

Европейская федерация поддерживает рабочие контакты со школами боевых искусств США в рамках международной программы «Мир в мире».

**«КОРЕЙСКОЕ ХАПКИДО»** (Korean Hapkido) – первая федерация хапкидо. Ее президент Кван Док Кью – продолжатель традиционного хапкидо. Многие корейские школы хапкидо, вошедшие в эту федерацию, до сих пор используют символ орла на своих эмблемах.

Считается, что два корейских мастера Джи Хан Дже и Ким Му Вонг были основателями федерации «Корейское Хапкидо», которая в настоящее время объединяет большинство школ хапкидо Южной Кореи. Ее президент – Мастер О Си Лим.

Президентом федерации «Путь энергии» (KIDO) является мастер Ин Сун Сэо, брат другого корейского мастера Ин Хьюк Суна, основателя стиля Кук Суль Вон (Корейское народное боевое искусство), разновидности хапкидо.

KIDO было первой корейской федерацией, официально признанной правительством своей страны. KIDO объединяет 31 боевое искусство Кореи за исключением таэквон-до и дзюдо.

Название этой федерации возникло как попытка изменить название хапкидо на кидо по причине того, что хапкидо и айкидо (японское боевое искусство) имеют одинаковое иероглифическое написание, что вызывало двоякое понимание этих боевых искусств. Однако понятие «кидо» сохранилось лишь в названии федерации.

**«МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХАПКИДО»** (IHF) основана мастером Мьюнг Дже Намом, которую он возглавлял до своей смерти в 1999 году.

В 2000 году Федерация была переименована в «All Federation of World Hapkido» («Всеобщую федерацию мирового хапкидо») во главе с мастером Ин Хван Хео. Характерной чертой техник этой Федерации является слияние традиционных техник хапкидо с круговыми движениями японского айкидо. Это искусство имеет еще одно название – «ханкидо» («путь корейской энергии») и является самым распространенным стилем среди любителей хапкидо во всем мире.

**ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИГР ХАПКИДО** (World Hapkido Game Federation) – новая корейская федерация, работающая над развитием хапкидо.

Основатель – мастер Хан Джун Доо – практикует хапкидо вот уже более тридцати лет. Методологическая база ее весьма эффективна, в методике преподавания в рамках Федерации применяются печатные пособия и разнообразные видеоматериалы. Федерация устраивает различные учебно-методические семинары каждые два года во многих странах. Главная задача Федерации – совершенствование хапкидо путем исследований и программ обмена между ее последователями.

**«КРУГОВОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО»** (HOI JEON MOO SOOL), созданное Мен Дже О, братом Мен Дже Нама. Стиль распространен на всех континентах. Как говорит само

название, круговые перемещения – главные отличительные особенности стиля Хои Джеон Му Суль. По этому направлению уже проводились чемпионаты.

**ХАН МУ ДО** (World HANMUDO Association). Название можно перевести как «Корейское боевое искусство». Этот стиль был создан доктором Хэ Йон Кимом. Хан Му До – гармоничное боевое искусство, которое старается дать пищу разуму и телу всем последователям на всех этапах обучения. Стиль включает хапкидо, кук суль вон и тхэквондо. Доктор Ким проводит по всему миру учебно-практические мероприятия по изучению его стиля.

## ЧОЙКВАНДО

Создателем чойквандо является гранд-мастер Кван Чой. Он родился 2 марта 1942 года в корейском городе Тае Ги. Боевые искусства изучал с двенадцати лет под руководством известного мастера Дон Джу Ли, став одним из лучших его учеников. Во время службы в армии Кван Чой изучал таэквон-до у генерала Чой Хон Хи. Престижный титул главного инструктора Международной федерации таэквон-до (ITF) был присвоен ему генералом Чой Хон Хи, когда молодому бойцу еще не было двадцати пяти лет. Преподавал искусство рукопашного боя в армии Кореи и национальной полиции. В составе национальной команды участвовал с показательными выступлениями во многих странах мира с целью популяризации таэквон-до.

Совершенствуя техническое мастерство, Кван Чой убедился, что приемы не всегда отвечают требованиям реального боя и могут быть опасными для исполнителя. Опираясь на личный опыт, Кван Чой внес принципиальные изменения в технику и тактику нового боевого искусства, названного по имени основателя «чойквандо». Оно было официально зарегистрировано в день 45-летия мастера 2 марта 1987 года. Штаб-квартира Федерации расположена в Атланте, штат Джорджия.

Чойквандо – динамичный, новаторский вариант боевых искусств, оно основано на философии традиционных боевых искусств, подчеркивающих идеал первостепенности личностного и социального развития, но не дух спортивного состязания. Наряду с самообороной, хорошие манеры, учтивость, самодисциплина, уверенность в себе и социальная гармония считаются актуальными целями этого искусства. Чойквандо основано на принципах современной науки, почерпнутых из психологии и биомеханики, тогда как методология других традиционных боевых искусств гораздо чаще прибегает к мистицизму, непрактичным приемам или спортивным состязаниям. Чойквандо наследует обычаи и терминологию корейских боевых

искусств, имеющих в своей основе мудрость Лао Цзы и Конфуция. Такие аспекты поведения, как поклоны, демонстрация уважения к старшим, преданность семье, команде или стране, примат терпения, самодисциплины, учтивости и скромности, – все это постулаты традиционной восточной философии, направленные на поддержание гармонии, справедливости и социального порядка.

Идея Мусадэ – путь воинского духа – еще одно историческое влияние на философию чойквандо. Эта философия, подчеркивающая храбрость в битве и уверенность в победе, была основана на героических деяниях древнего корейского военного сословия Хваранг До (цветок юности или мужества). Это элитное сословие, сравнимое с современным спецназом, было известно благодаря своей суровой тренированности, включающей не только привычные формы боевых искусств, но также альпинизм, переплытие рек зимой и т. д. Посредством такой энергичной умственной и физической подготовки воины Хваранг До смогли объединить три воюющих королевства Кореи, они имели жесткий кодекс чести, ставший догматами чойквандо. Эти догматы, или цели достижения, – учтивость, честность, настойчивость, самоконтроль и упорство духа.

Об истории создания чойквандо рассказал сам его основатель корреспонденту газеты «Спорт» Андрею Маянцеву осенью 2008 года, когда проводил в спортивном клубе «Петроградец» очередной семинар.

Корреспондент, в первую очередь, обратил внимание на завидную молодость мастера.

«Секрет молодости достаточно прост, – пояснил гранд-мастер Чой, – всего два часа тренировок в день. И все. Да, мне действительно сейчас 66 лет, но чувствую себя я на двадцать. А все оттого, что чойквандо – это не только вид единоборств, но и система, направленная на поддержание здорового духа и бодрости тела. Один из немногих видов единоборств, занимаясь которым, исключена любая возможность получения травмы.

**– Как же вам удалось одному создать целое искусство, которое сейчас признано практически в 40 странах мира.**

– С 12 лет я начал изучать каратэ, которым занимался почти 20 лет. Но где-то к 30 годам у меня появилось очень много травм. Причем не только физических, но и моральных. Я решил создать что-то свое. Вначале девять лет я посвятил науке. За это время прочитал очень много книг, написал что-то свое. В итоге создал основы и принципы новой системы единоборств, которая впоследствии вылилась в появление чойквандо.

**– Что это были за принципы?**

– Нужно понимать, что наше тело функционирует за счет определенной механики. И мне необходимо было выработать те движения, которые бы давали наиболее эффективный результат с наименьшими затратами. Так же как, допустим, в теннисе спортсмены всегда придумывают новые удары или подачи, с которыми бы соперник не мог справиться, так и здесь – необходимо было понять главное – как сделать удар эффективнее. В остальных системах единоборств принципы механики не были задействованы. Именно этим, как раз-таки объясняются широкие стойки и резкие, прямые удары у каратистов. Проанализировав это, я понял неэффективность каратэ, так как при подобном ударе человек травмирует сустав. В чойквандо же преобладают более мягкие, круговые, последовательные движения. Кроме того, необходимо понимать, что прежде чем сосредоточиться на силе ударов, необходимо изучить их последовательность. Только тогда они будут действительно эффективны. В случае если вдруг на вас напали, времени думать не будет, и поэтому необходимо максимально быстро отразить атаку. А этого можно добиться только путем доведения до автоматизма всех приемов и ударов. Бокс, например, даже на любительском уровне – калечит.

**– Однако в мире сейчас более популярны бокс и боевое самбо. У всех на слуху имена Николая Валуева, Федора Емельяненко. Каково ваше отношение к этим видам единоборств?**

– Крайне отрицательное. Приходя в такие виды и участвуя в дальнейшем в соревнованиях, человек укорачивает свою жизнь. Боксеры в боях получают травмы и тем самым разрушают свою иммунную систему. Да, желание достичь высоких побед – похвально, но чтобы их добиться, необходимо долго заниматься. А чем дольше человек занимается – тем больше он получает увечий. Болезнь Паркинсона, которой страдает Мохаммед Али, в этом плане самый яркий пример. А здоровье все-таки, на мой взгляд, должно стоять на первом месте. Кроме того, карьера боксера недолговечна. На смену ему обязательно придут молодые, более физически крепкие спортсмены, которым придется в итоге уступить место. В чойквандо же, как я уже говорил, не только исключена любая возможность травм, но занятие этим видом даже полезно для здоровья. Оно позволяет улучшить кровообращение, предостерегает от сердечнососудистых болезней. А заниматься им можно в любом возрасте. Причем как мужчинам, так и женщинам. Я лично знаю много людей, которым уже за 70 лет. А одному сейчас и вовсе – 92 года.



1. 1993 год. Вручение памятного приза гранд-мастеру Кванг Джо Чой
2. 1995 год. Инструктор Дмитрий (?) и мастер Демид Момот. Демонстрация техники
3. 1993 год. Атланта, США. Демид Момот, Маршал Перейра, гранд-мастер Чой во время экзаменов



4. 1993 год. Атланта, США. Российское телевидение (Э. Серебренников) во время интервью с гранд-мастером Чой
5. 1994 год. Атланта, США. Гранд-мастер Чой вручает сертификат Алексею Александрову



1



2

1-2. 1997 год. Санкт-Петербург. Спорт центр «Петроградец». Кубок Балтийского моря.  
На татами дети



3



4



5



6

3. Алексей Александров демонстрирует технику Чой Кван До  
4-5. 2000 год. На съемках учебного фильма  
6. 2000 год. Инструктор Павел Момот



1



5



2



4



3

1. 2003 год. Участники Международного семинара Чой Кван До
2. 2003 год. Гранд-мастер Кванг Джо Чой, 9-й дан, показывает технику удара
3. 2003 год. Мастер Перейра, 6-й дан UK и гранд-мастер Кванг Джо Чой, 9-й дан
4. 2003 год. Гранд-мастер Кванг Джо Чой, 9-й дан и мастер Демид Момот



6

5. 2003 год. Международный семинар Чой Кван До
6. 2008 год. Участники Международного семинара «15 лет Чой Кван До»

– **Возможно ли включение чойквандо в олимпийскую программу?**

– В ближайшее время нет. Объясняется это отсутствием соревновательного принципа. Для того чтобы профессионально расти в олимпийских видах спорта, человеку нужно кого-то побеждать.

– **Нет ли опасений того, что ваши последователи и ученики могут в неправильных целях использовать свои знания?**

– Нет, потому что наряду с техникой самообороны в основе чойквандо лежат моральные и нравственные принципы, а также уважение и любовь к людям. Кроме того, когда человек владеет черным поясом, совершать зло он не будет никогда. Потому что все зло идет от неуверенности в себе. Когда же человек знает свои возможности – он настолько же и уверен в себе.

– **Вы много ездите по миру. На каком уровне по сравнению с другими странами находится развитие чойквандо в России?**

– Могу с уверенностью сказать, что не хуже, чем в остальных. Оно, кстати, могло быть еще лучше, но поначалу, когда развитие чойквандо только зарождалось в России, была проблема языкового барьера, из-за которой я не мог передать все свои знания. Но в дальнейшем этой проблемы не стало, и сейчас уровень развития чойквандо в вашей стране с каждым годом неизменно растет. Единственное, что удручает – это то, что в России чойквандо занимается очень мало взрослых. В США их значительно больше.

– **Интересуетесь ли вы какими-то другими видами спорта?**

– К сожалению, на другие виды у меня совершенно не остается времени. Но когда удается, с удовольствием смотрю баскетбол и футбол.

– **А какое впечатление в целом от страны?**

– К сожалению, кроме Петербурга я нигде не был, но зато от этого города у меня невероятно много впечатлений. Здесь очень красивая архитектура, Нева, мосты... Это один из красивейших городов мира. В дальнейшем я, конечно же, планирую побывать и в других городах, чтобы продолжить развитие чойквандо в вашей стране».

Мое знакомство с чойквандо состоялось в начале 1990-х годов. В нашей школе тренировалась дочка тогдашнего президента Академии русского балета им. А. Я. Вагановой Леонида Николаевича Надилова. В 1993 году, когда в академию на стажировку приехала группа молодых артистов балета из США, среди них оказался тринадцатилетний сын руководителя делегации, чемпион США по таэквон-до, высказавший желание побывать в каком-нибудь клубе единоборств. Леонид Николаевич привез их ко мне. Мы с удовольствием пообщались и обменялись координатами.

Буквально недели через две я сам собирался по приглашению в США и обратился к гостям с просьбой познакомить меня с американ-

скими единоборствами. Они рассказали о новом очень интересном и необычном виде, который быстро приобретает в Америке популярность, – чойквандо. Мы встретились в Атланте с региональным директором по развитию этого вида боевых искусств Маршаллом Перрейрой (4-й дан таэквон-до ITF), и он пригласил меня на церемонию аттестации новичков. Это была по-настоящему торжественная и впечатляющая церемония, в которой на протяжении восьми часов участвовали, по моим подсчетам, более 800 детей. Порядок в огромном зале поддерживали взрослые инструкторы, одетые в нарядную форму, а за ходом сдачи зачетов на цветные пояса наблюдали родители юных спортсменов. Нельзя было не заметить, что, кроме настроя на спортивный результат, мероприятие носит и воспитательный характер, учит правильно строить отношение в семье и со сверстниками.

Особенностью школ чойквандо является отсутствие принципа соревновательности в привычном для нас смысле. Наших подростков обычно сразу же настраивают на результат, на победу в соревнованиях, завоевание медалей и кубков. Даже сами секции называются чаще не физкультурно-оздоровительными, а спортивными, что автоматически подразумевает соревновательный принцип. Нет соревнований – нет спорта. Но не будем забывать, что в поединке есть как победитель, так и проигравший, на одного победителя приходится несколько побежденных. Конечно, кого-то проигрыш стимулирует к упорным тренировкам, но чаще подросток испытывает разочарование в своих силах, появляется неуверенность в себе и, как следствие, потеря интереса к дальнейшим занятиям. Если же неудачи преследуют новичка на протяжении длительного времени, то такой вариант наиболее вероятен. Нередко группа, где создана атмосфера непрерывной конкуренции, где каждый стремится только к победе, отторгает от себя «неудачника». Ребенок приходит в секцию, чтобы стать сильным и уверенным в себе, а первые неудачи убеждают его в том, что он ничего не стоит. Может быть, в этом нет ничего страшного, если мы хотим вырастить чемпиона и ставим перед собой задачу уже на первом этапе отобрать в группу наиболее талантливых и перспективных, избавившись от «балласта». Но, согласитесь, принцип «выживает сильнейший» имеет мало общего с идеями пропаганды массовой физической культуры.

В чойквандо подход принципиально иной. Здесь дети тренируются, готовятся к экзаменам и, сдавая их, шаг за шагом приобретают уверенность в себе, учатся преодолевать трудности. Взрослые должны это хорошо понимать. Чойквандо воспитывает не желание подавить соперника любой ценой и «вырвать» победу, а стремление к самосовершенствованию вне зависимости от возраста, физи-

ческого развития и уровня спортивной подготовки. Это я считаю одним из серьезнейших достоинств. Такой новаторский, на мой взгляд, подход к принципам занятий заслуживает самого пристального внимания.

В качестве примера можно привести психологический прием, используемый в американских школах чойквандо. Когда новичок в школе записывается на двух- или трехлетние курсы для получения черного пояса, ему заказывают такой именной пояс, вывешивают его в зале и через несколько лет вручают ученику после сдачи соответствующих экзаменов. В зале постоянно висит несколько десятков таких поясов, которые являются своего рода материальным воплощением мечты. Есть, конечно, и другие способы стимулировать занимающихся. К тому же следует отметить и исключительно доброжелательную, «семейную» обстановку на тренировках.

Незабываемое впечатление произвел на меня и сам гранд-мастер Кван Чой. Что бы ни говорили, только великий человек может создать систему, которая не просто существует, но и активно развивается. Он обладает филигранной техникой, и не случайно основателем таэквон-до генералом Чой Хон Хи ему был присвоен 7-й дан, долгие годы Кван Чой был главным инструктором по таэквон-до (ИТФ) в США. Но в чем-то он превзошел даже своего учителя.

При нашем знакомстве гранд-мастер Кван Чой подробно расспросил меня, чем я занимался, и, узнав, что после выступлений по самбо я много лет отдал каратэ, попросил показать несколько ката. Он лестно отозвался о достаточно хорошей для моего возраста спортивной форме, похвалил технику, но обратил внимание на некоторые элементы выполнения формальных упражнений, принятых в каратэ. В частности, спросил, применяю ли я тот или иной блок в спарринге, и я ответил, что многие элементы, выполняемые в ката, в поединке не применяю. Мастер заметил, что движения в ката в каратэ часто не имеют прикладного значения. И тут же сам продемонстрировал ряд элементов простейших форм, которые хорошо сочетаются с реальным поединком.

Важной особенностью чойквандо является методика нанесения ударов. Любой, кто занимался боксом, каратэ, таэквон-до, знает, что если удар наносится, например, рукой, то для максимальной эффективности в момент контакта локтевой сустав не должен полностью выпрямляться. Если говорить о каратэ или таэквон-до, то при выполнении ката рука выпрямляется до конца и возвращается назад для обозначения удара. В реальном поединке при контакте должен оставаться запас в 2-3 см. Иными словами, цель

удара находится несколько дальше поверхности реального соприкосновения.

Кван Чой достиг высочайшего уровня в таэквон-до и знает о предмете не понаслышке. Дети начинают заниматься этим видом в возрасте 5-6 лет и к 16-17 годам владеют филигранной техникой и мощными ударами. Но если спортсмен, нанося удар, промахивается, его суставы «переразгибаются», что с точки зрения физиологии очень вредно и с течением времени неизбежно ведет к травмам. Это в полной мере относится и к так называемому бесконтактному каратэ, которое мы культивировали более двадцати лет назад. И поединок, и формальные упражнения (ката) подразумевали «почти» реальное нанесение удара, с максимальной концентрацией. Предполагалось, что фиксацию окончания движения обеспечивают мышцы, о нагрузке, которая передается и на суставы, мы тогда не думали. Не случайно поэтому таэквондист в 23-24 года просто прекращает выступать. Это лишь один из примеров осмысления мастером Чоем законов биомеханики.

Надо сказать, что подобный «щадящий» принцип в полной мере находит свое отражение и в хапкидо, о котором уже говорилось. На момент встречи с гранд-мастером в спортивном клубе «Петроград» была очень сильная команда каратистов, ее члены в составе сборной города на чемпионате страны 1991 года стали вторыми, минимально уступив лишь сборной России. Мы многого достигли, и передо мной встал вопрос, по какому пути двигаться дальше.

С 1990 года мы осваивали хапкидо, но знакомство с Кван Чоем дало свои результаты. Конечно, я не забыл каратэ – слишком много времени и сил было ему отдано. Но мои взгляды на боевые искусства после знакомства с чойквандо претерпели значительные изменения. Внешней форме выполнения приемов в каратэ или таэквон-до уделяется большое внимание, и выполнение формальных упражнений мастерами действительно выглядит красиво. Чойквандо внешне, может быть, выглядит не столь эффектно, но значительно более рационально и разумно.

В 1998 году мне предстояло сдавать экзамен на 5-й дан, что является весьма высокой степенью. Я серьезно готовился, но в силу объективных причин не смог поехать в США в то время, когда работала специальная аттестационная комиссия. Поэтому экзамен я сдавал непосредственно гранд-мастеру Чою у него дома в прекрасном оборудованном спортивном зале. Без остановки, в течение двух с половиной часов я продемонстрировал наставнику элементы базовой техники, различные формы и т. д. После многочасового перелета че-

рез океан, ночью по московскому времени, в уже зрелом возрасте далось мне это, прямо скажем, нелегко. Тем не менее, гранд-мастер остался удовлетворен и мне был присвоен 5-й дан.

Говоря о чойквандо, следует отметить и то, что эта система постоянно совершенствуется. Другие виды единоборств тоже, конечно, не стоят на месте, но в системе гранд-мастера Чоя это заложено в основу всего обучения.

В 1994 году в Петербурге был учрежден Российский национальный центр чойквандо, председателем которого был избран депутат Государственной думы Алексей Александров. За прошедшее время подготовку в нем прошло несколько тысяч человек. Их могло бы быть больше, но, к сожалению, менталитет нашего общества пока таков, что многие не оценивают по достоинству те виды единоборств, где отсутствует соревновательная техника. В этом, на мой взгляд, кроется большая ошибка. Я уже отмечал, как действуют на психику ребенка неизбежные неудачи и поражения на начальной стадии занятий, но есть и другие соображения.

Конечно, соревновательная практика способствует развитию морально-волевых качеств, но разве выступление с демонстрацией техники перед обширной аудиторией, где присутствуют твои родственники и знакомые, не несет определенной психологической нагрузки? Кроме того, характер формируется не только и не столько во время соревнований, сколько в процессе тренировок, когда нужно снова и снова преодолевать себя. Мы не готовим своих воспитанников к уличной драке, которая, к слову сказать, имеет мало общего даже с жестким спортивным поединком, но прививаем им необходимые навыки, чтобы постоять за себя в критической ситуации.

#### **Александров Алексей Иванович**

Родился 3 мая 1952 года в Ленинграде.

Окончил юридический факультет ЛГУ им. А. А. Жданова. Доктор юридических наук, профессор, зав. кафедрой уголовной криминалистики. Заслуженный юрист России. Вице-президент Союза юристов России.

С 1993 года – депутат Государственной думы РФ. Член Совета федерации, председатель Комитета по конституционному законодательству. Президент Российского национального центра чойквандо, 5-й дан. Почетный президент Союза хапкидо России.

Мне довелось побывать на церемонии празднования двадцатилетия официального создания системы чойквандо и 65-летия ее основателя гранд-мастера Чоя в крупнейшем спортивном комплексе Gobb Gaiagu в Атланте, штат Джорджия, США в марте 2007 года. В меро-

приятии в течение недели приняли участие более 3000 человек из 40 стран мира. Российская делегация включала в себя демонстрационную команду из пяти человек.

В рамках юбилейного фестиваля прошли инструкторские и учебно-методические семинары, аттестационные экзамены черных и цветных поясов, совместные тренировки с представителями различных школ чойквандо, фестиваль демонстрационных команд, экскурсии по городу. Выступления нашей команды отличалось привычной для нас жесткостью проведения приемов, обилием бросковой техники и были тепло встречены зрителями. Мы уже несколько раз выезжали в США на учебные семинары, участвовали в фестивале, посвященном пятидесятилетию чойквандо, но с показательной программой выступали впервые.

Вообще, исповедуя единые принципы чойквандо, каждый инструктор привносит, в зависимости от собственной школы и вида единоборств, из которого пришел, что-то свое. Я много занимался борьбой, поэтому и мои ученики широко используют элементы борцовской техники, различные виды захватов, есть и особенности в ударной технике. Но, повторю, принципы чойквандо едины во всех школах.

Незадолго до фестиваля гранд-мастер Кван Чой выпустил объемную книгу, своего рода энциклопедию чойквандо. В ней рассматриваются все аспекты боевого искусства, начиная с вопросов биомеханики, физиологии, биохимии до элементов техники и методики преподавания чойквандо. Думаю, она будет весьма полезна всем, кто заинтересуется этим боевым искусством.

Возвращаясь к фестивалю, можно добавить, что он стал действительно грандиозным мероприятием: одновременно в зале под руководством десятков инструкторов занималось около тысячи человек разных возрастов, были показательные, театрализованные выступления десятков команд.

За время работы секции чойквандо в клубе «Петроградец» более 60 воспитанников нашего центра были аттестованы на черные пояса. Возглавляет тренерский штаб выпускник Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, обладатель 4-го дана Андрей Савинов, вместе с которым работают высокопрофессиональные специалисты. Занимаются дети начиная с четырехлетнего возраста, но, на мой взгляд, оптимальный возраст для начала занятий чойквандо – 6-7 лет.