهداف باستخدام أطراف الأصابع المستديرة في الاتجاه العكسي هذه مهارة لضرب البطن والأعضاء التناسلية للخصم.

Sewo-jjireugi (세워찌르기 : الطعن الرأسي)

هو أسلوب لطعن الهدف باستخدام أطراف الأصابع المستديرة في الاتجاه الرأسي هذه مهارة لضرب فم المعدة للخصم. عن طريق استخدام hansonkkeut (طرف إصبع واحد)، dusionkkeut (اثنين من أطراف أصابع مجتمعين) و sesonkkeut (ثلاثة أطراف أصابع مجتمعة)، ويمكن للمرء توجيه ضربة لعيني الخصم أو رقبته. من أجل القيام بعملية الدفاع والهجوم بالتناوب، يقوم الشخص بتوجيه nulleo-makgi (اعتراض ضاغط) بينما تقوم اليد الأخرى باتخاذ وضع geodeureo-sewo-jjireugi (الطعن الرأسي المساند) بالتناوب.
<الاستخدام>

- ▶ geodeureo sewo-jjireugi 거들어 세워찌르기 (الطعن الرأسي باستخدام يد مساعدة)
- ▶ pyeonsonggut sewo-jjireugi (편손끝) 세워찌르기 (الطعن الرأسي باستخدام يد الرمح)

7. Jjikgi (ضربة الفأس : 찌르기)

هي أساليب ضرب الهدف برشاقة باستخدام أصابع مثنية
هذه مهارة للضرب باستخدام أطراف الأصابع بعد إغلاقها بإحكام عند مفاصل الأصابع الأولى للخمسة أصابع واستخدامها
في أساليب مثل *naeryeo-jjikgi* (ضربة الفأس السفلى) و *an-jjikgi* (ضربة الفأس المتجهة نحو الداخل) و *ap-jjikgi* (ضربة الفأس الأمامية).
<الاستخدام>

- ▶ *naeryeo-jjikgi* 내려찍기 (ضربة الفأس لأسفل)
- ▶ *an-jjikgi* 안찍기 (ضربة الفأس للداخل)
- ▶ *ap-jjikgi* 앞찍기 (ضربة الفأس للأمام)

8. 준비자세 (준비자세): وضع الاستعداد

أوضاع للاسترخاء البدني والتحكم في التنفس والتركيز العقلي قبل تنفيذ أساليب التايكوندو توجد ستة أوضاع رئيسية وقياسية في Poomsae (نماذج) حيث يمكن للأشخاص توفيق الأوضاع بحرية في georugi (القتال) وفقاً لحالاتهم وخصائصهم البدنية.

Bojumeok-junbi (보주먹준비): وضع القبضة المغطاة

هو وضع استعداد يتم فيه تغطية القبضة اليمنى باليد اليسرى ورفعها أمام الجسم في وضع moa-seogi (وقف القدمين المغلقتين)، يتم قبض اليد اليمنى بإحكام لتشكيل قبضة بينما تكون اليد اليسرى مفتوحة تماماً لتغطي اليد اليمنى برفق. ويجب رفع كلتا اليدين من وضع danjeon (أسفل البطن) إلى وضع philtrum أو الصدر.

Dujumeok-heori-junbi (두주먹허리준비): القبضتين في وضع الخصر

هو وضع استعداد تكون فيه كلتا القبضتين على جانبي خط الخصر هذا وضع استعداد توضع فيه قبضتي اليد على الخصر. يبدأ في شكل moaseogi (وضع القدمين المغلقتين) للأقدام، ويجب أن تكون مفاصل الأصابع الخلفية متجهة لأسفل والمرفقين مشدودين تماماً للخلف بحيث لا يمكن رؤيتهما من المشاهدة الأمامية.

Gibon-junbi (기본준비): الوضع الأساسي

هو وضع أساسي يتم اتخاذه قبل بدء معظم Poomsae (النماذج) وهو وضع استعداد يبدأ بحالة moaseogi (وضع القدمين المغلقتين) للقدمين عن طريق تحريك القدم اليسرى خطوة واحدة للجانب. اجذب اليدين لأعلى حتى مستوى فم المعدة وهما مفتوحتين أثناء التنفس ثم اجعل كلتا القبضتين ببطء في مستوى danjeon أسفل البطن.

Gyeopson-junbi (겹손준비): وضع تشابك اليدين

هو وضع استعداد تكون فيه كلتا اليدين متشابكتين أمام dangeon (أسفل البطن). هذا وضع استعداد في شكل moaseogi (وقف القدمين المغلقتين) للقدمين. وتكون كلتا اليدين متشابكتين مع بعضهما بعضاً حيث تكون اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى. ويجب أن تكون اليدين المتشابكتان بعيدتين قليلاً عن منطقة dungeon أسفل البطن.

Gyeorugi-junbi (겨루기준비): وضع القتال [Gyeorumsae :=겨름새]

هو وضع يتمتع الخصمان بحرية اتخاذه قبل بدء القتال أثناء الوقوف جانبياً يتم غلق كلتا القبضتين بينما يكون الذراع الأمامي مائلاً بنحو 90 درجة وترتفع اليد إلى مستوى الكتف. ويوضع الذراع الآخر أمام فم المعدة على مسافة عرضها قدره حجم القبضة الواحدة. ومن المفترض أن يتيح هذا الوضع القيام بحركات هجومية ودفاعية بالتبادل في أي وقت. وعندما تكون القدم اليسرى في الأمام يكون هذا هو وضع wen Gyeorumsae وعندما تكون القدم اليمنى في الأمام يسمى هذا وضع oren Gyeorumsae <الاستخدام>

- ▶ oreun-doraditgi (오른 돌아딘기) (وقفة الاستدارة لليمين)
- ▶ wen-doraditgi (왼 돌아딘기) (وقفة الاستدارة لليسا)

(통밀기준비) وضع دفع جذع الشجرة

وقفة استعداد تبدو فيها كما لو كنت تدفع جذع شجرة باستخدام راحتي يديك في وضع *narani-seogi* (وقفة التوازن)، يتم رفع كلا سيفي اليدين من وضع *danjeon* (أسفل البطن) حتى الوصول لأمام الوجه. ثم يتم دفع اليدين للأمام ببطء كما لو كنت تدفع جذع شجرة بعيدًا.

9. التثبيت (Snapping) (ككيوكجي) (꺽꺽기)

تقنيات التقييد من خلال الضغط على مفاصل الخصم وليّها.

تتمثل مهارات التقييد في الضغط على معصم الخصم أو كوعه أو كتفه أو كاحله أو ركبته أو لوي هذه الأعضاء باستخدام اليد. يتم تنفيذ هذه المهارات عند تقييد الخصم لك أو عندما تمسك بالخصم من مسافة قريبة.

بيتوريو-ككيوكجي (*Biteureo-kkeokgi*) (اللوي والتثبيت) (비틀어꺽기)

تقنية تثبيت من خلال لوي مفاصل الخصم

تعتبر مهارة تثبيت يتم فيها لوي ذراع الخصم باتجاه عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة عندما يتم الإمساك بك من المعصم أو العنق.

<الاستخدام>

◀ سونموك-بيتوريو-ككيوكجي (*Sonmok Biteureo-kkeokgi*) (손목 비틀어꺽기) لوي وتثبيت مفصل معصم الخصم
بالغتب بيتوريو-ككيوكجي (*Palgup Biteureo-kkeokgi*) (팔굽 비틀어꺽기) - لوي وتثبيت مفصل كوع الخصم.

نيوليو-ككيوكجي (الضغط والتثبيت) (눌러꺽기)

تقنية التثبيت من خلال الضغط على مفاصل الخصم

عبارة عن مهارة تثبيت للإمساك بالخصم من الذراع والضغط على مفصل كوعه أو كتفه بيد مقوسة أو الإمساك بالخصم من ساقه والضغط على مفصل ركبته.

<الاستخدام>

◀ ميوريوب-نيوليو-ككيوكجي (*Mureup Nulleo-kkeokgi*) (무릎 눌러꺽기)
◀ بالجيوب- نيوليو-ككيوكجي (*Palgup Nulleo-kkeokgi*) (팔굽 눌러꺽기)

10. ماكجي (Makgi) (الصد) (막기)

تقنيات حماية الأجزاء المهمة من الجسد من هجمات الخصم من خلال اعتراض هذه الهجمات باليد أو بالذراع أو بالقدم أو بالساق

بشكل عام، يتم استخدام تشيو-ماكجي (Cheo-makgi) للتصدي لهجوم الخصم يتم استخدام حركات صد مختلفة كما يلي: بادا-ماكجي (bada-makgi) (صد الاصطياد) التي تمتص الأثر، جيوريو-ماكجي (Georeo-makgi) (صد الحركة الخاطفة) والتي تنصدي للهجوم مقدماً، و جيوديو-ماكجي (geodeo-makgi) (الصد المشتت) التي تشتت هجوم الخصم من خلال دفعه أو دفعها.

آن-ماكجي (An-makgi) (الصد للداخل) (안막기)

تقنية يتم فيها الصد من خارج جسم المدافع إلى داخله باليد أو بالذراع أو بالساق.

عندما يهاجم الخصم من الأمام، تستخدم الحافة الخارجية للمعصم أو الحافة الخارجية لليد أو قاعدة الكف أو بالنالديونج (balnaldeung) (الحافة الداخلية للقدم)، إلخ، لصد الهجمات من خارج جسم المدافع إلى داخله.

<الاستخدام>

- ◀ باكان-بالموك (Bakkanpalmok) (المعصم الخارجي) آن-ماكجي [مومتونجماكجي] (An-makgi)
- [Momtongmakgi] (=몸통막기) 안막기 (바깥팔목) (صد وسطي للداخل بظاهر المعصم)
- ◀ باتانجسون آن-ماكجي (Batangson An-makgi) (바탕손 안막기) (صد للداخل بقاعدة الكف)
- ◀ بالنالديونج آن-ماكجي (Balnaldeung An-makgi) (발날등 안막기) (صد للداخل بأعلى القدم)
- ◀ سونال آن-ماكجي (Sonnal An-makgi) (손날 안막기) (صد للداخل بالحافة الخارجية لليد)
- ◀ آن-بالموك آن-ماكجي (Anpalmok An-makgi) (안팔목 안막기) (صد للداخل بباطن المعصم)

بادا-ماكجي (Bada-makgi) (صد الامتصاص) (받아막기)

تقنية يتم فيها تقليل أثر هجوم الخصم من خلال امتصاص هذا الهجوم باليد أو القدم.

هي عبارة عن تقنية يتم فيها تخفيف الصدمة والألم الناتجين عن ضربة الخصم من خلال تخفيف حدة الاتجاه المباشر للهجوم.

<الاستخدام>

- ◀ بالباداك باداماكجي (Balbadak Badamakgi) (발바닥 받아막기) تقنية صد بامتصاص هجوم الخصم

بواسطة القدم.

◀ سونباداك باداماكجي (Sonbadak Badamakgi) (손바닥 받아막기) تقنية صد بامتصاص هجوم الخصم بواسطة الكف.

◀ جيونجاني (شين) باداماكجي (Junggangi (shin) Badamakgi) (정강이 받아막기) تقنية صد بامتصاص هجوم الخصم بواسطة مقدمة الساق.

باكات-ماكجي (Bakkat-makgi) (الصد للخارج) (바깥막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم من من داخل جسم المدافع إلى خارجه.

هي عبارة عن مهارة الصد بحركة من داخل الجسم إلى خارجه باستخدام باجاتبالموك (baggatpalmok) (الحافة الخارجية للمعصم)، أنبالموك (anpalmok) (الحافة الداخلية للمعصم)، سونال (الحافة الخارجية لليد)، جيوبينسونموك (gupinsonmok) (المعصم المنحني)، ... إلخ، عندما يقوم الخصم بمهاجمة المدافع من جانبه الخارجي أو الأمامي.

<الاستخدام>

◀ جيوبينسونموك باكات-ماكجي (Guphinsonmok Bakkat-makgi) (굽힌손목 바깥막기) (صد للخارج بثني المعصم)

◀ باكان-بالموك (Bakkan-palmok) (المعصم الخارجي) جيوديوريو باكات-ماكجي (Geodeureo Bakkat-makgi) (makgi) (바깥팔목) (صد للخارج بمساعدة ظاهر المعصم)

◀ باكان-بالموك (Bakkan-palmok) (المعصم الخارجي) باكات-ماكجي (Bakkat-makgi) (바깥팔목) (makgi) (바깥팔목) (صد للخارج بالمعصم الخارجي)

◀ أن بالموك جيوديوريو باكات-ماكجي (Anpalmok Geodeureo Bakkat-makgi) (안팔목 거들어 바깥) (makgi) (안팔목 거들어 바깥) (صد للخارج بمساعدة باطن المعصم)

◀ آن-بالموك باكات-ماكجي (An-palmok Bakkat-makgi) (안팔목 바깥막기) (صد للخارج بباطن المعصم)

◀ سونال جيوديوريو باكات-ماكجي (Sonnal Geodeureo Bakkat-makgi) (손날 거들어 바깥막기) (صد للخارج بمساعدة الحافة الخارجية لليد)

◀ سونال باكات-ماكجي (Sonnal Bakkat-makgi) (손날 바깥막기) (صد للخارج بالحافة الخارجية لليد)

◀ سونالديونج جيوديوريو باكات-ماكجي (Sonnaldeung Geodeureo Bakkat-makgi) (손날등 거들어 바) (kakmakgi) (손날등 거들어 바) (صد للخارج لمساعدة الحافة الخارجية لليد)

◀ سونالديونج باكات-ماكجي (Sonnaldeung Bakkat-makgi) (손날등 바깥막기) (صد خارجية بالحافة الخارجية لليد)

◀ سونالديونج جيوديوريو آن-بالموك باكات-ماكجي (Sonbadak Geodeureo An-palmok Bakkat-makgi) (손바닥 거들어 안팔목 바깥막기) (صد خارجي لمعصم اليد لمساعدة قاعدة الكف)

بيتوريو-ماكجي (Biteureo-makgi) (صد اللي) (비틀어막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم من خلال لي الجسم باليد المقابلة للقدم المتقدمة.

عندما تكون القدم اليمنى هي المتقدمة، فيفترض أن يقوم المدافع بصد الهجوم من خلال اليد اليسرى والعكس. هذه التقنية عبارة عن مهارة صد باستخدام الجانب المقابل من الذراع والساق أثناء لي الجسد.

<الاستخدام>

- ◀ باكان-بالموك (Bakkan-palmok) (المعصم الخارجي) بيتيوريو-نايريو-ماكجي (Biteureo-naeryeo-makgi) (바깥팔목) 비틀어 내려막기 (صد اللي نحو الأسفل بظاهر المعصم)
- ◀ باكان-بالموك (Bakkan-palmok) (المعصم الخارجي) بيتيوريو-باكان-ماكجي (Biteureo- bakkan -makgi) (바깥팔목) 비틀어 바깥막기 (صد اللي للخارج بظاهر المعصم)
- ◀ سونال ديرونج بيتيوريو-باكان-ماكجي (Sonnaldeung Biteureo-bakkan-makgi) (손날등 비틀어) (바깥막기) (صد اللي للخارج بالجزء الأعلى من اليد)
- ◀ سونال بيتيوريو-يوب-ماكجي (Sonnal Biteureo-yeop-makgi) (손날 비틀어 옆막기) 옆막기 (صد اللي الجانبي للخارج بالحافة الخارجية لليد)
- ◀ سونال بيتيوريو-باكان-ماكجي (Sonnal Biteureo-yeop-makgi) (손날 비틀어 바깥막기) (صد اللي للخارج بالحافة الخارجية لليد)
- ◀ آن-بالموك بيتيوريو-باكان-ماكجي (Sonnal Biteureo-yeop-makgi) (안팔목 비틀어 바깥막기) (صد اللي للخارج بباطن المعصم)

تشا-ماكجي (Cha-makgi) (صدّة الركل) (차막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم عن طريق الركل بالقدم

هي عبارة عن مهارة صد تقدم الخصم في الاتجاه المباشر للهجوم باستخدام الساق أو القدم والتسبب بضرر بالغ للخصم. في هذه المهارة، يكون الدفاع والهجوم ممكنين في آن معاً.

<الاستخدام>

- ◀ باكات-تشا-ماكجي (bakkat-cha-makgi) (바깥 차막기) (صد بالركل الخارجي)
- ◀ آن- تشا-ماكجي (an-cha-makgi) (안 차막기) / صد بالركل الداخلي)
- ◀ آب- تشا-ماكجي (ap-cha-makgi) (앞 차막기) (صد بالركل الأمامي)
- ◀ يوب- تشا-ماكجي (yeop-cha-makgi) (옆 차막기) (صد بالركل الجانبي)

تشيو-ماكجي (Chyeo-makgi) (صدّة الضرب) (쳐막기)

تقنية يتم فيها صد هجمات الخصم من خلال الضرب باليد

هي عبارة عن مهارة صد تقدم الخصم في الاتجاه المباشر للهجوم باستخدام الذراع أو اليد والتسبب بضرر بالغ للخصم. في هذه المهارة، يكون الدفاع والهجوم ممكنين في آن معاً.

<الاستخدام>

- ◀ نايريو (تشيو) ماكجي (naeryeo (cheo) makgi) (내려 (쳐)막기) (صد سفلي)

◀ باكات (تشيو) ماكجي (bakkat (cheo) makgi) (바깥 (쳐)막기) صد وسطي من الداخل للخارج)

◀ آن (تشيو) ماكجي (an (cheo) makgi) (안 (쳐)막기) (صد وسطي من الخارج للداخل)

◀ أولريو (تشيو) ماكجي (olryeo (cheo) makgi) (올려 (쳐)막기) (صد عالي)

جاوي-ماكجي (Gawi-makgi) (صد المقص) (가위막기)

تقنية يتم فيها تنفيذ حركة أنبالموك-باكات-ماكجي (anpalmok-bakkat-makgi) (الصد للخارج بالمعصم الداخلي) ونايريو-ماكجي (naeryeo-makgi) (الصد للأسفل) معاً.

تم استحداث اسم هذه المهارة من شكل المقص المتحرك حيث تتقاطع القبضتان مع بعضهما البعض أمام الصدر: تقوم إحدى اليدين بعمل حركة صد بالمعصم الداخلي بينما تقوم اليد الأخرى بعمل حركة صد إلى الأسفل بالمعصم الخارجي في نفس الوقت وذلك لإعترض الهجمات الموجهة إلى الجذع والجزء الأسفل من الجسم.

جيوديو-ماكجي (Geodeo-makgi) (الصد المشتت) (견어막기)

تقنية يتم فيها دفع هجوم الخصم بعيداً إلى جانب الجسد.

هي مهارة تستخدم لتشتيت هجوم الخصم باليد أو بالذراع والابتعاد عن اتجاه المهاجم.

<الاستخدام>

◀ نايريو (جيوديو) ماكجي (Naeryeo Makgi) (내려 (견어)막기) (الصد للأسفل)

◀ باكات (جيوديو) ماكجي (Bakkat (Geodeo) Makgi) (바깥 (견어)막기) (الصد نحو الخارج)

◀ آن (جيوديو) ماكجي (An Makgi) (안 (견어)막기) (الصد نحو الداخل)

◀ أوليو (جيوديو) ماكجي (Ollyeo Makgi) (올려 (견어)막기) (الصد نحو الأعلى)

جيوديوريو-ماكجي (Geodeureo-makgi) (الصد المدعوم) (거들어막기)

تقنية الصد مع الدعم باليد الأخرى

هي عبارة عن حركة لدعم اليد الأخرى من أجل توليد قوة أشد عند التصدي لهجوم الخصم. كما تستخدم هذه الحركة كحركة تحضيرية تتبع الحركة التالية.

جيوريو-ماكجي (Georeo-makgi) (صد الحركة الخاطفة) (걸어막기)

تقنية يتم فيها صد ضربة الخصم.

هي عبارة عن مهارة صد يتم فيها عقف ذراع المدافع أو ساقه حول ذراع أو ساق الخصم قبل أن تتم مهاجمته. في منافسة الجيوريجي (Gyeorugi) (السجال)، يمكن رفع كلتا الذراعين لأعلى لاعتراض ركلة موجهة إلى الوجه من قبل الخصم المتقدم.

<الاستخدام>

◀ بالنال-جيوريو-ماكجي (Balnal Georeo-makgi) (발날 걸어막기) (الصد بحافة القدم)

◀ سونال إيوتجيوميماكجي (Sonnal eotgeoleomakgi) (손날 엇걸어막기) (الصد بحافة اليد)

◀ (بالموك) إيوتجيوماكجي ((Palmok) Eotgeoleomakgi) (팔목) 엇걸어막기) (الصد بالمع

جيومجانج-ماكجي (Geumgang-makgi) (صدّة الشكل) (금강막기) (صدّة تمثال جيومجانج-ريوكسا)

تقنية يتم تنفيذها في الأولريو-ماكجي (olryeo-makgi) (الصد لأعلى) و نايريو-إيوب-ماكجي (naeryeo-eop-makgi) (الصد الجانبي لأسفل) أو باككات-ماكجي (bakkat-makgi) (الصد للخارج)

تم استيحاء اسم هذه المهارة من اسم التمثال جيومجانج-ريوكسا (Geumgang-ryeoksa) (ويعني حرفياً محارب الألماس). تستخدم هذه التقنية عندما يقوم الخصم بتوجيه ضربة إلى الوجه والجذع أو إلى الوجه والجزء الأسفل من الجسم في نفس الوقت. حيث تقوم برفع إحدى اليدين أعلى الوجه لصد الضربة بينما تقوم بعمل حركة صد للأسفل أو للخارج باليد الأخرى. ويمكن أن يستخدم المدافع الحافة الخارجية لليد في حركات الصد للأسفل وللخارج.

<الاستخدام>

◀ جيومجانج (نايريويوب) ماكجي (Geumgang (Naeryeo Yeop) makgi) (금강 (내려 옆) 막기) (صد جيومجانج-ريوكسا geumgangryeoksa للجهة السفلى)

◀ جيومجانج باككانماكجي (Geumgang Bakkanmakgi) (금강 바깥막기) (صد جيومجانج-ريوكسا geumgangryeoksa للجهة الخارجية)

◀ سونال جيومجانج (نايريويوب) ماكجي (Sonnal Geumgang (Naeryeo Yeop) makgi) (손날 금강 막기) (내려 옆) (صد جيومجانج-ريوكسا geumgangryeoksa للجهة السفلى بحافة اليد)

◀ سونال جيومجانج باككانماكجي (Sonnal geumgangryeoksa Bakkanmakgi) (손날 금강 바깥막기) (صد جيومجانج-ريوكسا geumgangryeoksa للجهة الخارجية بحافة اليد)

هيتشيو-ماكجي (صدّة الصليب) (헤쳐막기)

تقنية صد يتقاطع فيها المعصمان على شكل صليب ومن ثم يتم دفعهما جانباً

عندما يهاجم الخصمان من جانبيين متعاكسين، يقوم المدافع بجعل المعصمين على شكل صليب ويدفع بهما جانباً إلى الاتجاهات المعاكسة بحيث يكون سطح الصد في الجسم إما المعصمين الداخليين أو المعصمين الخارجيين

<الاستخدام>

◀ (باككات-بالموك) هيوتشيو-ماكجي ((bakkat-palmok) heocheo-makgi) (바깥팔목) 헤쳐막기) (صدّة الصليب بالمعصم الخارجي)

◀ سونال-هيوتشيو-ماكجي (sonnal-heocheo-makgi) (손날 헤쳐막기) (صدّة الصليب بيد السكين)

◀ سونال-ديونج-هيوتشيو-ماكجي (sonnal-deung-heocheo-makgi) (손날등 헤쳐막기) (صدّة الصليب بمقدمة يد السكين)

◀ آن-بالموك-هيوتشيو-ماكجي (an-palmok-heocheo-makgi) (안팔목 헤쳐막기) (صدّة الصليب بالمعصم الداخلي)

هوانجسو-ماكجي (Hwangso-makgi) (صدّة شكل قرن الثور) (황소막기)

تقنية صد يتم فيها رفع كلا المعصمين أعلى الرأس

هي عبارة عن مهارة صد تستخدم عندما يواجه الخصم هجوماً إلى الرأس. يقوم المدافع برفع كلتا الذراعين أعلى الرأس في خط مائل مثل شكل قرني الثور حتى يتم إضعاف قوة الخصم إلى أسفل الذراع.

نايريوماكجي (Naeryeomakgi) (الصد لأسفل) (내려막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم نحو الأسفل بحركة من الأعلى للأسفل.

هي عبارة عن مهارة الصد لأسفل عندما يقوم الخصم بمهاجمة معدة المدافع أو عورته. ويمكن استخدام باكاتبالموك (*bakkatpalmok*) (الحافة الخارجية للمعصم)، أو باتانجسون (*batangson*) (قاعدة الكف أو كيف اليد)، أو سونال (*sonnal*) (الحافة الخارجية لليد)، وغيرها من المهارات، للصد من مستوى الصدر حتى منطقة العورة.

<الاستخدام>

- ◀ جيوديوريو نايريوماكجي (*Geodeureo Naeryeo-makgi*) (الصد لأسفل بمساعدة اليد)
- ◀ (المعصم الخارجي) نايريوماكجي [=أرايماكجي] (*Naeryeo-makgi [=Araemakgi]*) (바깥팔목) 내려 (*Naeryeo-makgi*) (=아래막기) (صد للأسفل بظاهر المعصم)
- ◀ سونال جيوديوريو نايريوماكجي (*Sonnal Geodeureo Naeryeo-makgi*) (손날 거들어 내려막기) (صد للأسفل بقاعدة الكف)
- ◀ سونال نايريوماكجي (*Sonnal Naeryeo-makgi*) (손날 내려막기) (الصد للأسفل بالحافة الخارجية للكف)
- ◀ سونالديونج جيوديوريو نايريوماكجي (*Sonnaldeung Geodeureo Naeryeo-makgi*) (손날등 거들어 내려막기) (الصد للأسفل بمساعدة أعلى اليد)

نيوليوماكجي (Nulleomakgi) (الصد الضاغط) (눌러막기)

تقنية صد يتم فيها الضغط لأسفل ضد ضربة الخصم

هي عبارة عن مهارة ضغط يد الخصم لأسفل لصد الهجوم من مستوى الصدر حتى الجزء الأسفل من الجسم. يمكن للمدافع أن يستخدم الحافة الخارجية للمعصم، كف اليد، الحافة الخارجية لليد، ... إلخ، عندما يريد الخصم توجيه ضربة إلى المعدة.

<الاستخدام>

- ◀ (المعصم الخارجي) نيوليوماكجي (*Nulleo-makgi*) (바깥팔목) 눌러막기 (صد بالضغط بالحافة الخارجية للمعصم)
- ◀ باتانجسون نيوليوماكجي (*Batangson Nulleo-makgi*) (바탕손 눌러막기) (صد بالضغط بقاعدة الكف)
- ◀ سونال نيوليوماكجي (*Sonnal Nulleo-makgi*) (손날 눌러막기) (صد بالضغط بالحافة الخارجية لليد)

أويسانتبول-ماكجي (Oesanteul-makgi) (صد شكل الجبل المنفرد) (외산틀막기)

تقنية يتم فيها الجمع بين أنبالموك-باكات-ماكجي (*anpalmok-bakkat-makgi*) (الصد للخارج بالمعصم الداخلي) و باكاتبالموك-نايريوماكجي (الصد للأسفل بالمعصم الخارجي)

هي عبارة عن مهارة صد الهجمات الموجهة إلى كل من الوجه والجزء الأسفل من الجسم. حيث تصد إحدى اليدين الهجمات عن الوجه بالحافة الداخلية للمعصم بينما تصد اليد الأخرى الهجمات عن الجزء الأسفل من الجسم بالحافة الخارجية للمعصم إلى جهة الجانب. ويمكن للمدافع استخدام الحافة الخارجية لليد والحافة الداخلية لليد بدلاً من ذلك.

<الاستخدام>

◀ (بالموك) أوي-سانتيول-ماكجي ((palmok) Oe-santeul-makgi) ((팔목) 외산틀막기) (صد شكل الجبل المنفرد)

◀ بيون-سون-أوي-سانتيول-ماكجي ((pyeon-son-oe-santeul-makgi) ((편손 외산틀막기) (صد شكل الجبل المنفرد باليد المفتوحة)

أوليو-ماكجي (Ollyeo-makgi) (الصد للأعلى) (올려막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم للأعلى.

عندما يتعرض المدافع للهجوم، فإنه يمكنه استخدام الحافة الخارجية من المعصم أو الحافة الخارجية من اليد أو قاعدة الكف (كف اليد) لصد الهجوم لأعلى من الوضع السفلي إلى الوضع العلوي.

<الاستخدام>

◀ جيوفينسونموك أوليو-ماكجي ((Guphinsonmok ollyeo-makgi) ((굽힌손목 올려막기) (صد للأعلى بمعصم مثني)

◀ Kkeureoolli [=آن-بالموك أوليو-ماكجي] (([=An-palmok ollyeo-makgi] ([=안팔목) 끌어올리기 (صد بسحب المعصم الداخلي للأعلى) 올려막기

◀ (باكان-بالموك) أوليو-ماكجي [=يولجولماكجي] (([=Ulgulmakgi] ((Bakkan-palmok) Ollyeo-makgi) ((바깥팔목) 올려막기 [=얼굴막기] (صد للأعلى باستخدام الصد الخارجي للأعلى)

◀ سونال أوليو-ماكجي ((Sonnal ollyeo-makgi) ((손날 올려막기) (صد للأعلى بيد السكين)

سانتيول-ماكجي (Santeul-makgi) (صد شكل الجبل) (산틀막기)

تقنية يتم فيها الصد بالحافة الداخلية والخارجية للمعصمين في وقت واحد.

هي عبارة عن مهارة صد هجوميين موجهين في آن واحد إلى وجه المدافع باستخدام الحافة الداخلية للمعصم في اتجاه عقارب الساعة وباستخدام الحافة الخارجية للمعصم في عكس اتجاه عقارب الساعة. يعتبر هذا الصد مهارة سد الجانبين في آن معاً باستخدام الذراعين في شكل جبل. كذلك، يمكن استخدام الحافة الخارجية لليد والحافة الداخلية لليد.

<الاستخدام>

◀ (بالموك) سانتويل-ماكجي ((Palmok) Santeul-makgi) ((팔목) 산틀막기) (صد شكل الجبل بالمعصم)
◀ بيونسون- سانتويل-ماكجي ((Pyeonson-Santeul-makgi) ((편손 산틀막기) (صد شكل الجبل باليد المفتوحة)

◀ هيتشيو- سانتويل-ماكجي ((Hecheo-Santeul-makgi) ((헤쳐 산틀막기) (صد شكل الجبل بحافة اليد)

يوم ماكجي (Yeom-makgi) (الصد الجانبي) (옆막기)

تقنية يتم فيها صد هجوم الخصم من الجانب

هي عبارة عن مهارة صد هجوم الخصم من الجانب باستخدام الحافة الخارجية للمعصم أو الحافة الداخلية للمعصم أو الحافة الخارجية لليد أو الحافة الداخلية لليد وهكذا. يتم تنفيذ هذه المهارة بأرجحة إحدى اليدين من الداخل إلى الجانب، وأحياناً، يمكن استخدام اليدين معاً للصد – تقوم إحدى اليدين بالصد بمساعدة اليد الأخرى.

<الاستخدام>

- ◀ (باكات-بالموك) جيودوريو-نايريو-يومماكجي ((Bakkat-palmok) Geodeureo-naeryeo-yeommakgi) (صد جانبي للأسفل بمساعدة المعصم الخارجي) (바깥팔목) 거들어 내려 옆막기)
- ◀ (باكات-بالموك) جيودوريو-يومماكجي ((Bakkat-palmok) Geodeureo-yeommakgi) (صد جانبي أفقي بمساعدة المعصم الخارجي) (들어 옆막기)
- ◀ (باكات-بالموك) نايريو-يومماكجي ((Bakkat-palmok) naeryeo-yeommakgi) (صد جانبي للأسفل بمساعدة المعصم الخارجي) (바깥팔목) 내려 옆막)
- ◀ (باكات-بالموك) يومماكجي ((Bakkat-palmok) yeommakgi) (صد جانبي للأسفل بمساعدة المعصم الخارجي) (바깥팔목) 옆막기) (صد جانبي بالمعصم الخارجي)
- ◀ سونال جيودوريو-نايريو-يومماكجي (Sonnal Geodeureo-naeryeo-yeommakgi) (손날 거들어 내려 옆막기) (صد جانبي)
- ◀ (옆막기) (صد جانبي للأسفل بمساعدة يد السكين)
- ◀ سونال جيودوريو-يومماكجي (Sonnal Geodeureo-yeommakgi) (손날 거들어 옆막기) (صد جانبي أفقي بمساعدة يد السكين)
- ◀ سونال نايريو-يومماكجي (Sonnal Geodeureo-naeryeo-yeommakgi) (손날 내려 옆막기) (صد جانبي للأسفل بيد السكين)
- ◀ سونالديونج جيودوريو-نايريو-يومماكجي (Sonnaldeung Geodeureo-naeryeo-yeommakgi) (손날등) (صد جانبي أفقي بمساعدة مقدمة يد السكين)
- ◀ سونالديونج يومماكجي (Sonnaldeung yeommakgi) (손날등 옆막기) (صد جانبي بمقدمة يد السكين)
- ◀ سونال يومماكجي (Sonnal yeommakgi) (손날 옆막기) (صد جانبي ليد السكين)
- ◀ آن-بالموك جيودوريو-يومماكجي (An-palmok Geodeureo-yeommakgi) (안팔목 거들어 옆막기) (صد جانبي أفقي بمساعدة المعصم الداخلي)
- ◀ آن-بالموك يومماكجي (An-palmok yeommakgi) (안팔목 옆막기) (صد جانبي أفقي بالمعصم الداخلي)

11. ميلجي (Milgi) (الدفع) (밀기)

حركة يتم فيها مد الذراعين أو دفع الخصم بعيداً باليدين أو القدمين.

وهي عبارة عن حركة لإبقاء مسافة بين المدافع والخصم من خلال الدفع بعيداً لخلق مساحة كافية تسهل شن هجوم أو تفاد هجوم الخصم.

باوي-ميلجي (Bawi-milgi) (دفع الصخرة) (바위밀기)

حركة لدفع صخرة وهمية

هي عبارة عن حركة لدفع صخرة من أجل تركيز العقل وشبب التنفس. يتم تنفيذ هذه الحركة في موضع الوقف الأمامي حيث تكون إحدى اليدين على الخصر والأخرى على الجذع ومن ثم تدفعان إلى أعلى حتى الوجه.

ميلتشيو-نايجي (Pushing away) (الدفع بعيداً) (밀쳐내기)

حركة يدفع فيها الخصم بعيداً باليد أو القدم فجأة.

هي عبارة عن حركة مفاجئة لدفع الخصم بعيداً بالقوة باليدين أو بقدم لخلق مسافة.

ميريون-نايجي (Mireo-naegi) (الدفع) (밀어내기)

حركة يتم فيها دفع جسم وهمي كبير ببطء باستخدام قوة اليد أو القدم

لا يتم استخدام هذه الحركة عندما تكون في مواجهة مع الخصم. هذه الحركة تستخدم في اليومسيه (Poomsae) (التشكيلات) كتدريب على ضبط النفس والسيطرة على التنفس.

<الاستخدام>

◀ نالجايه-بييجي (nalgae-pyeogi) (날개펴기) (فرد الأجنحة)

◀ باو-ميلجي (baw-milgi) (바위밀기) (دفع الصخرة)

◀ تايسان-ميلجي (taesan-milgi) (태산밀기) (دفع الجبل الكبير)

◀ تونج-ميلجي (tong -milgi) (통밀기) (دفع الخشبة)

نالجايه-بييجي (Nalgae-pyegi) (فرد الجناح) (날개펴기)

حركة يتم فيها دفع الكفين إلى الجانبين كما يفرد الطير جناحيه

هي عبارة عن حركة يرفع فيها اليدين لأعلى إلى مستوى الصدر وفي إرتفاع الكتفين، بحيث تكون أطراف الأصابع المتقابلة موجهة لأعلى ويكون الكوعان مفرودين في وضع مستقيم إلى الجانبين.

تايسان-ميلجي (Taesan-milgi) (دفع الجبل الكبير) (태산밀기)

حركة لدفع جبل وهمي

هي عبارة عن حركة لدفع جبل كبير من أجل تركيز العقل وشبب التنفس. ويمكن تنفيذ هذه الحركة بوضع كعبي الكفين أحدهما على الآخر. عندما تكون القدم المقاتلة في الأمام، يجب أن تشير أطراف أصابع اليد اليمنى إلى الأسفل بينما تشير أطراف أصابع اليد اليسرى لأعلى. يتم دفع اليدين بعيداً أمام الصدر.

تونج-ميلجي (Tong-milgi) (دفع الخشبة) (통밀기)

حركة لدفع قطعة وهمية من الخشب بكلا الكفين

عبارة عن حركة يتم فيها رفع الحافتين الخارجيتين لكلا اليدين من دانجيون (dungeon) (أسفل البطن) وحتى الوجه بحيث يكون الكفان متواجهين إلى الأعلى، ومن ثم يدفع الكفين ببطء إلى الأمام كما لو أنك تحمل قطعة من الخشب وتدفعها إلى الخارج.

12. نيومجيجي (Neomgigi) (العرقلة) (넘기기)

تقنيات العرقلة أو الرمي من خلال سحب أو دفع الخصم وإفقاذه التوازن

ديوريو-نيومجيجي (Deureo-neomgigi) (الرفع والرمي) (들어넘기기)

تقنية رمي الخصم إلى الأرض من خلال رفعه لأعلى

هي عبارة عن مهارة رمي الخصم إلى الأرض باستخدام قوة الخصر التي تتبع من الأسفل لأعلى بينما يتم الإمساك بذراع الخصم أو ساقه.

◀ أوجيوم-جيوريو-نيومجيجي (Ogeum-Georeo-neomgigi) (오금 걸어넘기기) تقنية الرمي عن طريق رفع ركبة الخصم للأعلى

جيوريونيومجيج (Georeoneomgigi) (العرقلة بحركة خاطفة) (걸어넘기기)

تقنية يتم فيها توجيه حركة خاطفة إلى ساق الخصم

هي عبارة عن مهارة القيام بحركات خاطفة، ويتم في هذه التقنية سحب الخصم من الذراع أو العنق أو دفع الخصم من صدره أو كتفه بيد وفي نفس الوقت توجيه ضربة قدم لكاحل الخصم أو ركبته.
<الاستخدام>

◀ بالموك-جيوريو-نيومجيجي (Balmok-gGeoreo-neomgigi) (عرقلة القدم وتوجيه ضربة بالقدم للكاحل)

◀ أوجيوم-جيوريو-نيومجيجي (Ogeum-Georeo-neomgigi) (오금 걸어넘기기) (عرقلة الجزء الخلفي من الركبة وتوجيه ضربة قدم)

13. Pihagi (탈피하기 : التملص)

هي عبارة عن أساليب يقوم فيها المرء بتحريك جسمه للتخلص من هجمات الخصم هي مهارات تستخدم لتفادي هجمات الخصم عن طريق لف أو دوران الجسم إلى اليسار أو اليمين، أو عن طريق خفضه إلى الأمام أو إمالته إلى الخلف.

(비틀어피하기) Biteureo-pihagi (منافرة الالتفاف)

هو أسلوب للتملص عن طريق تدوير الجزء العلوي للجسم هي مهارة للتملص عن طريق التفاف الجزء العلوي للجسم إلى الجهة اليسرى عندما تكون القدم اليسرى في المقدمة أو إلى الجهة اليمنى عندما تكون القدم اليمنى في المقدمة.

(젓혀피하기) Jeocheo-pihagi (منافرة الانحناء إلى الوراء)

هو أسلوب يتم فيه لف الجزء الأعلى من الجسم إلى الوراء للتملص من هجوم الخصم هي مهارة تعمل على التملص من هجوم الخصم عن طريق تدوير الجزء الأعلى للجسم إلى الوراء وخفض وضعية الجسم.

(숙여피하기) Sugyeo-pihagi (منافرة الهبوط)

هو أسلوب للمراوغة يتم فيها خفض الجزء الأعلى من الجسم هي مهارة يتم فيها الهبوط بالجزء الأعلى من الجسم نحو الأمام ثم خفض وضعية الجسم لتفادي هجمة الخصم.

(틀어피하기) Teureo-pihagi (تملص الاستدارة)

هو أسلوب يتم فيه دوران الجزء الأعلى من الجسم هي مهارة للمراوغة يتم فيها دوران الجزء الأعلى من الجسم إلى الاتجاه الأيمن حين تكون القدم اليسرى في المقدمة أو الدوران إلى الاتجاه الأيسر حين تكون القدم اليمنى في المقدمة.

14. بباجي (Ppaegi) (السحب للخارج) 빼기

تقنية يتم فيها سحب النفس وتحريرها عندما يكون الخصم ممسكاً بجزء من الجسم وهي عبارة عن المهارات التي يتم تنفيذها بثني المفصل وسحبه إلى الخارج عندما يكون الخصم ممسكاً بالمعصم أو بجزء آخر من الجسم.

هويديو-بباجي (Hwidulleo-ppaegi) (التأرجح والسحب) (휘둘러빼기)

تقنية يتم فيها التأرجح للداخل أو للخارج وسحب المعصم باستخدام الكوع أو الكتف كمحور. عندما يمسك الخصم بالذراع أو العنق، فيمكن أرجحة الذراع في مساحة كبيرة على محور الكتف من أجل صد ذراع الخصم وسحب المعصم إلى الخارج.

نيوليو-بباجي (Nulleo-ppaegi) (الدفع والسحب للخارج) (눌러빼기)

تقنية يتم فيها لف المعصم الممسوك إلى الخارج ودفعه باتجاه الخصم ومن ثم سحبه لتحريره. هي عبارة عن مهارة لف المعصم الذي يمسكه الخصم في اتجاه عقارب الساعة أو في عكس اتجاه عقارب الساعة. عندما ترتخي يد الخصم، حيث تستخدم الحافة الخارجية لليد للدفع والسحب.

تيوريو-بباجي (Teureo-ppaegi) (اللف والسحب) (틀어빼기)

تقنية يتم فيها لف وسحب المعصم الذي يمسكه الخصم في لحظة عندما يقوم الخصم بمسك المعصم، يتم فتح اليد الممسوكة ومن ثم لف الحافة الداخلية للمعصم وتسحب بنفس الوقت عندما يلتقي فيها إبهام الخصم وأصابعه الأربعة.

15. سيوجي (Seogi) (الأوضاع) (서기)

Ap-gubi (앞굽이 : وقفة أمامية)

هذه وقفة يكون فيها مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية
وقفة يتم فيها تحويل مركز التوازن للأمام وتحميل معظم الثقل على القدم الأمامية المساندة.

Ap-seogi (앞서기 : وقفة السير)

وضع يتم فيه أخذ خطوة سير نحو الأمام
تكون المسافة بين القدمين حوالي طول خطوة سير واحدة ويكون مركز التوازن في المنتصف تمامًا حيث يكون الجذع منتصبًا.

Beom-seogi (범서기) (وضع النمر)

وضع منخفض لوضع أب-سيوجي (ap-seogi) (وضع المشي) وتكون الركبتين قريبتين من بعضهما البعض لدرجة الملامسة

هو عبارة عن وضع يتخذ لتسهيل عمل حركات صغيرة وكبيرة في الاتجاه الأمامي أو الخلفي. تكون الركبتان قريبتين من بعضهما البعض لدرجة الملامسة ويكون كعب القدم الأمامية وطابة القدم الخلفية على خط مشابه. ويكون كعب القدم الأمامية بعيداً عن الأرض بينما يكون مركز الثقل على القدم الخلفية تقريباً.

Dwitgubi (뒤굽이) (الوضع الخلفي)

وضع يكون فيه مركز التوازن على الساق الخلفية

تكون كلتا القدمين مقوستين، وينقل مركز التوازن إلى الخلف بحيث يتركز معظم الوزن على القدم الخلفية المساندة. إذا نقلت الساق الأمامية أكثر إلى مركز الجسم، فيسمى هذا الوضع أوجا-سيوجي (ojja-seogi) (وضع شكل 'ㄷ')

<الاستخدام>

◀ أوجا-سيوجي (Oja -seogi) (자 서기) (وضع الشكل 'ㄷ')

◀ دويجيوبي (Dwigubi) (뒤굽이) (الوضع الخلفي)

Gyeotdari-seogi (겹다리서기) (الوضع المساعد)

وضع تنتهي فيه الساقين من خلال تحريك مركز الثقل على قدم واحدة والحفاظ على مركز التوازن بمساعدة القدم الأخرى.

يتم خفض الركبتين كما في جيوشيوم-سيوجي (وضع الركوب). ويتم تحريك الأصبع الكبير في القدم الخلفية المساعدة إلى الداخل ليلاصق الجزء الأوسط من الحافة الداخلية للقدم الأمامية المساندة. وحيث تستخدم قاعدة القدم المساندة كمحور، تلامس طابة القدم المساعدة الأرض فقط عندما يرفع كعبها عن الأرض.

Hakdari-seogi (학다리서기): وقفة الكركي

وقفة يتم فيها خفض إحدى الركبتين مع رفع القدم الأخرى لأعلى حتى تصبح حافتها الداخلية (حافة القدم العكسية) بالقرب من الجزء الداخلي من الركبة أو انحناء الركبة. يرجع سبب تسمية هذه الوقفة بهذا الاسم لأنها تتخذ شكل الكركي. ويكون مركز الثقل على إحدى القدمين بينما توضع القدم الأخرى على ركبة القدم المساندة للبقاء في وضع توازن. <الاستخدام>

- ▶ ogum-seogi (오금서기) (وقفة الإنحاء مع تجميع كلتا القدمين مع بعضهما)
- ▶ Hakdari-seogi (학다리서기) - (خطوة الاستدارة لليسار) / وقفة الكركي

Juchum-seogi (주춤서기): وقفة ركوب ظهر الحصان

وقفة تكون فيها كلتا القدمين متوازيتين مع انحناء كلتا الساقين قليلاً ووجود مسافة خطوتين بينهما عند النظر نحو كلتا ركبتي القدمين المنحيتين، يجب أن تكونا موازيتين لطرفي القدمين. ويجب أن يكون الجذع وكلتا الركبتين والقصبتين منتصبين. الآن الجذع والركبتين والقصبتين في وضع الانتصاب. عند إدارة أطراف القدمين نحو الداخل يسمى هذا الوضع anjjong-juchum-seogi (وقفة الركوب الداخلية). وعندما تخطو إحدى القدمين خطوة للأمام، يسمى هذه الوضع ap-juchum-seogi (وقفة الركوب الأمامية). وعندما تكون إحدى القدمين للأمام بشكل قطري، يسمى هذا الوضع mo-juchum-seogi (وقفة الركوب القطرية) <الاستخدام>

- ▶ (나란히) 주춤서기 / (narani) juchum-seogi (وقفة ركوب ظهر الحصان)
- ▶ 모 주춤서기 / mo-juchum-seogi (يتم تقديم قدم واحدة قطرياً من وقفة ركوب ظهر الحصان)
- ▶ 안쪽 주춤서기 / anjjong-juchum-seogi (تتجه نهايات الأقدام نحو الداخل من وقفة ركوب ظهر الحصان)
- ▶ 앞 주춤서기 / ap-juchum-seogi (يتم تقديم قدم واحدة من وقفة ركوب ظهر الحصان)

Kkoa-seogi (꼬아서기): وضع الصليب

وضع يتقاطع فيه القدمان عندما تتحركان أو تدوران إلى الأمام أو الخلف أو ناحية الجانب.

عند خفض مركز الثقل، يستخدم هذا الوضع عند تحويل الجسم إلى الأمام أو الخلف أو الجانب. عند نقل القدم المتحركة إلى مقدمة القدم المساندة، فإن الوضع يسمى أب-ككوا-سيوجي (ap-kkoa-seogi) (وضع الصليب الأمامي)، وعند نقلها خلف القدم، يسمى الوضع دوي-ككوا-سيوجي (dwi-kkoa-seogi) (وضع الصليب الخلفي).

<الاستخدام>

- ◀ دوي-ككوا-سيوجي (Dwi-kkoa-seogi) (뒤 꼬아서기) يتم نقل القدم المتحركة لتصبح أمام القدم المساندة (وضعية الصليب الخلفي)
- ◀ أب-ككوا-سيوجي (Ap-kkoa-seogi) (앞 꼬아서기) يتم نقل القدم المتحركة لتصبح خلف القدم المساندة (وضعية الصليب الخلفي)

Moaseogi (모아서기): وضع القدمين المغلقتين

وضع تكون فيه الحافتان الداخليتان للقدمين مغلقتين معاً بشكل تام وتكون كلتا الركبتين معتدلتين

قبل أو بعد اليومسايه (Poomsae) (التشكيلات)، يتم عمل هذا الوضع لتركيز العقل وتخفيف التوتر الجسدي. فعندما تكون طابتا القدمين فقط مغلقتين أحدهما على الأخرى، يسمى الوضع آبتشيوك-مواسيوجي، وعندما يكون قاعا الكعبين فقط مغلقين أحدهما على الآخر، يسمى الوضع دويتشيوك-مواسيوجي.

<الاستخدام>

- ◀ 두 발 모아서기 (moa-seogi) (وضع القدمين المغلقتين)
- ◀ 뒤축 모아서기 (dwichuk-moa-seogi) (وضعية القدمين المغلقتين على الكعبين)
- ◀ 앞축 모아서기 (dwichuk-moa-seogi) (وضعية القدمين المغلقتين على تكور باطن القدم من الامام)

مو-سيوجي (Mo-seogi) (الوضع المائل) (모서기)

وضع يكون فيه التقابل مائل ويكون مركز الثقل موزع بالتساوي على كلتا الساقين عبارة عن وضع يتم فيه لف القدمين لفاً مائلاً لمهاجمة الخصم أو لتفادي هجومه.

ناراني-سيوجي (Narani-seogi) (وضع الأقدام المغلقة) (나란히서기)

وضع تكون فيه القدمان متوازيتان مع بعضهما البعض.

عبارة عن وضع تكون فيه الركبتان معتدلتان، ويتم الحفاظ على مركز التوازن في المنتصف وتواجه الحافتين الداخليتين للقدمين أحدهما الأخرى. عندما تتواجه نهاية أصابع القدمين إلى الداخل، يسمى الوضع أنجونج-سيوجي (-anjjong-seogi) (الوضع الداخلي)، وعندما تتواجه نهاية أصابع القدم إلى الخارج، يسمى الوضع بيوني-سيوجي (-pyeoni-seogi) (وضع الراحة)

<الاستخدام>

- ◀ ناراني-سيوجي (narani-seogi) (나란히 서기) (وضعية الأقدام المتوازية)
- ◀ أنجونج-سيوجي (anjjong-seogi) ((안쫑서기) (الوضع الداخلي)
- ◀ بيوني-سيوجي (pyeoni-seogi) ((편히서기) (الوضع الطبيعي/الراحة)

Yeop-seogi (옆서기): وقفة جانبية)

وقفة تدور فيها القدم اليمنى أو اليسرى بشكل عمودي إلى الجانب من narani-seogi (وقفة التوازن) أثناء استقامة كلتا الركبتين، تكون المسافة بين القدمين حوالي طول قدم واحدة. ويجب أن يكون طرف القدم المتحركة عند الزاوية اليمنى من القدم الأخرى.

<الاستخدام>

- ▶ wen-seogi (왼 서기) (وقفة يسرى)
- ▶ oreun-seogi (오른 서기) (وقفة يمنى)

16. Teuksupum (특수품: نماذج خاصة)

Doljjeogwi (돌쩌귀: الحركة المفصلية)

هي حركة تمهيدية لتنفيذ هجوم ودفاع بالتناوب وتستخدم كحركة تمهيدية لمجموعة من الحركات المتتالية. تتجه مفاصل الأصابع الخلفية العليا لأعلى في حالة doljjeogwi (الحركة المفصلية الكبيرة) في حين تتجه للأمام في حالة jageun doljjeogwi (الحركة المفصلية الصغيرة).
<الاستخدام>

- ▶ jageun doljjeogwi / 작은 돌쩌귀 (الحركة المفصلية الصغيرة)
- ▶ keun doljjeogwi / 큰 돌쩌귀 (الحركة المفصلية الكبيرة)

17. القفز (Ttwigi) (تتويجي) (뛰기)

تطبيقات حركة الإندفاع لأعلى لتطبيق مهارات فنية متنوعة في التايكواندو

وهي عبارة عن حركات مهاجمة هدف في مستوى أعلى أو أبعد من الوضع العادي أو تجنب هجوم الخصم. يمكن أن تشمل هذه الحركات دوران عمودي أو حركة أفقية .

ميوللي-تتويجي (Meolli-ttwigi) (القفزة الطويلة) (멀리뛰기)

حركة يتم فيها القفز بعيداً لمهاجمة الهدف البعيد

هي عبارة عن حركة قفز لمهاجمة الهدف البعيد الذي لا يمكن الوصول إليه من المكان الذي تقف فيه بقبضة يد أو ضربة قدم.

نوبي-تتويجي (Nopi-ttwigi) (القفز العالي) (높이뛰기)

حركة الإندفاع لأعلى لتوجيه ضربة لهدف في مستوى أعلى

هي عبارة عن حركة إندفاع لأعلى للوصول إلى هدف في مستوى أعلى والذي لا يمكن الوصول إليه من وضع ثابت، مع ضرب هذا الهدف بقبضة اليد أو بالقدم.

تويو-دولجي (Twieo-dolgi) (الدوران القافز) (뛰어돌기)

حركة يتم فيها عمل دورة كاملة أو أكثر في الهواء بشكل عمودي أو أفقي.

عبارة عن حركة يتم فيها الإندفاع لأعلى لعمل دورة كاملة واحدة أو أكثر. إذا قمت بحركة أفقية مثل دولجيه-تشاجي (Dolgae-chagi) (الركلة الدوارة) أو 540° دويلهيو-ريو-تشاجي (540° Dwiuryeo-chagi) (ركلة الضرب الخلفية بدرجة 540)، عندها تسمى الحركة جارو-دولجي (Garodolgi) (الدورة الأفقية). أما الركلة العمودية مثلما في جونجيونج-جيبي-تشاجي (Gongjungjebi-jebi-chagi) (ركلة الخطاف الطائرة) أو جونجيونج-جيبي-موديوم-تشاجي (gongjung-jebi-modum-chagi) (ركلة خلفية بالقدمين في نفس الوقت)، فتسمى سيرو-دولجي (Sero-dolgi) (الدورة العمودية).

تتويو-نيومجي (Ttwieo-neomgi) (القفز على الحواجز) (뛰어넘기)

حركة يتم فيها الوثب على حاجز ما لتوجيه ضربة لهدف ما.

هي عبارة عن حركة قفز على شخص أو جسم ما لضرب الهدف بقبضة اليد أو بالقدم.

<الاستخدام>

◀ جارو دولجي (Garodolgi) (=수직축회전) (التفاف أفقي (دوران عمودي))

◀ سيرو دولجي (Sero dolgi) (수평축회전) (التفاف عمودي (دوران أفقي))

ملحق

أعضاء الجسم التي يمكن استخدامها (الأسطح الموجهة للضربات)
أعضاء الجسم التي تستعمل لتنفيذ أساليب التايكوندو.

Ageumson (아금손: اليد المقوسة)

تظهر في حالة اليد المفتوحة، حيث يتم المباشرة بين الإبهام والسبابة، وثني مفاصل الأصابع قليلاً نحو الداخل على شكل هلال.

Anpalmok (안팔목: حافة المعصم الداخلية)

هي الحافة الداخلية للمعصم أثناء توجيه اللكمة.

Apchuk (앞축: النتوء المستدير بالقدم)

هي المنطقة الأمامية لأخمص القدم أثناء ثني الأصابع إلى الوراء.

Bakkatpalmok (바깥팔목: الحافة الخارجية للمعصم)

هي المنطقة التي تشير إلى المعصم الخارجي أثناء توجيه اللكمة.

Balbadak (발바닥: أخمص القدم)

هو أسفل القدم.

Baldeung (발등: مشط القدم)

هو الجزء العلوي للقدم.

Balkkeut (발끝: أطراف أصابع القدمين)

هي نهايات أصابع القدمين عند مد القدم.

Balnal (발날: الحافة الخارجية للقدم، وتعرف تقنياً باسم "سيف القدم")

هي الحافة الواقعة بين أخمص القدم ومشط القدم، بين إصبع القدم الصغير والعقب.

Balnaldeung (발날등: الحافة الداخلية للقدم، وتعرف تقنياً باسم "سيف القدم العكسية")

هي الجزء العكسي للحافة الخارجية من القدم.

Bamjumeok (밤주먹: قبضة اليد والإصبع الأوسط البارز، يُعرف تقنياً باسم "مفصل الإصبع البارز")

هي قبضة اليد مع كون مفصل الإصبع الأوسط بارز للإصبع الأوسط.

Batangson (바탕손: قاعدة راحة اليد أو العقب، يُطلق عليها من الناحية التقنية "راحة اليد" أو "لكمة العقب")

هو الجزء السفلي من راحة اليد أثناء انحنائها.

Deungjumok (등주먹: مفاصل الأصابع الخلفية)

هي المفاصل الأولى من إصبعي الإبهام والوسطى، والتي تتجه إلى الأعلى أثناء توجيه اللكمة.

(등팔목: ظهر المعصم) Deungpalmok

هو الجزء العلوي من المعصم أثناء توجيه اللكمة.

(뒤축: أسفل العقب) Dwitchuk

هو الجزء الخلفي من أخمص القدم.

(뒤꿈치: ظهر العقب) Dwitkkumchi

هي حافة العقب التي يلتقي عندها مع عرقوب أخيل.

(가위손끝: أطراف أصابع المقص) Gawisonkkeut

هما طرفا إصبعي السبابة والوسطى المنبسطان والمفتوحان أثناء ثني الأصابع الثلاثة الباقية باتجاه راحة اليد.

(곰손: يد الدب) Gomson

تتألف من batangson (قاعدة راحة اليد) ومن مفاصل الأصابع الثلاثة. يتم ثني الأصابع ما عدا الإبهام بشكل أكبر مما هو الحال في pyeonjumok (القبضة النصف مغلقة).

(굽힌손목: المعصم المنحني) Gupinsonmok

هي منطقة المفصل الواقعة بين sondeung (ظهر اليد) و deungpalmok (ظهر المعصم) وهي منحنية نحو الداخل.

(한손끝: طرف الإصبع الوحيد) Hansonkkeut

هي النقطة الممتدة لطرف إصبع السبابة مع إبقاء بقية الأصابع الأخرى ملفوفة.

(정강이: القصبة) Jeonggangyi

هي المنطقة التي توجد فيها العظام الأمامية للجزء السفلي من الساق.

(집게밤주먹: قبضة اليد مع بروز السبابة، ويعرف تقنياً باسم "إصبع الزناد") Jipgebamjumeok

هي قبضة اليد مع بروز مفصل إصبع السبابة عندما تكون القبضة مغلقة.

(집게주먹: قبضة الكماشة) Jipgejumeok

وهي الحالة التي يكون فيها الإبهام والسبابة يبدوان على شكل كماشة مع الحفاظ على الأصابع الثلاث الأخرى مثنية إلى داخل راحة اليد.

(주먹: قبضة اليد) jumeok

هي تمثل اليد مع جميع الأصابع مثنية تماماً، خصوصاً في الجزء الأمامي للمفاصل الأولى من إصبعي السبابة والوسطى الذي يمثل منطقة توجيه ضربات.

(메주먹: قبضة المطرقة أو اليد المطرقة) Mejumok

هي الحافة الخارجية للقبضة أثناء توجيه اللكمة.

(밀팔목: قاعدة المعصم أو المعصم الداخلي) Mitpalmok

هي المنطقة التي تظهر حيث يتجه المعصم إلى الأسفل أثناء توجيه اللكمة.

Modumsonkkeut (모듬손끝): أطراف الأصابع المفصلية)

أطراف الأصابع الخمسة ملتقة مع بعضها.

Moundusonkket (모은두손끝): طرفا إصبعين مضمومين)

هما طرفا إصبعي السبابة والوسطى اللذان يكونان منبسطان وملتصقان مع بعضهما بينما يتم ثني الأصابع الثلاثة الباقية باتجاه راحة اليد.

Mounsesonkket (모은세손끝): أطراف ثلاثة أصابع مضمومة)

هي أطراف الأصابع الثلاثة الكبيرة مع مد إصبع السبابة وإصبع الخاتم والتصاقهما ببعضهما بحيث يعلوهما الإصبع الوسطى بينما يتم التقاف إصبعي الإبهام والخنصر مع بعضهما.

Mureup (무릎): الركبة)

هي المنطقة حيث توجد الرضفة بين الجزء العلوي والجزء السفلي للساق.

Pal (팔): الذراع)

هو الجزء الواقع بين الكتف والمعصم والذي يمكن ثنيه أو مده عند مفصل المرفق.

Palgeup (팔굽): المرفق)

هو الجزء الخارجي للمفصل حيث يلتقي الجزء العلوي للذراع مع الجزء السفلي للذراع.

Palmok (팔목): المعصم)

هي المنطقة الواقعة بين اليد والساعد والتي يمكن قياسها بالأصابع الأربعة من قاعدة اليد.

Pyeonjumok (편주먹): القبضة نصف المغلقة، وتعرف تقنيًا باسم "القبضة المسطحة")

هي منطقة مفصل الأصابع الثانية عندما تمتد مفاصل الأصابع الأولى للأصابع الأربعة من القبضة المغلقة كليًا.

Pyeonsonkkeut (편손끝): أطراف الأصابع وهي مسطحة، وتعرف تقنيًا باسم "يد الرمح")

نثني الإصبع الأوسط قليلاً إلى الوراء ليصبح على مساواة مع السبابة وإصبع الخاتم، مع إبقاء جميع الأصابع ملتصقة ببعضها البعض.

Son (손): اليد)

هو الجزء الواقع أسفل المعصم، عندما تكون الأصابع مفتوحة.

sonbadak (손바닥): راحة اليد)

هو الجزء السفلي من اليد.

sondeung (손등): ظهر اليد)

هو الجانب المعاكس لراحة اليد.

sonnal (손날): حافة اليد الخارجية، وتعرف تقنيًا باسم "سيف اليد")

هو الجزء السفلي لليد المفتوحة بداية من الخنصر وحتى المعصم، أثناء ضم جميع الأصابع إلى بعضها مع ثني أطرافها قليلاً إلى الداخل.

손날등) sonnaldeung: حافة اليد الداخلية، وتعرف تقنيًا باسم "سيف اليد العكسي" أو "حافة اليد"
هي المنطقة التي تشير إلى الجزء العكسي من الحافة الخارجية لليد، وهي تغطي المنطقة الجانبية من مفاصل الأصابع الأولى لإصبع الإبهام وحتى إصبع السبابة.

세운편주먹) Seun-pyeonjumeok: القبضة النصف مغلقة الرأسية أو القبضة المنبسطة الرأسية
إن حالة pyeonjumeok (القبضة النصف مغلقة أو القبضة المسطحة) مشابهة لحالة mejumok (لكمة المطرقة) مع اتجاه الحافة الخارجية لليد نحو الأسفل.

(격파: 격파) Geokkpa

وهي أساليب تستخدم لكسر المواد الصلبة بالأيدي أو الأقدام. وهي عمليات لإظهار القوى والمهارات التي توصل إليها المرء من خلال دراسته للتايكوندو عن طريق كسر الأشياء.

الكسر الابتكاري (창의격파: 창격파)

وهو أسلوب حديث التطبيق للتكسير يقوم بتنفيذه لاعب واحد. وهي مهارة التكسير التي يقوم فرد بأدائها من أجل ضرب هدف معين باستخدام مستوى عالي من الأساليب التي لم يتم تجربتها من قبل أو لم ينجح أحد بتطبيقها من قبل.

(멀리뛰어격파: 멀리뛰어격파) الكسر باستخدام القفز البعيد

أسلوب يستخدم القفز للأمام للوصول إلى هدف معين بمساعدة شيء ما. وهي مهارة التكسير باستخدام اليد أو القدم لتوجيه ضربة إلى هدف يصعب الوصول إليه من موضع الوقوف بدون مساعدة.
<الاستخدام>

- ▶ Ttwieo dwichagi 뛰어 뒤차기 (الركلة الخلفية القافزة)
- ▶ Ttwieo eop-chagi 뛰어 옆차기 (الركلة الجانبية القافزة، الركلة الجانبية الطائرة)
- ▶ Modumbal eop-chagi 모뎀발 옆차기 (الركلة الجانبية عن طريق تجميع كلتا القدمين معاً)

(높이뛰어격파: 높이뛰어격파) الكسر باستخدام القفز العالي

وهو أسلوب يتم فيه القفز في الهواء بمساعدة أشياء أو أشخاص لكسر هدف معين. والهدف من هذه المهارة هو كسر هدف موجود في مكان شديد الارتفاع يصعب الوصول إليه من موضع وقوف المرء، سواء باستخدام اليدين أو القدمين.
<الاستخدام>

- ▶ Gaseum bapgo dolgae-chagi 가슴 밟고 돌개차기 (الركلة المستديرة التي يتم توجيهها إلى صدر الخصم)
- ▶ Gaseum bapgo dollyeo-chagi 가슴 밟고 돌려차기 (الركلة المستديرة التي يتم توجيهها إلى صدر الخصم)
- ▶ Gaseum bapgo ap-chagi 가슴 밟고 앞차기 (الركلة الأمامية القافزة التي يتم توجيهها إلى صدر الخصم)
- ▶ Ttwieo dwi-huryeo-chagi 뛰어 뒤후려차기 (الركلة السوطية الخلفية القافزة)
- ▶ Ttwieo ap-chagi 뛰어 앞차기 (الركلة الأمامية القافزة)
- ▶ Mechomhi modum ap-chagi 메춤히 모뎀 앞차기 (الركلات الأمامية بتجميع كلتا القدمين معاً)

Garodola-geokp (가로돌아격파): الكسر باستخدام الاستدارة الرأسية

وهو أسلوب يتم فيه القفز إلى أعلى بحيث تكون الرقبة محور، وتنفيذ دورة كاملة أو أكثر لتحطيم هدف ما بالأقدام. وهي مهارة يمكن للمرء تطبيقها أثناء وقفة الثبات أو عند عصب العينين أو بدون استخدام أية مساعدة.
<الاستخدام>

- ▶ Nun garigo (ttwio) 540° dolgae-chagi 눈 가리고 (뛰어) 540도 돌개차기
(الركلة المستديرة بمقدار 540° مع عصب العينين)
- ▶ Nun garigo (ttwio) 540° dwi-huryeo-chagi 눈 가리고 (뛰어) 540도 뒤후려차기
(الركلة السوطية الخلفة الفافزة بمقدار 540° مع عصب العينين)
- ▶ 540° ~ 720° dolgae-chagi 540~720도 돌개차기
مع عصب العينين) 540° ~ 720° (الركلة المستديرة بمقدار
- ▶ 540° dwi-huryeo-chagi 540도 뒤후려차기 한~세 단계
(الركلة السوطية الخلفية بمقدار 540° مع خطوة إلى ثلاث خطوات)

Geokp (뛰어넘어격파): الكسر باستخدام القفز فوق الحواجز

وهو أسلوب يتم فيه القفز فوق أحد الحواجز لتحطيم هدف معين. الهدف من وراء هذه المهارة توجيه ضربة إلى الهدف باليد أو بالقدم بعد القفز فوق حواجز مثل الحواجز البشرية أو أشياء أخرى.
<الاستخدام>

- ▶ ~Neomeo eop-chagi~넘어 옆차기 (الركلة الجانبية باستخدام القفز فوق أحد الأشياء)

Geokp (한번뛰어격파): الكسر باستخدام القفزة الواحدة

أسلوب يستخدم لتحطيم عدد من الأهداف الثابتة بقفزة واحدة. وهي مهارة تتم باستعمال كلتا القدمين بشكل متناوب لتحطيم عدد من الأهداف، أو باستخدام اليد والقدم في وقت واحد بأساليب مختلفة.
<الاستخدام>

- ▶ Gawi-chagi se~ Daseot banghyang 가위차기 세~다섯 방향
(ركلات المقص في ثلاثة إلى خمسة اتجاهات مختلفة)
- ▶ Deung bakgo ap-chagi sedangye 등 밟고 앞차기 세 단계
(الركلة الأمامية الثلاثية نحو ظهر الخصم)
- ▶ Ttwio dollyeochagi sedangye 뛰어 돌려차기 세 단계
(الركلة المستديرة الثلاثية باستخدام القفز)
- ▶ Ttwio ap-chagi sedangye 뛰어 앞차기 세 단계
(الركلة الأمامية الثلاثية باستخدام القفز)
- ▶ Ttwio eop-chagi sedangye 뛰어 옆차기 세 단계
(الركلة الجانبية الثلاثية باستخدام القفز)

Geokp (위력격파): قوة الكسر

وهو أسلوب يستخدم لقياس قوة اللاعب. وهي مهارة التكسير باستخدام أساليب اللكم أو الضرب أو الركل لتكسير أهداف ثابتة كألواح القرמיד أو الرخام.
<الاستخدام>

- ▶ Naeryeojireugi 내려지르기 (الضربة السفلية)
- ▶ Naeryeo-chagi 내려차기 (الركلة السفلية)
- ▶ Dollyeochagi 돌려차기 (الركلة المستديرة)
- ▶ Dwichagi 뒤차기 (الركلة الطاعنة الخلفية)
- ▶ Ap-chagi 앞차기 (الركلة الأمامية)
- ▶ Eop-chagi 옆차기 (الركلة الجانبية)

كسر عدة أهداف (여러표적격파)

وهو أسلوب يستخدم لكسر مجموعة أهداف متحركة أو ثابتة بسرعة في اتجاهات مختلفة. وهي مهارة التكسير باستخدام أساليب التايكوندو لتوجيه ضربات لأهداف مختلفة في وقت واحد أو كل هدف على حدة بالتتابع.
<الاستخدام>

- ▶ Dabanghyang gyeokpa(break) 다방향격파 (التكسير في عدة اتجاهات)
- ▶ Illyeol gyeokpa(break) 일렬격파 (التكسير في اتجاه واحد)

(세로돌아격파): الكسر باستخدام الاستدارة الأفقية

أسلوب يتم فيه القفز إلى الهواء على محور الخصر أو الصدر ثم دوران الجسم بكامله أفقياً لضرب هدف معين بإحدى القدمين. يمكن للمرء تجربة هذا الأسلوب أثناء تغطية العينين أو الاندفاع في الاتجاه الأمامي.

<الاستخدام>

- ▶ Gaseum bapgo Gongjungjebichagi 가슴 밟고 공중제비차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية نحو صدر الخصم)
- ▶ Gongjungjebi modum-chagi 공중제비 모뎀차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية باستخدام كلتا القدمين معاً)
- ▶ Gongjungjebichagi 공중제비차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية)
- ▶ Nun garigo gongjungjebi modum-chagi 눈 가리고 공중제비 모뎀차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية باستخدام كلتا القدمين معاً مع عصب العينين)
- ▶ Nun garigo gongjungjebichagi 눈 가리고 공중제비차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية مع عصب العينين)
- ▶ ~Deonjigo naedideumyeo gongjungjebi modum-chagi~ 던지고 내딛으며 공중제비차기 (الركلة المتشعبة الخلفية العكسية مع رمي شيء)

حسب الترتيب الهجائي للغة الكورية

360도 돌개차기	ركلة مستديرة بمقدار 360°
나란히 주춤서기	وقفة ركوب ظهر الحصان
두 발 내딛기	خطوتين إلى الأمام
두 발 모아서기	وقفة مغلقة القدمين
두 발 물러딛기	تحرك القدمين خطوة للخلف
뛰어 540도 뒤후려차기 한~세 단계	ركلة السوط المستديرة للخلف بمقدار 540° مع خطوة إلى ثلاث خطوات
뛰어 540도~720도 돌개차기	ركلة مستديرة بمقدار 540° ~ 720°
바깥팔목 거들어 내려 옆막기	إعاقة جانبية سفلى بمساعدة المعصم الخارجي
바깥팔목 거들어 바깥막기	إعاقة خارجية باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 거들어 옆막기	إعاقة جانبية باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 내려 옆막기	إعاقة جانبية سفلى باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 내려막기 [=아래막기]	إعاقة سفلى باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 눌러막기	إعاقة ضاغطة باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 바깥막기	إعاقة خارجية باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 비틀어 내려막기	إعاقة لولبية سفلى باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 비틀어 바깥막기	إعاقة لولبية خارجية باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 안막기 [=몸통막기]	إعاقة وسطى داخلية باستخدام المعصم الخارجي
바깥팔목 옆막기	إعاقة جانبية أفقية باستخدام المعصم الخارجي المساعد
바깥팔목 올려막기 [=얼굴막기]	إعاقة عليا باستخدام الإعاقة العليا الخارجية
바깥팔목 헤쳐막기	إعاقة تقاطع المعصم الخارجي
발등 비틀어차기	ركلة مستديرة بسطح القدم
주먹 젓혀지르기	لكمة مستديرة
주먹 지르기	لكم
팔목 산들막기	إعاقة على شكل كتلة المعصم
팔목 엇걸어막기	إعاقة مسكة المعصم
팔목 외산들막기	إعاقة على شكل كتلة واحدة
편손끝 세워찌르기	طعنة يد الرمح الرأسية
편손끝 엮어찌르기	طعنة اليد المفتوحة الأفقية
~넘어 옆차기	ركلة جانبية بالقفز فوق أحد الأشياء
~던지고 내딛으며 공중제비차기	ركلة الشقلبة الخلفية الرأسية مع رمي شيء
'ㄷ'자지르기	لكمة على شكل 'ㄷ' أو لكمة ديجويتجا
'ㄴ'자서기	وقفة على شكل 'ㄴ'
360도 뒤후려차기	ركلة السوط الدائرية للخلف بمقدار 360°
540도 돌개차기	ركلة مستديرة بمقدار 540°
540도 뒤후려차기	ركلة السوط الدائرية للخلف بمقدار 540°
720도 돌개차기	ركلة مستديرة بمقدار 720°
㉠	
가로돌기 [=수직축회전]	دوران رأسي
가로돌아격파	كسر بالدوران الرأسي
가슴 밟고 공중제비차기	دورة متشعبة خلفية رأسية بالخطو على صدر شخص
가슴 밟고 돌개차기	ركلة مستديرة بالخطو على صدر شخص
가슴 밟고 돌려차기	ركلة مستديرة بالخطو على صدر شخص

가슴 밟고 앞차기	ركلة أمامية قافزة بالخطو على صدر شخص
가위막기	إعاقة المقص
가위손끝 찌르기	طعنة طرف أصبع المقص
가위손끝	أطراف أصابع المقص
가위차기 두 방	ركلتي مقص
가위차기 네 방	ركلات المقص الأربعة
가위차기 다섯 방	ركلات المقص الخمسة:
가위차기 세 방	ركلات المقص الثلاثة:
가위차기	ركلة المقص
거들어 내려막기	إعاقة سفلى بمساعدة اليد
거들어 바깥치기	ضربة خارجية مساعدة
Page 49	صفحة 49
거들어 세워찌르기	طعنة رأسية بمساعدة اليد
거들어막기	إعاقة مساعدة
거들어치기	ضربة مساعدة
거듭 돌려차기	ركلة مستديرة متتالية
거듭 앞차기	ركلة أمامية متتالية
거듭 옆차기	ركلة جانبية متتالية
거듭차기	ركلة متتالية
걸어막기	إعاقة منحرفة
걸어넘기기	مسكة وضربة مائلة
걸어막기	إعاقة بالمسك
겨루기준비 [=겨룸새]	وقف هجومية
격파	كسر
겹손준비	وقف مع تشبيك اليدين
걸다리서기	وقف مساعدة
곰손 안치기	ضربة مخلب الدب الداخلية
곰손 앞치기	ضربة مخلب الدب الأمامية
곰손	يد الدب
공중제비 모듬차기	ركلة الشقلبة الخلفية الرأسية بكلتا القدمين معًا
공중제비차기	ركلة الخطاف القافزة
굴러 돌려차기	الركلة المستديرة الواثبة
굴러 옆차기	ركلة جانبية قافزة لأعلى
굴러차기	ركلة الضرب بأخمص القدم
굽힌손목 바깥막기	إعاقة خارجية باستخدام المعصم المنحني
굽힌손목 올려막기	إعاقة عليا باستخدام المعصم المنحني
굽힌손목 올려치기	ضربة عليا باستخدام المعصم المنحني
굽힌손목	معصم منحني
금강 내려 옆막기	إعاقة جيومجانجريوكسا السفلى
금강 바깥막기	إعاقة جيومجانجريوكسا الخارجية
금강 앞지르기	لكمة شكل جيومجانجريوكسا الأمامية
금강 옆지르기	لكمة شكل جيومجانجريوكسا الجانبية
금강막기	إعاقة شكل جيومجانجريوكسا
금강지르기	لكمة شكل جيومجانجريوكسا

기본준비	وقفة أساسية
꺾기	إعاقعة
꼬아서기	وقفة متقاطعة القدمين
끌어올리기 [=안팔목 올려막기]	إعاقعة جذب المعصم الداخلي لأعلى
㉔	
나란히서기	وقفة مع تقارب القدمين
나래차기	ركلة الجناح المزدوجة
낙아차기	ركلة خطافية دائرية
날개펴기	امتداد الجناح
내딛기	خطوة للأمام
내려 걷어막기	إعاقعة سفلى
내려 쳐막기	إعاقعة سفلى
내려막기	إعاقعة سفلى
내려지르기	لكمة سفلى
내려찍기	ضربة الفأس السفلى
내려차기	فلية.....بالركل
내려치기 D	ضربة في اتجاه المؤدي
넘기기	ضربة مائلة
높이뛰기	قفزة مرتفعة
높이뛰어격파	الكسر بقفزة مرتفعة
눈 가리고 뛰어 540도 돌개차기	ركلة مستديرة بمقدار 540° مع عصب العينين
눈 가리고 뛰어 540도 뒤후려차기	ركلة السوط المستديرة للخلف وقافزة بمقدار 540° مع عصب العينين
눈 가리고 공중제비 모듬차기	ركلة متشعبة للخلف رأسية باستخدام كلتا القدمين مع عصب العينين
눈 가리고 공중제비차기	ركلة متشعبة للخلف رأسية مع عصب العينين
눌러꺾기	ضغط ومسك
눌러막기	ضغط ومسك
눌러빼기	دفع وجذب
Page 50	صفحة 50
㉕	
다방향격파	الكسر في عدة اتجاهات
다방향차기	ركل في عدة اتجاهات
당겨 등주먹 앞치기	ضربة أمامية بالقبضة الخلفية عن طريق جذب الخصم
당겨 팔굽 앞치기	ضربة أمامية بالمرقع عن طريق جذب الخصم
당겨지르기	جذب ولكم
당겨치기	ضربة جاذبة
돌개차기	ركلة دوارة
돌려지르기	لكمة دائرية
돌려차기	ركلة دائرية أو ركلة مستديرة
돌려치기	ضربة دائرية
돌아딛기	خطوة دائرية
돌쩌귀	مفصلة
두 메주먹 안치기	ضربة داخلية مزدوجة بقبضة المطرقة

두 손날 안치기	ضربة داخلية مزدوجة بسيف اليد
두발당성차기	ركلة قافزة متناوبة
두손끝 세워찌르기	طعنيتين بطرف الأصبع
두주먹허리준비	وقفة مع وضع القبضتين على الخصر
두팔굽 옆치기 [=멍에치기]	ضربة جانبية بالمرفقين
뒤 꼬아서기	وقفة تقاطع القدمين الخلفية
뒤꿈치	خلف عقب القدم
뒤돌아 뛰어 내려차기	ركلة الفأس الدائرية
뒤지르기	لكمة خلفية
뒤차기	ركلة طاعنة خلفية
뒤축 모아서기	وقفة على أعقاب الأقدام مع تقاطع القدمين
뒤축 앞차기	ركلة أمامية بمؤخرة عقب القدم
뒤축	أسفل عقب القدم
뒤치기	ضربة المرفق الخلفية
뒤후려차기	ركلة السوط الدائرية الخلفية
뒷굽이	وقفة خلفية
뒷발 내딛기	خطوة أمامية للساق الخلفية
뒷발 물러딛기	خطوة خلفية للساق الخلفية
뒷발 받아차기	ركلة مضادة للساق الخلفية
뒷발 후려차기	ركلة السوط بالساق الخلفية
들어넘기기	الحمل والرمي
등 밟고 앞차기 세 단계	ركلة أمامية ثلاثية بالخطو فوق ظهر شخص
등주먹 내려치기	ضربة سفلى بالقبضة الخلفية
등주먹 바깥치기	ضربة عليا بالقبضة الخلفية
등주먹 앞치기	ضربة أمامية بالقبضة الخلفية
등주먹 옆치기	ضربة جانبية بالقبضة الخلفية
등주먹	قبضة خلفية
등팔목	ظهر المعصم
딛기	خطو
뛰기	قفز
뛰어 돌려차기 세 단계	ركلة مستديرة ثلاثية عن طريق القفز
뛰어 돌려차기	ركلة مستديرة قافزة
뛰어 두발 앞차기	ركلة أمامية قافزة بكلتا القدمين
뛰어 두발 옆차기	ركلة جانبية طائرية بكلتا القدمين
뛰어 뒤차기	ركلة طاعنة خلفية قافزة
뛰어 뒤후려차기	ركلة السوط اللولبية الخلفية القافزة
뛰어 비틀어차기	ركلة دائرية قافزة
뛰어 앞차기 세 단계	ركلة أمامية ثلاثية عن طريق القفز
뛰어 앞차기	ركلة أمامية قافزة
뛰어 옆차기 세 단계	ركلة جانبية ثلاثية عن طريق الفز
뛰어 옆차기	ركلة جانبية طائرة
뛰어넘기	القفز فوق أحد الحواجز
뛰어넘어격파	القفز فوق حطام
뛰어돌기	استدارة قافزة

뛰어차기	ركلة قافزة
Page 51	صفحة 51
㊤	
막기	إعاقة
멀리뛰기	قفزة طويلة
멀리뛰어격파	تكسير بقفزة عالية
메주먹 내려 표적치기	ضرب هدف سفلي باستخدام قبضة المطرقة
메주먹 내려치기	ضربة سفلي بقبضة المطرقة
메주먹 바깥치기	ضربة خارجية بقبضة المطرقة
메주먹 안치기	ضربة داخلية بقبضة المطرقة
메주먹 옆치기	ضربة جانبية بقبضة المطرقة
메주먹 표적치기	ضرب هدف بقبضة المطرقة
메주먹	قبضة المطرقة أو يد المطرقة
모 주춤서기	تحريك قدم واحدة قطريًا إلى الأمام من وضع ركوب ظهر الحصان
모뚱 돌려차기	ركلة مستديرة بكلتا القدمين
모뚱 앞차기	ركلة أمامية بكلتا القدمين
모뚱 옆차기	ركلة جانبية بكلتا القدمين
모뚱발 옆차기	ركلة جانبية بتجميع كلتا القدمين معًا
모뚱손끝	أطراف الأصابع المجمعة
모뚱차기	ركلة القدمين المجمعتين
모뚱기	خطوة قطرية
모서기	وقفة قطرية
모아서기	وقفة القدمين المغلقتين
모은두손끝	طرفي الأصبع المتحدين
모은세손끝	أطراف الأصابع الثلاثة المتحدين
무릎 눌러꺾기	ضغط وثبيت الركبة
무릎 돌려치기	ضربة الركبة الدائرية
무릎 올려치기	ضربة الركبة
무릎	الركبة
물러닫기	خطوة خلفية
밀기	دفع
밀어 앞차기	ركلة أمامية دافعة
밀어 옆차기	ركلة جانبية دافعة
밀어내기	دفع
밀어차기	ركلة دافعة
밀쳐내기	الدفع بعيدًا
밀으로 틀어빠기	الاستدارة لأسفل وال جذب
밀팔목	قاعدة المعصم أو داخل المعصم
㊥	
바깥 걷어막기	إعاقة خارجية
바깥 쳐막기	إعاقة من الداخل للخارج
바깥 차막기	إعاقة الركبة الخارجية
바깥막기	إعاقة خارجية

바깥차기	ركلة خارجية
바깥치기	ضربة خارجية
바깥팔목	الحافة الخارجية للمعصم
바위밀기	دفع الصخرة
바탕손 내려막기	إعاقة سفلى باستخدام عقب راحة اليد
바탕손 눌러막기	إعاقة ضاغطة باستخدام عقب راحة اليد
바탕손 안막기	إعاقة داخلية باستخدام عقب راحة اليد
바탕손 안치기	ضربة داخلية بعقب راحة اليد
바탕손 앞치기	ضربة أمامية بعقب راحة اليد
바탕손 올려치기	ضربة عليا بعقب راحة اليد
바탕손	قاعدة أو عقب راحة اليد، تُعرف فنيًا باسم "راحة اليد" أو "لكمة العقب"
반달차기	ركلة هلالية
받아막기	ركلة ممتصة
받아차기	ركلة عكسية
발끝	أطراف الأصابع
발날 걸어막기	إعاقة ماسكة باستخدام سيف القدم
발날	الطرف الخارجي للقدم، يُعرف فنيًا باسم "سيف القدم"
발날등 안막기	إعاقة داخلية باستخدام مقدمة القدم
Page 52	صفحة 52
발날등	الحافة الداخلية للقدم، تُعرف فنيًا باسم "سيف القدم العكسي"
발등 돌려차기	ركلة مستديرة باستخدام مقدمة القدم
발등 앞차기	ركلة أمامية باستخدام مقدمة القدم
발등	مشط القدم
발목 걸어넘기기	مسكة وضربة الكاحل المائلة
발바닥 받아막기	أسلوب إعاقة وامتصاص هجوم الخصم باستخدام باطن القدم
발바닥	باطن القدم
발붙여 내려차기	ركلة الفأس الواثبة
발붙여 돌려차기	ركلة مستديرة بالساق الأمامية المتحركة بسرعة للأمام
발붙여 옆차기	ركلة جانبية بالساق الأمامية المتحركة بسرعة للأمام
발붙여 후려차기	ركلة السوط بالساق الأمامية المتحركة بسرعة للأمام
발붙여차기	ركلة جر القدم
밤주먹 젖혀지르기	لكمة مفاصل الأصابع المستديرة
밤주먹	القبضة مع الأصبع الأوسط الناتئ، تُعرف فنيًا باسم "مفصل الأصبع البارز"
범서기	وقفة النمر
보주먹준비	وقفة القبضة المغطاة
비틀어꺾기	التفاف وانتزاع
비틀어막기	إعاقة لولبية
비틀어차기	ركلة لولبية

비틀어치기	ضربة لولبية
비틀어피하기	مراوغة لولبية
빼기	جذب
㊤	
사용 부위	أجزاء الجسم المستخدمة
산틀막기	إعاقة شكل الجبل
서기	وقفة
세로돌기 [=수평축회전]	دوران أفقي
세로돌아격파	تكسير دائري أفقي
세손끝 세워찌르기	طعنة بأطراف الأصابع الثلاثة
세운편주먹	قبضة نصف المسكة الرأسية أو القبضة المسطحة الرأسية
세워지르기	لكمة رأسية
세워찌르기	طعنة رسية
손	اليد
손날 거들어 내려 옆막기	إعاقة جانبية سفلى بالرسغ الخارجي
손날 거들어 내려막기	إعاقة جانبية بالرسغ الخارجي
손날 거들어 바깥막기	إعاقة خارجية بمساعدة سيف اليد
손날 거들어 옆막기	إعاقة جانبية بالرسغ الخارجي
손날 금강 내려 옆막기	إعاقة جيومجانجريوكسا السفلى بسيد اليد
손날 금강 바깥막기	إعاقة جيومجانجريوكسا الخارجية بسيد اليد
손날 내려 옆막기	إعاقة جانبية سفلى بنصل اليد
손날 내려막기	إعاقة سفلى بسيف اليد
손날 내려치기	ضربة سفلى بنصل اليد
손날 눌러막기	إعاقة ضاغطة بسيف اليد
손날 바깥막기	إعاقة خارجية بسيف اليد
손날 바깥치기	ضربة خارجية بنصل اليد
손날 비틀어 바깥막기	إعاقة لولبية خارجية بسيف اليد
손날 비틀어 옆막기	إعاقة جانبية خارجية بسيف اليد
손날 안막기	إعاقة داخلية بسيف اليد
손날 안치기	ضربة داخلية بنصل اليد
손날 엇걸어막기	إعاقة تثبیت بسيف اليد
손날 옆막기	إعاقة جانبية بنصل اليد
손날 옆치기	ضربة جانبية بنصل اليد
손날 올려막기	إعاقة العليا بنصل اليد
손날 헤쳐막기	إعاقة متقاطعة بنصل اليد
손날	نصل اليد
손날등 거들어 내려 옆막기	إعاقة جانبية أفقية بمساعدة مقدمة نصل اليد
손날등 거들어 내려막기	إعاقة سفلى بمساعدة مقدمة نصل اليد
손날등 거들어 바깥막기	إعاقة خارجية بمساعدة نصل اليد
손날등 내려치기	ضربة سفلى بمقدمة نصل اليد
Page 53	صفحة 53
손날등 바깥막기	إعاقة خارجية بنصل اليد

손날등 바깥치기	ضربة خارجية بمقدمة نصل اليد
손날등 비틀어 바깥막기	إعاقة لولبية خارجية بمقدمة اليد
손날등 안치기	ضربة داخلية بمقدمة نصل اليد
손날등 옆막기	إعاقة جانبية بمقدمة نصل اليد
손날등 옆치기	ضربة جانبية بظهر نصل اليد
손날등 헤쳐막기	إعاقة متقاطعة بمقدمة نصل اليد
손날등	مقدمة نصل اليد
손등	ظهر اليد، يُعرف فنيًا باسم "ظهر اليد"
손목 비틀어꺾기	الالتفاف وانتزاع مفصل معصم الخصم
손바닥 거들어 안팔목 바깥막기	إعاقة خارجية للمعصم الداخلي بمساعدة عقب راحة اليد
손바닥 받아막기	أسلوب الإعاقة بامتصاص هجوم الخصم باستخدام راحة اليد
손바닥	راحة اليد
숙여피하기	هجوم ساقط
◎	
아금손 앞치기 [=칼재비]	ضربة أمامية باليد المفتوحة
아금손	اليد المقوسة
안 걷어막기	إعاقة داخلية
안 쳐막기	إعاقة وسطى من الخارج للداخل
안 차막기	إعاقة الركل الداخلي
안막기	إعاقة داخلية
안짱 주춤서기	تتجه أطراف القدمين للداخل من وقفة ركوب ظهر الحصان
안짱서기	وقفة داخلية
안찍기	القطع بالفأس الداخلي
안차기	ركلة داخلية
안치기	ضربة داخلية
안팔목 거들어 바깥막기	إعاقة خارجية بمساعدة المعصم الداخلي
안팔목 거들어 옆막기	إعاقة جانبية أفقية بمساعدة المعصم الداخلي
안팔목 바깥막기	إعاقة خارجية بالمعصم الداخلي
안팔목 비틀어 바깥막기	إعاقة لولبية خارجية بالمعصم الداخلي
안팔목 안막기	إعاقة داخلية بالمعصم الداخلي
안팔목 옆막기	إعاقة جانبية أفقية بالمعصم الداخلي
안팔목 헤쳐막기	إعاقة متقاطعة بالمعصم الداخلي
안팔목	الحافة الداخلية للمعصم
앞 꼬아서기	وقفة أمامية متقاطعة القدمين
앞 주춤서기	يتم تقديم إحدى القدمين خطوة واحدة للأمام من وضع ركوب ظهر الحصان
앞 차막기	إعاقة الركل الأمامي
앞굽이	وقفة أمامية
앞발 내딛기	خطوة أمامية للساق الأمامية
앞발 물러딛기	خطوة خلفية للساق الأمامية
앞발 받아차차기	ركلة عكسية للساق الأمامية
앞발 후려차기	ركلة السوط للساق الأمامية

앞서기	وقفة السير
앞찍기	ضربة الفأس الأمامية
앞차기	ركلة أمامية
앞축 돌려차기	ركلة مستديرة بالنتوء البارز للقدم
앞축 모아서기	وقفة غلق القدمين على النتوء البارز للقدم
앞축 앞차기	ركلة أمامية بالنتوء البارز للقدم
앞축	النتوء البارز للقدم
앞치기	ضربة أمامية
옆어찌르기	طعنة أفقية
여러표적격파	تكسير أهداف مختلفة
옆 차막기	إعاقة الركل الجانبي
옆닫기	خطوة جانبية
옆막기	إعاقة جانبية
옆서기	وقفة جانبية
옆지르기	لكمة جانبية
옆차기	ركلة جانبية متتالية
옆치기	ضربة جانبية
Page 54	صفحة 54
오금 걸어넘기기	مسكة وضربة مائلة بظهر الركبة
오금서기	وقفة منحنية بتجميع كلتا القدمين معًا
오른 겨룸새	وضع الهجوم الأيمن
오른 돌아닫기	وقفة الاستدارة لليمين
오른 닫기	خطوة جانبية لليمين
오른 서기	وقفة يميني
오른뒤 닫기	خطوة خلفية للساق اليمنى
오른앞 닫기	خطوة أمامية للساق اليمنى
올려 걷어막기	إعاقة عليا
올려 쳐막기	إعاقة عليا
올려막기	إعاقة عليا
올려치기	ضربة عليا
외산틀막기	إعاقة على شكل جبل واحد
왼 겨룸새	وضع الهجوم الأيسر
왼 돌아닫기	خطوة الاستدارة لليسار
왼 닫기	خطوة جانبية لليسار
왼 서기	وقفة يسرى
왼뒤 닫기	خطوة خلفية للساق اليسرى
왼앞 닫기	خطوة أمامية للساق اليسرى
위력격파	تكسير قوي
위로 틀어빠기	استدارة لأعلى وجذب
이어차기	ركل متتالي
일렬격파	تكسير متسلسل

㊤	
작은 돌쩌귀	مفصل صغير
잡고 내려차기	
잡고 돌려차기	ركلة ثابتة ومستديرة
잡고 비틀어차기	ركلة ثابتة ودائرية
잡고 앞차기	ركلة ثابتة وأمامية
잡고차기	ركلة ثابتة
잡고 후려차기	ركلة ثابتة وسوطية
잡기	انتزاع
정강이 받아막기	أسلوب الإعاقة بامتصاص هجوم الخصم باستخدام مقدمة الساق
정강이	مقدمة الساق
젓혀지르기	لكمة دائرية
젓혀찌르기	طعنة دائرية
젓혀피하기	مراوغة مائلة للخلف
제비품 바탕손 앞치기	ضربة خطافية أمامية بعقب راحة اليد
제비품 손날 안치기	ضربة خطافية داخلية بعقب بنصل اليد
제비품치기	ضربة خطافية
제자리닫기	الخطو في وضع ثابت
주먹	القبضة
주춤서기	وقفة ركوب ظهر الحصان
준비자세	وضع الاستعداد
지르기	اللكم
집게밤주먹	القبضة مع بروز أصبع السبابة وتُعرف فنيًا باسم "أصبع الزناد"
집게주먹 앞치기	ضربة قبضة السبابة الأمامية
집게주먹 지르기	لكمة قبضة السبابة
집게주먹	قبضة الكماشة
짓짚기	الضغط على القدم
찌르기	طعن
찍기	ضربة الفأس
㊤	
차기	ركل
차막기	إعاقة الركل
창의격파	تكسير ابتكاري
챗다리지르기	لكمة الشوكة
쳐막기	إعاقة بتوجيه ضربة
Page 55	صفحة 55
치기	ضرب
치지르기	لكمة يسرى
㊤	
큰 돌쩌귀	مفصل كبير

㉔	
태산밀기	دفعه الجبل الكبير
통밀기	دفعه كتلة الخشب
통밀기준비	وقفه دفع جذع الشجرة
특수품	نماذج خاصة
틀어빠기	الاستدارة والجذب
틀어피하기	مراوغة بالاستدارة
㉕	
팔	الذراع
팔굽 내려치기	ضربة سفلى بالمرفق
팔굽 눌러꺾기	ضغط وتثبيت بالمرفق
팔굽 돌려치기	ضربة مستديرة بالمرفق
팔굽 옆치기	ضربة جانبية بالمرفق
팔굽 올려치기	ضربة عليا بالمرفق
팔굽 표적치기	ضرب الهدف بالمرفق
팔굽	المرفق
팔목	المعصم
편손 산틀막기	إعاقة باليد المفتوحة على شكل جبل
편손 외산틀막기	إعاقة باليد المفتوحة على شكل جبل واحد
편손끝	أطراف الأصابع المسطحة، تُعرف فنيًا باسم "يد الرمح"
편주먹 지르기	لكمة القبضة المفتوحة
편주먹	قبضة نصف مسكة، تُعرف فنيًا باسم "القبضة المسطحة"
편히서기	وقفه محايدة
표적지르기	لكم الهدف
표적차기	ركل الهدف
표적치기	ضرب الهدف
피하기	تملص
㉖	
학다리서기	وقفه الكركي
한번뛰어격파	تكسير بقفزة واحدة
한손끝 세워찌르기	طعنة بطرف أصبع واحد
한손끝	طرف أصبع واحد
헤쳐 산틀막기	إعاقة باليد على شكل سلسلة جبال
헤쳐막기	إعاقة تقاطع القدمين
황소막기	إعاقة على شكل قرون ثور
후려차기	ركلة طاعنة وركلة لولبية سوطية
휘둘러빠기	أرجحة وجذب

2008 فريق عمل توحيد المصطلحات	2009~2010 فريق عمل توحيد المصطلحات	
كبير الباحثين	كانج سيونج شبول (جامعة يونجين)	بي بونج (كوكيون)
الباحث	جيونج سي جو (جامعة سيول الوطنية) لي جيونج جوان (كوكيون) بارك سيونج يونج (أكاديمية كوريا العسكرية) جيون جيونج وو (جامعة كيونجهي) جانج كويون (جامعة كوريا الوطنية للرياضة) بيم شين جا (جامعة كيونجهي) كيم جونج هيون (جامعة يونجين)	بارك سيونج يونج (أكاديمية كوريا العسكرية) بيم شين جا (جامعة كيونجهي) جونج جاي هوان (جامعة شوسون) كيم جونج هيون (جامعة يونجين) لي شانج هو (جامعة كيونجون)
الباحث الاستشاري	لي يونج ليم (جامعة سانجيج) شوي هيون مين (جامعة دونجوك) بارك جيونج هو (جامعة كيونغي)	بارك جيونج هوي (جامعة كيونغي)
الأعضاء المستشارين	كيم سي جونج (جمعية اللغة الكورية) كيم هان سايم (المعهد الوطني للغة الكورية)	كيم سي جونج (جمعية اللغة الكورية) هان يونج ون (حيوريومال كيون ساجيون) كيم يو مي (جامعة كيونجهي)
المنسق	لي كيو سيوك (كوكيون)	أوه داي يونج (كوكيون)
المساعد	شوي شي صن (كوكيون)	شوي شي صن (كوكيون)
الإشراف على الصياغة والإملاء (النسخة الكورية): المعهد الوطني للغة الكورية		

التايكوندو
مجموعة من المصطلحات الفنية

الطبعة الأولى (النسخة الكورية): 10 أغسطس 2010

إصدار النشر الأول (النسخة الكورية): 15 أغسطس 2010

الترجمة الأولى : 22 ديسمبر، 2011

الطبعة الأولى: 31 ديسمبر، 2011

الناشر: كانغ وون شيك
المحرر: بي بونغ

تم نشره من قبل معهد الأبحاث للتايكوندو، كوكيون هاتف: 553-5651 (02)

تمت الترجمة الإنجليزية والمراجعة بواسطة شركة Lexcode المحدودة. هاتف: 82-2-521-2685

تصميم وإنتاج شركة Hangang C&C. هاتف: 82-2-2638-7474