




Бавни и символизиращи техники

В Таекуондо се срещат символизиращи позиции, които служат за физическо отпускане, контрол на дишането и концентрация на енергията преди да се изпълнят последващите таекуондо техники.

I. Символизиращи позиции

| | |
|---|--|
| <p>Gyeorugi-junbi (겨루기준비) Sparring Posture [=겨름새: gyeorumsae] Кьоруги чумби: Спаринг позиция</p> |  |
| <p>Gibon-junbi (기본준비) Basic Posture Кибон чумби: Изходна позиция на основна техника Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |

| | |
|--|--|
| <p>Gyeopson-junbi (겹손준비) Overlapped-hand Posture Кьопсон чумби: Позиция с кръстосани отпред длани Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |
| <p>Dujumeok-heori-junbi (두주먹허리준비) Two-fist-on- the-waist Posture Дуджумок хори чумби: Изходна позиция с обърнати юмруци на пояса</p> |  |
| <p>Bojumeok-junbi (보주먹준비) Covered Fist Posture Боджумок чумби: Позиция с покрит десен юмрук Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |

| | |
|---|--|
| <p>Tongmilgi-junbi (통밀기준비) Log Pushing Posture Тонгмилъги чумби: Позиция, символизираща избутване на дънер Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |
|---|--|

Таекуондо си служи и с бавни техники (милъги), чиято цел е да избута противника на разстояние.

II. Бавни избутващи техники (милъги)

| | |
|---|--|
| <p>Nalgae-pyegi (날개펴기) Wing Spreading Налъге пьоги: Избутваща техника с две разтворени ръце, наподобяваща птица, която разперва крилете си Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |
| <p>Bawi-milgi (바위밀기) Rock Pushing Бауи милъги: Техника, при която се избутва въображаема скала Изпълнява се на 5 секунди</p> |  |

Taesan-milgi (태산밀기) Steep

Mountain Pushing

Тесан милги: Техника за
избутване на въображаема
планина

Изпълнява се на 5 секунди



Изготвил: Ния Цанкова, I-ви ПУМ
Редакция: СКТ „Файър-София“ ®