

УГОВОРЕН СПАРИНГ

Уговореният спаринг в таекуондо се нарича „дериан“ и представлява предварително уточнени между двама опоненти таекуондо техники за атака, защита и контраатака в три, две или една стъпка.

Атакуващият се нарича „Кьонгог“, а защитаващият – „Макги“. Преди изпълнението на всеки дериан двамата опоненти застават един срещу друг и премерват дистанцията помежду си, така че да са на една ръка разстояние един от друг. Атакуващият заема позиция и заявява своята готовност чрез силен вик (киап). Когато защитаващият е готов, той също дава сигнал чрез киап.

Описаните по-долу техники са примерни варианти на тристъпков, двустъпков и едностъпков дериан.

Сам-бо дериан – уговорен спаринг в три стъпки

№	АТАКА	ЗАЩИТА	КОНТРА-АТАКА
1	Ап куби момтонг чируги	Ап куби момтонг ан макги	Момтонг чируги
2	Ап куби ольгул чируги	Ап куби ольо макги	Ольгул ап чаги
3	Аре ап чаги	Ап куби нерио макги	Ольгул дольо чаги или йоп чаги
4	Момтонг дольо чаги	Дит куби момтонг соннал макги	Йоп чаги
5	Дит куби хан- соннал йоп чиги	Дит куби хан- соннал момтонг макги	Захват, хурио чаги

Ий-бо дериап – уговорен спаринг в две стъпки

№	АТАКА	ЗАЩИТА	КОНТРА-АТАКА
1	1) Ап куби момтонг хируги 2) Момтонг дольо чаги	1) Ап куби момтонг ан макги 2) Дит куби соннал момтонг макги	Ольгул дольо чаги
2	1) Аре ап чаги 2) Момтонг дольо чаги	1) Ап куби откоро аре макги 2) Дит куби момтонг ан макги	Ту-бом хируги, палькъп дольо чиги
3	1) Аре йоп чаги 2) Момтонг дольо чаги	1) Чучум соги аре йоп макги 2) Дит куби хан-соннал макги	Дит чаги
4	1) Ап куби момтонг хируги 2) Йоп чаги	1) Дит куби соннал момтонг макги 2) Бом соги соннал момтонг макги	Йоп чаги
5	1) Дит куби хан-соннал йоп чиги 2) Ольгул дольо чаги	1) Ап куби бакат пальмок момтонг макги 2) Дит куби хан-соннал момтонг макги	Тиолиги (или по избор)

Ил-бо дериан – уговорен спаринг в една стъпка

№	АТАКА	ЗАЩИТА	КОНТРА-АТАКА
1	Момтонг ап чаги	Ап куби батансонг момтонг макги	Завъртане през гръб в дит куби ольгул бакат чиги Ап куби ту-бом хируги
2	Аре дольо чаги	Ап куби соннал аре макги	Дит чаги
3	Ап куби момтонг хируги	Дит куби хан-соннал момтонг макги	Захват и хурио чаги

Изготвил: Христо Върбанов, V^{ти} дан
Пресиана Сърбинова, I^{ви} пум

Редакция: СКТ „Файър-София“®