

Техники с лакти и коляно

I. Техники с лакти

<p>Dollyeo-chigi (돌려치기): Turning Strike Долъо чиги: Кръгообразен удар с лакът</p>	
<p>Naeyeo-chigi (내려치기): Downward Strike Нейо чиги: Удар надолу (може да е с лакът, задната част на юмрука, с юмрук „чук“ или с отворена ръка „нож“)</p>	

<p>Dwi-chigi (뒤치기): Elbow Strike to the rear Дит чиги: Удар с лакът назад</p>	
<p>Yeop-chigi (옆치기): Side Strike Йоп чиги: Страничен удар с лакът</p>	
<p>Palgup-ollyeo-chigi / 팔굽 올려치기 / Elbow Upward Strike Палькът ольо чиги: Удар с лакът нагоре</p>	

Pyojeok-chigi (표적치기):
Target Strike
Пъоджок чиги: Удар в цел



II. Техники с коляно

Mureup chagi / 무릎(차기)/
Knee Strike
Муруп чаги: удар с коляно



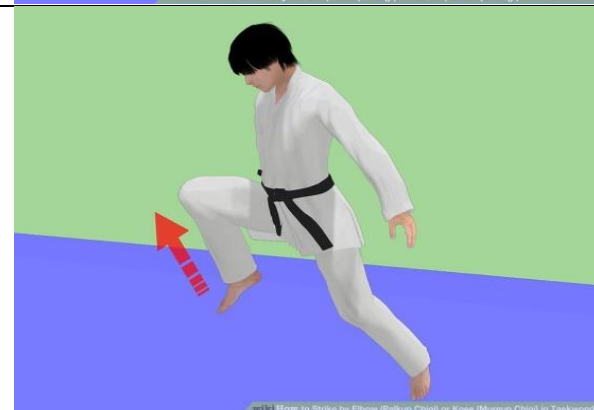
**Mureup-dollyeo-chagi / 무릎
돌려(차기/ Knee Turn Strike**

Муруп дольо чаги: Удар със
завъртане на коляното



**Mureup-ollyeo-chagi /
무릎올려(차기/ Knee Upward
Strike**

Муруп ольо чаги: Удар с коляно
нагоре



Изготвил: Силвия Попова,5-ти ГУП
Редакция: СКТ „Файър-София“ ®