



Τμήμα Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής
& Αθλητισμού
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
Θεσσαλονίκης

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

“ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ”

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

***“ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ (ΚΟΡΕΑΤΙΚΑ - ΑΓΓΛΙΚΑ -
ΕΛΛΗΝΙΚΑ), ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO
ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΜΟΡΦΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ROOMSAE. ”***

ΔΗΜΗΤΡΑ Δ. ΓΚΑΝΤΙΑ

Επιβλέπων Καθηγητής: Dr. Μπέης Κωνσταντίνος

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 2019

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία, με θέμα **“Ανάλυση Τεχνικών και Ορολογία (Κορεάτικα – Αγγλικά – Ελληνικά) στην Κινησιολογία του Taekwondo και στις Μορφές Προπόνησης (Poomsae). ”** , περιλαμβάνει αναλυτικά την ορολογία του παραδοσιακού Taekwondo και του αγωνιστικού - Ολυμπιακού Taekwondo (WTF) , την κινησιολογία , καθώς και τη χρησιμότητα της κάθε τεχνικής .

Στα πλαίσια της εργασίας, γίνεται μια αντιστοιχία στην ονομασία κάθε δεξιότητας που περιλαμβάνεται στο Taekwondo, από την κορεάτικη, στην αγγλική και τέλος στην ελληνική γλώσσα, ώστε να μπορούν οι προπονητές και οι ασκούμενοι κάθε επιπέδου, να χρησιμοποιούν την ορολογία που εφαρμόζεται στο διεθνές αθλητικό στερέωμα.

Σκοπός αυτής της μελέτης, είναι να υπάρχει μια “κοινή γλώσσα” ανάμεσα στους προπονητές και να αποδοθούν όλες οι τεχνικές και στην ελληνική γλώσσα (γεγονός που συνιστά βασικό στοιχείο που έλειπε από την Ελλάδα) , ώστε να γίνεται πιο αποτελεσματικά η διδασχία των τεχνικών στοιχείων του Taekwondo στους νέους ασκούμενους, αλλά και η καλύτερη αντίληψη της χρησιμότητας κάθε δεξιότητας του Taekwondo.

Η παρούσα εργασία φιλοδοξεί να αποτελέσει, ένα εκπαιδευτικό βοήθημα για καθημερινή χρήση, εν δυνάμει και ήδη ενεργούς προπονητές, καθώς και αθλητές/τριες , που επιθυμούν να έχουν μια συνολικά καλύτερη αντίληψη του Taekwondo, από θεωρητικής σκοπιάς.

ABSTRACT

This bachelor's thesis, entitled "***Analysis of Techniques and Terminology (Korean - English - Greek) in Taekwondo Kinesiology and Poomsae.*** ", includes in detail the terminology of traditional Taekwondo and Olympic – sparring Taekwondo (WTF), kinesiology, and also the usefulness of each technique.

In the context of the work, a correlation is made to the name of each skill included in Taekwondo, Korean, English, and finally Greek, so that coaches and practitioners of all levels can use the terminology applied to the international sporting stand .

The purpose of this study is to have a "common language" among coaches and to attribute all the techniques in the Greek language (which is a basic element missing from Greece) so that the teaching of the techniques in Taekwondo is more efficient, to new trainees, but also to have a better perception of the usefulness of each Taekwondo skill.

This work aspires to be a training aid for everyday use, for potential and already active coaches, as well as athletes who wish to have a generally better understanding of Taekwondo from a theoretical point of view.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το **Ταεκβοντό** είναι η πιο δημοφιλής κορεάτικη μαχητική τέχνη και το εθνικό σπορ της Κορέας. Είναι μια από τις πιο διαδομένες και πλήρεις μαχητικές τέχνες παγκοσμίως και από το 2000 το αγωνιστικό κομμάτι του (που είναι πλέον και το πιο διαδεδομένο) έγινε επίσημο ολυμπιακό άθλημα.

Στα Κορεάτικα **Τάε** σημαίνει «πόδι» ή «χτύπημα με το πόδι», **Κβον** σημαίνει «χτύπημα με το χέρι» και **Ντο** σημαίνει «τρόπος ζωής» ή μυαλό. Επομένως, μπορεί να μεταφρασθεί ελεύθερα ως «Ο τρόπος να μάχομαι μόνο με το σώμα μου». Βασική αρχή του Ταεκβοντό είναι η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στην προπόνηση.

Παρόλο που το Ταεκβοντό, το ξέρουμε ως ένα άθλημα που δίνει έμφαση μόνο στα λακτίσματα, αν το ακολουθήσουμε ως Μαχητική Τέχνη έχει απεριόριστα χτυπήματα με τα χέρια και πάρα πολλές τεχνικές αυτοάμυνας όπως ρίψεις και ασκήσεις αντιπάλου.

Οι αρχές του Ταεκβοντό, όπως τις κατέγραψε ο ιδρυτής του αθλήματος **Στρατηγός Τσόι Χονγκ-χι** μέσα στην Εγκυκλοπαίδεια που ο ίδιος έγραψε, είναι οι εξής:

- Ευγένεια (Γε Ούι)
- Εντιμότητα (Γιομ Τσι)
- Επιμονή (Ιν Νάε)
- Αυτοέλεγχος (Γκουκ Γκι)
- Ακατάβλητο Πνεύμα (Μπαεκιούλ Μπουλγκούλ)

Τα δύο κυριότερα είδη Τάεκβοντο, είναι αυτό της **Διεθνούς Ομοσπονδίας ITF**, που αντιπροσωπεύει την παραδοσιακή πλευρά της μαχητικής τέχνης και αυτό της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας WT** (*World Taekwondo*, ενώ παλαιότερη ονομασία ήταν *World Taekwondo Federation - WTF¹*) που θεωρείται ως η αθλητική μορφή του με τους Ολυμπιακούς αγώνες ως πρωταρχικό στόχο και κορυφαία συμμετοχή.

Τα Πούμσε (τεχνικό μέρος) στο Ταεκβοντό αποτελούν μέρος της μαχητικής τέχνης και είναι ολυμπιακό αγώνισμα από το 2000. Περιέχει αυτοάμυνες, τεχνικές χεριών (αποκρούσεις και χτυπήματα με διάφορα μέρη του χεριού), σπασίματα, ψηλά άλματα, πτώσεις και τις φόρμες προπόνησης (*Poomsae*).

Αγωνιστικά στα Πούμσε, κάθε ασκούμενος εκτελεί τέλεια τις προκαθορισμένες κινήσεις και βαθμολογείται αρνητικά με το οποιοδήποτε λάθος. Η ισορροπία, το ύφος, οι στάσεις, η εκκίνηση και το τελείωμα μιας τεχνικής, το σημείο της φωνής, ο συντονισμός ποδιών και χεριών καθώς και του άνω και κάτω μέρους του σώματος βαθμολογούνται με αυστηρότητα.

Στο τεχνικό Ταεκβοντό ο αθλητής δεν κερδίζει πόντους από την ώρα που θα ξεκινήσει την εκτέλεση της φόρμας, μόνο χάνει.

Πρωταθλήματα τεχνικού Τάε Κβον Ντο γίνονται συχνά σε όλο τον κόσμο και συμμετέχουν σε αυτά πάρα πολλές χώρες.

Το αγωνιστικό και το τεχνικό μέρος της πολεμικής τέχνης συνθέτουν το Τάε Κβον Ντο.

Πίνακας Περιεχομένων:

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	σελ. 2
ABSTRACT.....	σελ. 3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ. 4
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	σελ. 5 - 6
Συνοπτικοί Πίνακες.....	σελ. 7
1) Junbi-jase (준비 자세): Ready Posture – Θέσεις Ετοιμότητας.....	σελ. 8 - 11
2) Seogi (서기): Stance – Στάσεις Σώματος.....	σελ. 12- 18
3) Pihagi (피하기): Evading or Dodging – Τεχνικές Αποφυγής ή Παράκαμψης της Επικείμενης Επίθεσης	σελ. 19 - 21
4) Praegi (빼기): Pulling out – Τεχνικές Απελευθέρωσης Παγιδευμένου Μέλους Από τον Αντίπαλο.....	σελ. 22- 24
5) Ditgi (딛기): Stepping – Βηματισμοί Μετακίνησης.....	σελ. 25 - 28
6) Jireugi (지르기): Punching – Εκτέλεση Χτυπημάτων με τη Χρήση της Γροθιάς.....	σελ. 29 - 35
7) Jjireugi (찌르기): Thrusting – Επιθετικές Τεχνικές με τις Άκρες των Δακτύλων (των Άνω Άκρων).....	σελ. 36 – 38
8) Jjikgi (찍기): Chopping – Τεχνικές Θραύσης.....	σελ. 39
9) Japgi (잡기): Grabbing – Τεχνικές “Αρπάγματος” Αντιπάλου.....	σελ. 40
10) Kkeokgi (꺾기): Locking – Τεχνικές Ακινητοποίησης του Αντιπάλου, με Πίεση των Αρθρώσεων σε Ακραίες Θέσεις.....	σελ. 41 – 42
11) Makgi (막기): Blocking – Τεχνικές Απόκρουσης – Μπλοκ.....	σελ. 43 - 53
12) Milgi (밀기): Pushing – Τεχνικές Σπρωξίματος.....	σελ. 54 - 57
13) Chagi (차기): Kicking – Τεχνικές Λακτισμάτων.....	σελ. 58 - 73
14) Chigi (치기): Striking – Τεχνικές Επίθεσης με τη Χρήση της Περιστροφικής Δύναμης του Σώματος.....	σελ. 74 - 81
15) Neomgigi (넘기기): Throwing down or Tripping up – Τεχνικές Ρίψης του Αντιπάλου.....	σελ. 82 - 84
16) Ttwigi (뛰기): Jumping – Τεχνικές Αναπήδησης.....	σελ. 85 - 87
17) Teuksupum (특수품): Special Forms – Προπαρασκευαστικές Κινήσεις για Επερχόμενες Αμυντικές ή Επιθετικές Τεχνικές.....	σελ. 88 – 89

POOMSAE (Taeguk il Jang -1^o Poomsae – Koryo 9^o Poomsae)

Εισαγωγή στα Poomsae.....	σελ. 90
Taeguk Il Jang – 1^o Poomsae.....	σελ. 91 - 93
Taeguk Yi Jang – 2^o Poomsae.....	σελ. 94
Taeguk Sam Jang – 3^o Poomsae.....	σελ. 95 - 96
Taeguk Sa Jang – 4^o Poomsae.....	σελ. 97 - 99
Taeguk Oh Jang – 5^o Poomsae.....	σελ. 100 - 102
Taeguk Yook Jang – 6^o Poomsae.....	σελ. 103 - 105
Taeguk Chil Jang – 7^o Poomsae.....	σελ. 106 - 110
Taeguk Pal Jang – 8^o Poomsae.....	σελ. 111 - 113
Koryo Poomsae – 9^o Poomsae.....	σελ. 114 - 117
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ. 118

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ		
ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
Kwan Jang Nim	Master	Δάσκαλος
Sa Buhm Nim	Instructor	Προπονητής
Do Jang	Training Hall	Χώρος Προπόνησης
Do Buk	Uniform	Στολή Προπόνησης
Thee	Belt	Ζώνη
Charyeot	Attention	Θέση Προσοχής
Kyung Ye	Bow	Υπόκλιση
Joonbi	Ready	Θέση Ετοιμότητας
Si Jack	Start	Ξεκινήστε (Σε αγωνιστικές συνθήκες)
Geu Man	Stop	Σταματήστε (Σε αγωνιστικές συνθήκες)

Πίνακας 2

ΑΡΙΘΜΗΣΗ		
ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
Hana	One	Ένα
Dul	Two	Δύο
Set	Three	Τρία
Net	Four	Τέσσερα
Dasot	Five	Πέντε
Yusot	Six	Έξι
Ilgop	Seven	Επτά
Yudol	Eight	Οκτώ
Ahop	Nine	Εννέα
Yeol	Ten	Δέκα
Ill	First	Πρώτος
Yi	Second	Δεύτερος
Sam	Third	Τρίτος
Sa	Fourth	Τέταρτος
Oh	Fifth	Πέμπτος
Yook	Sixth	Έκτος
Chil	Seventh	Έβδομος
Pal	Eighth	Όγδοος
Goo	Ninth	Ένατος
Sip	Tenth	Δέκατος

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΘΕΣΕΙΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ

Junbi-jase (준비 자세)

(τσουνμπί τζασέ)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ready Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση Ετοιμότητας

ΧΡΗΣΗ: Αυτές οι θέσεις χρησιμοποιούνται για φυσική χαλάρωση του σώματος, καλύτερο έλεγχο της αναπνοής και νοητική συγκέντρωση πριν την εκτέλεση τεχνικών του Ταεκβοντό.

Υπάρχουν πέντε θεμελιώδεις, τυποποιημένες θέσεις, με τη μορφή των Roomsae ενώ τα άτομα μπορούν ελεύθερα να υιοθετήσουν ποικίλες στάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα, σύμφωνα με την φυσική κατάσταση και τα αθλητικά χαρακτηριστικά τους.

- **Bojumeok-junbi (보주먹준비)**

(μπότζουμοκ τζουνμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Covered Fist Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση Προετοιμασίας της Γροθιάς



ΧΡΗΣΗ: Μία θέση ετοιμότητας κατά την οποία ο αθλητής τυλίγει τη δεξιά γροθιά με το αριστερό χέρι, φέρνοντας την στο μπροστινό μέρος του σώματος.

* Στο Moa-seogi (Κλειστή Στάση με Παράλληλα Πέλματα), το δεξί χέρι σφίγγεται σε μια γροθιά ενώ το αριστερό χέρι είναι ανοικτό για να καλύψει το δεξί χέρι απαλά. Τα δύο χέρια θα πρέπει να σηκωθούν από το την κάτω κοιλιακή χώρα, στο ύψος των χειλιών ή στο στήθος.

- **Dujumeok-heori-junbi (두주먹허리준비)**

(ντούντζουμοκ χέορι τζουνμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Two-fist-on-the-waist Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση Ετοιμότητας με τις δύο Γροθιές στη Μέση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια θέση ετοιμότητας με τις δύο γροθιές στο ύψος της ζώνης.

Αυτή είναι μια θέση ετοιμότητας με τις γροθιές σφιγμένες να τοποθετούνται στη μέση. Έχουμε τη στάση Moa-seogi στα πόδια, τον κορμό σε όρθια θέση και τους αγκώνες να τραβιούνται πλήρως προς τα πίσω, έτσι ώστε να μην φαίνονται από την μετωπιαία όψη.

- **Gibon-junbi (기본준비)**

(γκιμπόν τσουνμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Basic Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση Βασικής Προετοιμασίας



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια βασική θέση η οποία χρησιμοποιείται πριν την εκτέλεση των περισσότερων Roomsae. Από την θέση Moa-seogi (με Παράλληλα Πέλματα), το αριστερό πόδι εκτελεί ένα μικρό βήμα αριστερά με τα χέρια στο επίπεδο του επονομαζόμενου “ηλιακού πλέγματος” και με την εκπνοή μεταφέρονται αργά και οι δύο γροθιές λίγο πιο κάτω από το επίπεδο του κόμπου της ζώνης.

- **Gyeopson-junbi (꺾손준비)**

(πχιοχσον τζουνμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Overlapped-hand Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση με αλληλοεπικάλυψη χεριών



ΧΡΗΣΗ: Θέση ετοιμότητας με τα χέρια να αλληλοκαλύπτονται, όντας τοποθετημένα ελαφρώς μπροστά από την κάτω κοιλιακή χώρα, με τις παλάμες ανοιχτές.

Αυτή είναι μια θέση ετοιμότητας με τα πόδια να βρίσκονται σε θέση Moa-sogi. Το αριστερό χέρι τοποθετείται επάνω από το δεξί, καλύπτοντάς το.

- **Gyeorugi-junbi (겨루기준비)**

(γκιρούγκι τσουνμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Sparring Posture

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Θέση Μάχης



ΧΡΗΣΗ: Η θέση αυτή υιοθετείται από τους αντίπαλους αθλητές σε μια επικείμενη αγωνιστική διαδικασία. Το σώμα τοποθετείται διαγώνια, και οι δύο γροθιές είναι σφιγμένες, με τον εμπρόσθιο βραχίονα λυγισμένο περίπου 90° και τον άλλον ανυψωμένο μέχρι το επίπεδο του ώμου, μπροστά από το “ηλιακό πλέγμα”, με μια γροθιά απόσταση.

Αυτή η στάση καθιστά δυνατή την άμεση εκτέλεση επιθετικών και αμυντικών κινήσεων ανά πάσα στιγμή.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Όταν το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού, ονομάζεται “Wen-georumsae” (βεν γκιουρουμεσε)

- Όταν το δεξί προηγείται του αριστερού ποδιού, ονομάζεται “Oreun-georumsae” (ορούν γκιουρούμμεσε).

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Seogi (서기)

(σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Στάση (Σώματος)

ΧΡΗΣΗ: Ποικίλες στατικές θέσεις με τον αθλητή να τοποθετεί τα πόδια του με τέτοιο τρόπο, προκειμένου να εκτελέσει επιθετικές και αμυντικές τεχνικές.

Συνεπώς είναι οι διάφορες θέσεις τοποθέτησης των ποδιών στο έδαφος. Σκοπός τους είναι να μπορεί ο αθλητής να μετατοπίσει αποτελεσματικά το κέντρο βάρους του ή να αλλάξει τις κατευθύνσεις του.

- **Ap-gubi (앞굽이) - (Chongul-sogi)**
(αγκουμπί) - (τσόνγκουλ σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Forward Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μεγάλος Βηματισμός - Προωθητική Στάση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση κατά την οποία έχουμε μετατόπιση του κέντρου βάρους προς τα εμπρός, με το βάρος του σώματος στο εμπρόσθιο σκέλος στήριξης (περίπου 75%). Το εμπρόσθιο σκέλος είναι λυγισμένο & το πίσω τεντωμένο.

- **Ap-seogi (앞서기)**
(απ σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Walking Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Φυσικός Βηματισμός - Στάση Βάδισης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί τη στάση κατά την οποία εκτελείται ένα βήμα προς τα εμπρός, με τη θέση του σώματος να παρομοιάζεται με εκείνη της βάδισης. Η απόσταση των δύο ποδιών είναι περίπου το μήκος ενός βήματος βάδισης και το κέντρο βάρους παραμένει στο κέντρο με τον κορμό να βρίσκεται σε όρθια θέση.

- **Beom-seogi (범서기)**

(μπομ σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Tiger Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Η Στάση της Τίγρης



ΧΡΗΣΗ: Μια εκδοχή του Ap-seogi (Φυσικός Βηματισμός), με χαμηλωμένο το κέντρο βάρους του σώματος. Αυτή είναι μια στάση όπου εξυπηρετεί στην εύκολη εκτέλεση μικρών και μεγάλων κινήσεων, προς τα εμπρός ή πίσω. Τα δύο γόνατα τοποθετούνται αρκετά κοντά ώστε να αγγίζουν σχεδόν το ένα το άλλο με τη πτέρνα του μπροστινού ποδιού και το έσω σφυρό του πίσω σε ευθυγράμμιση. Η πτέρνα του μπροστινού ποδιού δεν αγγίζει το έδαφος, ενώ το κέντρο βάρους βρίσκεται σχεδόν εξολοκλήρου στο πίσω πόδι.

- **Dwitgubi (뒗굽이)**

(ντί γκουμπί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Back Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Πλάγια Στάση με πίσω προβολή του ποδιού σε ορθή γωνία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια πλάγια στάση με το κέντρο βάρους στο πίσω πόδι (κατά 75% περίπου) και τα δύο πόδια λυγισμένα. Οι πτέρνες σχηματίζουν ορθή γωνία μεταξύ τους και το κέντρο βάρους μετατοπίζεται ελαφρά προς τα πίσω. Εάν το μπροστινό πόδι μετατοπιστεί πιο κοντά στο κέντρο του σώματος, αυτή η στάση καλείται:

- **Ojja seogi**

(ούτζα σόγκι)

αγγ. (Shape Stance)

⊥

- **Gyeotdari-seogi (결다리서기)**

(γιόταρι σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Assisting Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Βοηθητική Στάση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση κατά την οποία έχουμε κάμψη των ποδιών μετακινώντας το κέντρο βάρους στο μπροστινό πόδι και διατηρώντας το κέντρο ισορροπίας με τη βοήθεια του άλλου ποδιού.

Και τα δύο γόνατα λυγίζουν όπως στην Juchum-seogi (Στάση Ιππασίας με Βηματισμό). Το μεγάλο δάκτυλο του βοηθητικού πίσω ποδιού έρχεται προς τα μέσα για να αγγίξει το εσωτερικό του εμπρόσθιου ποδιού στήριξης. Το πόδι στήριξης πατάει ολόκληρο στο έδαφος και το υποβοηθούμενο πόδι αγγίζει το έδαφος μόνο με τα δάκτυλα.

- **Hakdari-seogi (학다리서기)**

(χαγκντάρι σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Crane Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Η Θέση του Γερανού



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση όπου το γόνατο του ποδιού στήριξης είναι λυγισμένο με το κέντρο βάρους χαμηλά και το πόδι αιώρησης (εσωτερικό τμήμα της ποδοκνημικής) ανυψωμένο και τοποθετημένο, κοντά στην εσωτερική άκρη του γόνατος ή στο εσωτερικό κύρτωμα του.

Αυτή η στάση πήρε το όνομά της, από το σχήμα του σώματος ενός γερανού που στέκεται στο ένα πόδι. Το κέντρο βάρους τοποθετείται στο ένα πόδι ενώ το άλλο πόδι τοποθετείται στην εσωτερική πλευρά του γόνατος του ποδιού στήριξης για να παραμείνει σε ισορροπία.

-ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Ogeum-seogi / 오금서기 / Inner Knee Stance

-ΧΡΗΣΗ: Τα πόδια είναι λυγισμένα και τοποθετημένα όπως και παραπάνω, με το πόδι αιώρησης και συγκεκριμένα το επάνω μέρος του άκρου πόδα (κουντεπιέ) , να εφάπτεται στο πλαϊνό μέρος της επιγονατίδας.

- **Juchum-seogi (주춤서기)**

(τσούτσουμ σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Horseback Riding Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Στάση Ιππασίας (με βηματισμό)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση όπου τα δύο πόδια σε διάσταση με άνοιγμα μεγαλύτερο από εκείνο των ώμων, παράλληλα, και ελαφρώς λυγισμένα.

Αν κοιτάξουμε προς τα κάτω, τα γόνατα και των δύο ποδιών θα πρέπει να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τα δάχτυλα. Ο κορμός και τα γόνατα θα πρέπει να είναι σε ευθυγράμμιση και οι κνήμες σε όρθια θέση. Όταν τα άκρα των ποδιών στραφούν προς τα μέσα, είναι το Anjjong-juchum-seogi (Εσωτερική στάση ιππασίας). Όταν ένα πόδι εκτελεί βήμα μπροστά, είναι Ap-juchum-seogi (στάση προπορευόμενης ιππασίας). Όταν ένα πόδι είναι διαγώνια προς τα εμπρός, τότε ονομάζεται Mo-juchum-seogi (Διαγώνιος στάση ιππασίας).

- **Kkoa-seogi (꼬아서기)**

(κόα σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Cross Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Σταυρωτή Στάση (με βηματισμό)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση με τα δύο πόδια που διασχίζουν το ένα το άλλο (σταυρωτά) όταν ο αθλητής κινείται ή εκτελεί μια στροφή προς τα εμπρός, πίσω ή πλευρικά. Αν χαμηλώσουμε το κέντρο βάρους, η στάση αυτή χρησιμοποιείται για να μετατοπίζεται το σώμα του αθλητή προς όλες τις κατευθύνσεις.

Όταν το κινούμενο πόδι μετατοπίζεται μπροστά από το πόδι στήριξης, ονομάζεται **Ap-kkoa-seogi (Front Cross Stance)**.

Όταν μετατοπίζεται στο πίσω μέρος του ποδιού, ονομάζεται **Dwi-kkoa-seogi (Rear Cross Stance)**.

- **Μοα-seogi (모아서기)**

(μόα σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ: Closed Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ: Στάση Προσοχής (Με Παράλληλα Πέλματα)



ΧΡΗΣΗ: Πριν τα Roomsae ή κατά τη διάρκειά τους , η συγκεκριμένη στάση χρησιμοποιείται για να ενισχύσει τη συγκέντρωση του αθλητή και για τη χαλάρωση της αυξημένης μυικής τάσης που προυπήρχε ή ακολουθεί.

- **Μο-seogi (모서기)**

(μο σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Diagonal Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Στάση σε Διαγώνια Θέση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση που έχει μέτωπο διαγώνια με το κέντρο βάρους να κατανέμεται ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Αυτή είναι μια στάση όπου και τα δύο πόδια στρέφονται διαγώνια για να επιτεθούν στον αντίπαλο ή να αποφύγουν την επίθεσή του.

- **Narani-seogi (나란히서기)**

(ναράνι σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Parallel Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Παράλληλη Στάση με τα Πόδια σε Διάσταση



ΧΡΗΣΗ: Στη συγκεκριμένη στάση τα πόδια είναι παράλληλα μεταξύ τους. Αυτή είναι μια θέση στην οποία τα γόνατα είναι τεντωμένα, το κέντρο βάρους διατηρείται στο μεσαίο και εσωτερικό άκρο και των δύο ποδιών που βρίσκονται παράλληλα το ένα στο άλλο.

Όταν οι μύτες των ποδιών στρέφονται προς τα έξω, ονομάζεται και Ρυονhi-seogi (πχιόνχι σόγκι) (Φυσική Στάση).

- **Yeop-seogi (옆서기)**

(γιόπ σόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Stance

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Πλευρική Στάση (Τα πόδια βρίσκονται σε ορθή γωνία)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια στάση της κατά την οποία το δεξί ή το αριστερό πόδι στρέφεται κάθετα προς την εσωτερική άκρη του άλλου ποδιού, από το Narani-seogi (Παράλληλη στάση). Συνεπώς το άκρο του προωθητικού ποδιού πρέπει να βρίσκεται σε ορθή γωνία με το άλλο πόδι. Συναντάται στο Taegeuk Oh Jang (5o Roomsae), και σε ορισμένες Ασκήσεις Αντιπάλου.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ Ή ΠΑΡΑΚΑΜΨΗΣ ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Pihagi (피하기)

(πχιάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Evading or Dodging

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Αποφυγής ή Παράκαμψης Αντίπαλης Επίθεσης

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν δεξιότητες που χρησιμοποιούνται για να αποφευχθεί η επίθεση του αντιπάλου στρέφοντας ή μετακινώντας το σώμα του αθλητή προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά , χαμηλώνοντάς τον κορμό προς τα εμπρός ή κάνοντάς μετακίνηση προς τα πίσω.

- **Biteureo-pihagi (비틀어피하기)**

(μπίτουρο πχιάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Twisting Evasive Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Περιστροφική Τεχνική για Αποφυγή Επίθεσης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική αποφυγής κατά την οποία έχουμε στροφή του κορμού (άνω μέρος σώματος) του αθλητή. Πρόκειται για μια αμυντική δεξιότητα όπου ο αθλητής στρέφει το επάνω μέρος του σώματος προς τα αριστερά όταν το αριστερό πόδι βρίσκεται μπροστά ή δεξιά όταν το δεξί πόδι βρίσκεται μπροστά.

- **Jeocheo-pihagi (젯혀피하기)**

(τσότσο πχιάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Back Leaning Evasive Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Αποφυγής με Κλίση του Κορμού προς τα πίσω



ΧΡΗΣΗ: Είναι μια τεχνική ικανότητα όπου για να αποφύγει ο αθλητής την επίθεση του αντιπάλου, κάνει κλίση του κορμού προς τα πίσω και χαμηλώνει το κέντρο βάρους του σώματος.

- **Sugyeo-pihagi (숙여피하기)**

(σούγκιο πχιάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ducking Evasive Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Αποφυγής με Χαμήλωμα του Κέντρου Βάρους



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική παράκαμψης της επίθεσης, όπου το άνω μέρος του σώματος του αθλητή χαμηλώνει, με κλίση προς τα εμπρός, ώστε να μπορεί να εκτελεί προσποιήσεις για να αποφύγει την επίθεση του αντιπάλου.

- **Teureo-pihagi (틀어피하기)**

(τούρο πχιάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turning Evasive Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Αποφυγής με Μισή Στροφή του Κορμού του Σώματος



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική αποφυγής, περιστρέφοντας το άνω μέρος του σώματος. Το σώμα στρέφεται προς τα δεξιά όταν το αριστερό πόδι βρίσκεται μπροστά ή προς τα αριστερά όταν το δεξί πόδι βρίσκεται μπροστά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ

Praegi (빼기)

(πέγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pulling out

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Απελευθέρωσης “Παγιδευμένου” Μέλους

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές για την “απομάκρυνση” ενός μέλους του σώματος του αμυνόμενου, όταν κρατιέται από τον αντίπαλο. Είναι οι δεξιότητες που εκτελούνται με τη συστροφή ή την περιστροφή της άρθρωσης και την εξώθηση όταν ο καρπός ή ο αστράγαλος του αμυνόμενου αρπάζονται από τον επιτιθέμενο.

- **Hwidulleo-ppaegi (휘둘러빼기)**

(χίντουλο πέγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Swing and Pulling

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Ταλάντωσης και Απελευθέρωσης Μέλους



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική ταλάντωσης προς τα μέσα ή προς τα έξω, τραβώντας τον καρπό κάποιου χρησιμοποιώντας τον αγκώνα ή τον ώμο του αθλητή ως άξονα.

Όταν αρπάζεται ο αθλητής από τον βραχίονα ή το κολάρο, ο αμυνόμενος μπορεί να στρέψει τον βραχίονα ευρέως στον άξονα του αγκώνα ή στον ώμο, να σπάσει το χέρι του αντιπάλου και να τραβήξει τον καρπό του έξω.

- **Nulleo-ppaegi (눌러빼기)**

(νούλο πέγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pressing and Pulling

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Πίεσης και Απελευθέρωσης Μέλους



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου εκτελείται περιστροφή του εγκλωβισμένου καρπού προς τα έξω ή προς τα μέσα, ασκώντας πίεση. Είναι μια δεξιότητα όπου ο καρπός που έχει παγιδεύσει ο αντίπαλος, στρέφεται δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα και όταν το χέρι του αντιπάλου χαλαρώσει, ο αμυνόμενος αθλητής χρησιμοποιεί την εξωτερική άκρη του ίδιου χεριού για να πιέσει το χέρι του αντιπάλου και να το απελευθερώσει.

- **Teureo-ppraegi (틀어 빼기)**

(τούρο πέγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turning and Pulling

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Περιστροφής και Απελευθέρωσης του Καρπού (Με Τράβηγμα)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική της στιγμιαίας περιστροφής και τραβήγματος του καρπού του αμυνόμενου που έχει παγιδευτεί από τον αντίπαλο. Όταν ο επιτιθέμενος αρπάζει τον καρπό του αμυνόμενου, εκείνος τραβάει το παγιδευμένο χέρι, έχοντάς το ανοιχτό, στρέφει τον καρπό εσωτερικά στο σημείο που συναντά τον αντίχειρα και τα τέσσερα δάχτυλα του αντιπάλου και το απελευθερώνει με ένα στιγμιαίο τράβηγμα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Ditgi (딤기)

(ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Stepping

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Κινήσεις Μετακίνησης

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν κινήσεις αλλαγής κατευθύνσεων ή μετακίνησης των ποδιών του αθλητή σε διάφορα σημεία, ώστε να προσαρμόζεται η απόσταση του σε σχέση με τον αντίπαλο, κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Αυτές περιλαμβάνουν όλα τα είδη των μετατοπίσεων των ποδιών που εμπλέκονται στο Taekwondo και χρησιμοποιούνται με τη μορφή Nae-ditgi, Dora-ditgi, Mo-ditgi, Mulleo-ditgi, Yeop-ditgi και Jejari-ditgi.

- **Dora-ditgi (돌아딜기)**

(ντορά ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turning Step

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Κίνηση Αλλαγής Κατεύθυνσης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση αλλαγής κατεύθυνσης προς τα αριστερά, προς τα δεξιά ή προς τα πίσω. Το πόδι στήριξης (δεξί ή αριστερό) παραμένει σταθερά στο έδαφος κατά την εκτέλεση βήματος του ποδιού αιώρησης, με δεξιόστροφη ή αριστερόστροφη φορά. Όταν ο κορμός στρέφεται προς τα πίσω και αριστερά, ονομάζεται Wen-dora-ditgi (왼 돌아딜기) και στα δεξιά, Oreun-dora-ditgi (오른 돌아딜기).

- **Jejari-ditgi (제자리딜기)**

(τζέζαρι ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Stepping in place

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Αναπήδηση Επιτόπου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση στην οποία υπάρχει αναπήδηση, χωρίς μετακίνηση. Το κέντρο βάρους κατανέμεται εξίσου στο μπροστινό και πίσω πόδι και εκτελείται ταχεία αναπήδηση. Μπορεί να γίνεται και μικρή μετατόπιση του Κέντρου Βάρους, σε κάθε αναπήδηση συνεχώς και στα δύο πόδια.

- **Mo-ditgi (모딜기)**

(μο ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Diagonal Step

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Αναπήδηση με Διαγώνια Μετακίνηση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση για τη μετακίνηση του κέντρου βάρους διαγώνια. Ο αθλητής δηλαδή μετακινεί το αριστερό ή το δεξί πόδι διαγώνια προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, ώστε να μεταφέρει το κέντρο βάρους στις παραπάνω κατευθύνσεις. (δ. εμπρός - δ. πίσω / α. εμπρός - α. πίσω)

- **Mulleo-ditgi (물러딜기)**

(μούλο ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Backward Step

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Κίνηση Αποφυγής (Βηματισμός προς τα πίσω)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση της μεταφοράς του κέντρου βάρους προς τα πίσω. Ο αθλητής εκτελεί ένα ή περισσότερα βήματα προς τα πίσω, με το μπροστά ή το πίσω πόδι, αποφεύγοντας την επίθεση του αντιπάλου.

Εάν το μπροστινό πόδι επιστρέψει πρώτα, είναι **Apbal-mulleo-ditgi (앞발 물러딜기)** ενώ αν μετακινηθεί το πίσω πόδι πρώτα είναι **Dwitbal-mulleo-ditgi (뒷발 물러딜기)**.

- **Nae-ditgi (내딛기)**

(νε ντιγκί)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Forward Step

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Βηματισμός Μπροστά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση μετατόπισης του κέντρου βάρους προς τα εμπρός. Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει ένα ή περισσότερα βήματα με το μπροστινό ή το πίσω πόδι, με κατεύθυνση προς τα εμπρός.

Αν το μπροστινό πόδι προχωρήσει πρώτα, ονομάζεται **Apbal-nae-ditgi (앞발 내딛기)** και το πίσω πόδι **Dwitbal-nae-ditgi (뒷발 내딛기)**.

- **Yeop-ditgi (옆딛기)**

(γιόπ ντίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Step

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Βηματισμός στο Πλάι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση, μεταφοράς του κέντρου βάρους προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά. Όταν το βήμα εκτελείται δεξιά ονομάζεται **Oreun-ditgi (오른 딛기)** και όταν εκτελείται αριστερά **Wen-ditgi (왼 딛기)**.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΡΟΘΙΑΣ

Jireugi (지르기)

(τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Punching

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Γροθιάς

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές χτυπημάτων με τις γροθιές. Με τις συγκεκριμένες τεχνικές ο αθλητής στοχεύει σε ζωτικά σημεία του αντιπάλου με τη χρήση της γροθιάς και των παραλλαγών της. Κάποιες από αυτές είναι το Jireugi, το Jeocheo-jireugi, το Dollyeo-jireugi, το Dwi-jireugi κ.λπ.

- **Chetdari-jireugi (첸다리지르기)**

(τσένταρι τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Fork Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Γροθιά με τη μορφή Διχάλας (Διχαλωτή Γροθιά)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου έχουμε έκταση των δύο βραχιόνων σε σχήμα "πιρουνιού". Και οι δύο γροθιές στοχεύουν στον κορμό του αντιπάλου. Αν κοιτάξουμε από ψηλά, το σχήμα και των δύο βραχιόνων μοιάζει με ένα πιρούνι.

- **Chi-jireugi (치지르기)**

(τσι τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Uppercut Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Κάθετη Γροθιά με Ανοδική Φορά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία η γροθιά κινείται κάθετα προς τα επάνω. Χρησιμοποιείται κυρίως για να χτυπήσει το πηγούνι. Ωστόσο, αν ο αντίπαλος χαμηλώσει το κεφάλι του, μπορεί να χτυπήσει το φίλτρο των χειλιών του.

- **Danggyeo-jireugi (당겨지르기)**

(ντάνγκεο τζιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pulling and Punching

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Άρπαγμα του Αντιπάλου με Ταυτόχρονη Εκτέλεση Γροθιάς



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής με το ένα χέρι “τραβάει” τον αντίπαλο προς το μέρος του, με κράτημα από την κλείδα, ακινητοποιώντας τον και με το άλλο χέρι εκτελεί ένα χτύπημα στο πηγούνι του ή στο “ηλιακό πλέγμα” (στέρνο) με την γροθιά να κινείται ανοδικά.

- **Digeutja-jireugi (‘ㄷ’ 자지르기)**

(τίγκου τσα τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: “ㄷ” Shaped Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική με Ταυτόχρονη Εκτέλεση Γροθιάς στο Σαγόνι και τον Κορμό (Σχήμα “ㄷ”)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική διάτρησης με τα δύο χέρια διαμορφωμένα μετά το κορεατικό γράμμα 'ㄷ'. Η γροθιά του αθλητή εκτελεί Oelgul-jireugi (Face Punch) ενώ το άλλο χέρι εκτελεί Jeocheo-jireugi (Turn-Punch). Όταν φαίνεται από μια πλευρική άποψη, αυτή η ικανότητα διάτρησης εκτελείται με τη μορφή ενός κορεατικού γράμματος “ㄷ”.

Το χέρι που προηγείται συνεπώς σημαδεύει στο πρόσωπο και ταυτόχρονα το άλλο χέρι εκτελεί γροθιά με την παλάμη να κοιτάει προς τα επάνω σημαδεύοντας τον κορμό του αντιπάλου.

- **Dollyeo-jireugi (돌려지르기)**

(ντόλιο τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turning Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Γροθιά με Κυκλική Φορά (Γυριστή Γροθιά)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία η γροθιά εκτελεί κυκλική κίνηση προς τον στόχο, σημαδεύοντας πλευρικά. Χρησιμοποιείται κυρίως όταν ο αθλητής επιτίθεται στο πλαϊνό μέρος του προσώπου ή του κορμού του αντιπάλου, έχοντας μέτωπο προς εκείνον.

- **Dwi-jireugi (뒤지르기)**

(ντι τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Backward Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Γροθιάς στο Κεφάλι με Φορά Προς τα Πίσω



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που χρησιμοποιείται όταν ο αντίπαλος βρίσκεται πίσω από τον αθλητή και στοχεύει στο κεφάλι του. Η γροθιά διαγράφει κυκλική τροχιά, στρέφοντας τον κορμό προς το κεφάλι του αντιπάλου, με φορά προς τα πίσω.

- **Geumgang-jireugi (금강지르기)**

(κούμγκαν τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Geumgang Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Ταυτόχρονου Μπλοκαρίσματος και Γροθιάς



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος προς τα πάνω και διάτρησης με γροθιά προς τα εμπρός ή προς τα πλάγια ταυτόχρονα. Αυτή η δεξιότητα πήρε το όνομά της από το σχήμα του αγάλματος Geumgangyeoksa (όπου μεταφράζεται ως Diamond Warrior, ο ρόλος του οποίου ήταν να προστατεύσει τους βουδιστικούς ναούς κατά την περίοδο της δυναστείας Silla στην αρχαία Κορέα). Το ένα χέρι χρησιμοποιείται για ollgeo-makgi (Upward Block) ενώ το άλλο χρησιμοποιείται για να εκτελέσει ένα χτύπημα στο πρόσωπο ή τον κορμό του αντιπάλου που στέκεται μπροστά ή στο πλάι.

- **Jeocheo-jireugi (젓혀지르기)**

(τσότσο τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turn-over Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική "Ανεστραμμένης" Γροθιάς στα πλευρά με Ανοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία η γροθιά τη στιγμή που απελευθερώνεται, είναι σφιγμένη και διαγράφει ανοδική φορά. Όταν ο αντίπαλος κλείσει επάνω στη συμπλοκή, ο αθλητής εκτελεί χτύπημα στα πλευρά του αντιπάλου, με την γροθιά να κινείται με φορά από κάτω προς τα πάνω.

- **Naeryeo-jireugi (내려지르기)**

(νέριο τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Downward Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Γροθιάς με Καθοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο στόχος βρίσκεται πιο χαμηλά από τον αθλητή. Η γροθιά συνεπώς έχει καθοδική πορεία, με κάθετη φορά, στοχεύοντας προς το έδαφος. Το κέντρο βάρους του αθλητή χαμηλώνει, με τα γόνατα να λυγίζουν. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται κυρίως για θραύσεις ή για επιθετική ενέργεια σε αντίπαλο που βρίσκεται ήδη στο έδαφος.

- **Ryojeok-jireugi (표적지르기)**

(πχιότζιοκ τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Target Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Γροθιάς με Προσωπικό Εικονικό Στόχο



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής χρησιμοποιεί το χέρι που προηγείται σαν "εικονικό" στόχο, και με το πίσω εκτελεί γροθιά ευθύγραμμα στον στόχο που έχει θέσει. Τη συγκεκριμένη τεχνική τη συναντάμε και στα Roomsae.

- Sewo-jiruegi (세워지르기)

(σέβο τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Vertical Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Γροθιάς Ευθύγραμμα με Κάθετη Παλάμη



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου εκτελείται γροθιά με ευθύγραμμη φορά στον στόχο, με την παλάμη να γυρίζει κάθετα. Η γροθιά αυτή καταλήγει απευθείας στον στόχο, χρησιμοποιώντας όμως τη περιστροφική δύναμη που αναπτύσσει το σώμα κατά την εκτέλεση της τεχνικής.

- Yeop-jireugi (옆지르기)

(γιόπ τσιρούγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Punch

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Γροθιάς με Μέτωπο στο Πλάι (Πλαϊνή Γροθιά)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια επιθετική τεχνική κατά την οποία το σώμα στρέφεται με μέτωπο στο πλάι με τη γροθιά να ακολουθεί. Τα πόδια είναι παράλληλα, ελαφρώς λυγισμένα και η γροθιά απελευθερώνεται χρησιμοποιώντας την περιστροφική δύναμη του σώματος και καταλήγει σε μια απόλυτη ευθυγράμμιση με τους ώμους του και το μέτωπο στο πλάι.

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΜΕ ΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΤΩΝ ΔΑΧΤΥΛΩΝ

Jjireugi (찌르기)

(τσίρουγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Thrusting

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ευθύ Επιθετικό Χτύπημα με τις Άκρες των Δακτύλων

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν επιθετικές τεχνικές που στοχεύουν στα ζωτικά σημεία του αντιπάλου με τις άκρες των δακτύλων.

Αυτές οι δεξιότητες έχουν τις ίδιες κινήσεις με εκείνες των τεχνικών της γροθιάς. Ωστόσο, η επιφάνεια επαφής τους κατά το χτύπημα, είναι οι άκρες των δακτύλων έτσι ώστε να μπορεί η επιθετική ενέργεια να έχει ισχυρό αντίκτυπο στα ζωτικά σημεία του αντιπάλου.

- Moeundusonkkeut-sewo-jjireugi / 모은두손끝 세워찌르기 / (Ευθύγραμμα Χτύπημα με χρήση δύο δακτύλων)

- Moeunsesonkkeut-sewo-jjireugi / 모은세손끝 세워찌르기 / (Ευθύγραμμα Χτύπημα με χρήση τριών δακτύλων)

- Hansonkkeut-sewo-jjireugi / 한손끝 세워찌르기 / (Ευθύγραμμα Χτύπημα με χρήση ενός δακτύλου)

- **Εορεο-jjireugi (앞어찌르기)**

(όπου τσίρουγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Horizontal Thrust

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ευθύ Επιθετικό Χτύπημα με την Παλάμη προς τα Κάτω



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου με τις άκρες των δαχτύλων και οριζόντια φορά, με ανεστραμμένη παλάμη. Είναι μια δεξιότητα όπου στοχεύει αποτελεσματικά στα ζωτικά σημεία του αντιπάλου, όπως το φίλτρο των χειλιών ή το λαιμό. Μπορεί να εκτελεστεί και με τα δάχτυλα σε σχήμα "ψαλιδιού" - Gawisonkkeut-jjireugi (가위 손끝 찌르기).

- **Jeocheo-jjireugi (젓혀찌르기)**

(τσότσο τσίρουγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turn-over Thrust

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Επιθετική Τεχνική με τις Άκρες των Δακτύλων στην Βουβωνική Χώρα με Ανεστραμμένη Παλάμη



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια επιθετική τεχνική σε ένα στόχο με ανεστραμμένη παλάμη. Στοχεύει στην κάτω κοιλιακή και τη βουβωνική χώρα του αντιπάλου.

- Sewo-jjireugi (세워찌르기)

(σέβο τσίρουγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Vertical Thrust

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ευθύγραμμο Χτύπημα με την Παλάμη σε Πλάγια Θέση (*άκρες δακτύλων)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια ευθύγραμμη τεχνική επίθεσης σε ένα στόχο με τα άκρα των δακτύλων. Το συγκεκριμένο χτύπημα στοχεύει στο “ηλιακό πλέγμα” (στέρνο) του αντιπάλου. Με τη χρήση του Hansonkkeut (Τεχνική με ένα δάκτυλο), του Moeundusonkkeut (Τεχνική με συνδυασμό δύο δακτύλων) και του Moeunsesonkkeut (Τεχνική με συνδυασμό τριών δακτύλων), ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει επιθετική ενέργεια με στόχο τα μάτια ή το λαιμό του αντιπάλου. Προκειμένου να υπερασπιστεί και να επιτεθεί διαδοχικά, το ένα χέρι εκτελεί το Nulleo-makgi (Τεχνική Απώθησης

Κτυπήματος με το χέρι προς τα κάτω) ενώ το άλλο χέρι εκτελεί το Geodeureo-sewo-jjireugi (Ευθύ Επιθετικό χτύπημα με κάθετη παλάμη και ταυτόχρονο μπλοκ).

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΡΑΥΣΗΣ

- **Jjikgi (찍기)**
(τσίκγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Chopping

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Θραύσης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές χτυπήματος - θραύσης ενός στόχου γρήγορα, με συνδυασμούς δακτύλων. Στις συγκεκριμένες δεξιότητες τα δάχτυλα, εφόσον είναι σταθερά κλειστά στις πρώτες αρθρώσεις των πέντε δακτύλων, εκτελούν επιθετική ενέργεια προς το στόχο. Τέτοιες τεχνικές είναι το Naeryeo-jjikgi (Τεχνική Θραύσης με Καθοδική Φορά), An-jjikgi (Τεχνική Θραύσης με Φορά προς τα μέσα) και Ap-jjikgi (Τεχνική Θραύσης με προώθηση μπροστά).

ΕΝΟΤΗΤΑ 9

ΤΕΧΝΙΚΕΣ “ΑΡΠΑΓΜΑΤΟΣ” ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

- Japgı (잡기)
(τσάπγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Grabbing

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Αρπαγής και Αφόπλισης Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν βοηθητικές τεχνικές που κρατούν μέρη του σώματος του αντιπάλου ή το κεφάλι, με τη χρήση των χεριών. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες παρεμβαίνουν στην κίνηση του αντιπάλου, με σκοπό να ανατραπεί η επίθεση ή να τον ακινητοποιήσει, με τον αθλητή να χρησιμοποιεί τα χέρια του αρπάζοντας ένα μέρος του σώματός του επιτιθέμενου.

ΕΝΟΤΗΤΑ 10

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ ΜΕ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ

Κkeokgi (꺾기)

(κόπγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Lock

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Κλειδώματος των Αρθρώσεων του Αντιπάλου

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές συγκράτησης του αντιπάλου με συμπίεση ή συστροφή των αρθρώσεών του. Πρόκειται για δεξιότητες όπου ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να πατήσει ή να στρίψει τον καρπό του αντιπάλου, τον αγκώνα, τον ώμο, τον αστράγαλο ή το γόνατο με το χέρι του. Αυτές οι τεχνικές εκτελούνται όταν ο αθλητής έχει “παγιδευτεί” από τον επιτιθέμενο ή σε περιπτώσεις μάχης σώμα με σώμα.

- **Biteureo-kkeokgi (비틀어 꺾기)**

(μπιτούρο κόπγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Twisting and Lock

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Συστροφής των Αρθρώσεων του Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική “κλειδώματος” με τη συστροφή των αρθρώσεων του αντιπάλου. Έχει ως σκοπό να στριφογυρίσει τον βραχίονα του αντιπάλου κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού ή προς την αντίθετη φορά, όταν ο αθλητής αρπάζεται από τον καρπό ή το κολάρο του λαιμού.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Sonmok-biteureo-kkeokgi (손목 비틀어 꺾기)
- (Τεχνική Συστροφής των Αρθρώσεων του Καρπού)
- Palgup-biteureo-kkeokgi (팔굽 비틀어 꺾기) – (Τεχνική Συστροφής των Αρθρώσεων του Αγκώνα)

- **Nulleo-kkeokgi (눌러 꺾기)**

(νούλο κόπγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pressing and Lock

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Πίεσης και Κλειδώματος των Αρθρώσεων του Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική “κλειδώματος” , ασκώντας πίεση στις αρθρώσεις του αντιπάλου. Αυτή η τεχνική έχει ως σκοπό να αρπάξει τον αντίπαλο από το βραχίονα και να πιέσει τον αγκώνα ή την άρθρωση του ώμου, με τα χέρια του να σχηματίζουν ένα τόξο, ή να πιάσει τον αντίπαλο από το πόδι και να πιέσει την άρθρωση του γόνατος του.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Mureup-nulleo-kkeokgi (무릎 눌러 꺾기) - (Τεχνική Κλειδώματος και Πίεσης της Άρθρωσης του Γόνατος)

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΟΥΣΗΣ – ΜΠΛΟΚ

Makgi (막기)

(μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Blocking

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Απόκρουσης

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές προστασίας των ζωτικών τμημάτων του σώματος του αμυνόμενου από την επιθετική ενέργεια του επιτιθέμενου, εμποδίζοντας την με τον βραχίονα, την παλάμη, το πόδι κ.λπ.

Διάφορες τέτοιες τεχνικές είναι το Cheo-makgi, το Bada-makgi, το Georeo-makgi και το Geodeo-makgi.

- **An-makgi (안막기) / Momtong-makgi (몸통막기)**

(αν μάκι) / (μόμπονγκ μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Inward Block / Middle Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Απόκρουσης με φορά από έξω προς τα μέσα / Μεσαίο Μπλοκ



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος από το εξωτερικό προς το εσωτερικό του σώματος του αμυνόμενου με το χέρι ή το πόδι. Όταν ο αντίπαλος επιτίθεται κατά μέτωπο, οι επιφάνειες απόκρουσης που χρησιμοποιούνται είναι το εξωτερικό άκρο του καρπού, το εξωτερικό άκρο του χεριού (ονομάζεται και “Ανοιχτή Παλάμη”), η βάση της παλάμης και το εσωτερικό του ποδιού.

Η φορά του μπλοκ είναι από το εξωτερικό μέρος του σώματος στο εσωτερικό.

- **Arae-makgi (쳐막기)**

(άρε μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Striking Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Επιθετικό Μπλοκ με Χρήση των Άνω Άκρων



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική απόκρουσης της επίθεσης του αντιπάλου, με αντεπίθεση με τον βραχίονα ή την παλάμη του χεριού.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

*Naeryeo (cheo) makgi (내려 (쳐)막기)

*Bakkat (cheo) makgi (바깥 (쳐)막기)

*An (cheo) makgi (안 (쳐)막기)

*Ollyeo (cheo) makgi (올려 (쳐)막기)

- **Bada-makgi (발아막기)**

(μπάντα μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Absorbing Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Μπλοκ Απορρόφησης της Επίθεσης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που “ελαχιστοποιεί” τον αντίκτυπο της δύναμης της επίθεσης του αντιπάλου, απορροφώντας ένα μέρος της το με ένα χέρι ή πόδι του αθλητή.

Είναι συνεπώς η τεχνική που αποσκοπεί στο να μειωθεί το σοκ και ο πόνος που προκαλείται από την επίθεση του αντιπάλου, περιορίζοντας την αμεσότητά της επίθεσης.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Balbadak-badamakgi (발바닥 발아막기) -
- Sonbadak-badamakgi (손바닥 발아막기) -
- Junggangi-badamakgi (정강이 발아막기)

- **Bakkat-makgi (바깥막기)**

(μπάκατ μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Outward Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Απόκρουση από μέσα προς τα έξω (Κλειστό χέρι-Τα δάχτυλα κοιτούν προς τα έξω)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μία τεχνική που αποκρούει την επίθεση του αντιπάλου.

Η τεχνική ακολουθεί φορά από το εσωτερικό προς το εξωτερικό του σώματος του αμυνόμενου χρησιμοποιώντας το Bakkatpalmok (Εξωτερικό Μέρος του Καρπού), Anpalmok (Εσωτερικό Μέρος του Καρπού), Sonnal (Χέρι με “Ανοιχτή Παλάμη”), Gurinsonmok (Με τον Καρπό Λυγισμένο) κ.λπ. εξωτερικά ή μπροστά από τον αμυντικό.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gurinsonmok-bakkat-makgi (굽힌손목 바깥막기)
- (Bakkatpalmok) geodeureo-bakkat-makgi [(바깥팔목) 거들어 바깥막기]
- (Bakkatpalmok) Bakkat-makgi [(바깥팔목) 바깥막기]
- Anpalmok-geodeureo-bakkat-makgi (안팔목 거들어 바깥막기)
- Anpalmok-bakkat-makgi (안팔목 바깥막기)
- Sonnal-geodeureo-bakkat-makgi (손날 거들어 바깥막기)

- **Biteureo-makgi (비틀어막기)**

(μπιτούρο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Twisting Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Απόκρουση με την εξωτερική κόψη της παλάμης & διαγώνια (Εξωτερική πλευρά- Από μέσα προς τα έξω)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος με το αντίθετο χέρι του προωθούμενου ποδιού και μια περιστροφική κίνηση του σώματος. Όταν προχωράει το αριστερό πόδι, ο αμυνόμενος περιστρέφει το σώμα του από τη δεξιά στην αριστερή πλευρά και χρησιμοποιεί το δεξί χέρι ως επιφάνεια παρεμπόδισης και αντίστροφα.

- **Cha-makgi(차막기)**

(τσα μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Kicking Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπλοκ με τη Χρήση Λακτίσματος



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που εμποδίζει την επίθεση του αντιπάλου, με απόκρουση με λάκτισμα με το κουντεπιέ ή το άκρο. Αυτή η δεξιότητα συνδυάζει την άμυνα και την επίθεση ταυτόχρονα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Bakkat-cha-makgi (바깥 차막기)
- An-cha-makgi (안 차막기)
- Ap-cha-makgi (앞 차막기)
- Yeop-cha-makgi (옆 차막기)

- **Gawi-makgi (가위막기)**

(γκάβι μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Scissors Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Διπλή Αντίθετη Απόκρουση (με τη μορφή “ψαλιδιού”)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική εκτέλεσης Anpalmok-bakkat-makgi (Εξωτερικό Μπλοκ με το Εσωτερικό του Καρπού) και Naeryeo-makgi (Μπλοκ με Καθοδική Πορεία), ταυτόχρονα. Αυτή η δεξιότητα παίρνει το όνομά της μετά από μια ψαλιδωτή κίνηση της διασταύρωσης και των δύο βραχιόνων μπροστά από το στήθος. Το ένα χέρι κάνει ένα μπλοκ προς τα έξω με τον εσωτερικό καρπό, ενώ το άλλο κάνει ένα μπλοκ προς τα κάτω με τον εξωτερικό καρπό ταυτόχρονα για να εμποδίσει την επίθεση του αντιπάλου που στοχεύει στον κορμό (με γροθιά) και το κάτω μέρος του σώματος του αμυνόμενου (με Ap-Chagi).

- **Geodeureo-makgi (거들어막기)**

(χόντουρο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Supporting Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Υποβοηθούμενο Μπλοκ



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος του ενός χεριού με την υποστήριξη του άλλου. Είναι συνεπώς μια κίνηση όπου υπάρχει υποστήριξη του κυρίαρχου χεριού, ώστε το χτύπημα να είναι πιο ισχυρό, όταν μπλοκάρει την επίθεση του αντιπάλου. Χρησιμοποιείται επίσης ως προπαρασκευαστική κίνηση για επικείμενες αμυντικές ή επιθετικές κινήσεις.

- **Georeo-makgi (걸어막기)**

(χόρο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Tripping Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Μπλοκ για Απώλεια της Ισορροπίας και Πτώσης του Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική για την αναχαίτιση της επίθεσης του αντιπάλου πριν την ολοκλήρωσή της. Είναι μια ικανότητα αποκλεισμού με χρήση του χεριού ή του ποδιού του αμυνόμενου, με σκοπό να χάσει την ισορροπία του ο αντίπαλος. Σε αγωνιστικό περιβάλλον, όταν ο αθλητής βρίσκεται σε κοντινή απόσταση με τον αντίπαλο, ο αμυνόμενος μπορεί να σηκώσει και τα δύο χέρια για να αποτρέψει τον αντίπαλο από το να δεχτεί τυχόν λάκτισμα στο πρόσωπο.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Balnal-georeo-makgi (발날 걸어막기)
- Sonnal-eotgeoreo-makgi (손날 엇걸어막기)
- (Palmok) eotgeoreo-makgi [(팔목) 엇걸어막기]

- **Geumgang-makgi (금강막기)**

(κούμγκαν μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Geumgang Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: - Διπλή απόκρουση (Χαμηλή απόκρουση -Άρε Μάκι- & Ψηλή απόκρουση -Όλγκουλ Μάκι-) ή

- Διπλή απόκρουση (Μεσαία απόκρουση-Αν Πάλμοκ Μάκι- & Ψηλή απόκρουση-Όλγκουλ Μάκι-)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μία τεχνική συνδυασμού των Ollgeo-makgi και Naeryeo-yeop-makgi ή Bakkat-makgi (Outward Block). Αυτή η ικανότητα παίρνει το όνομά της από το άγαλμα της Geumgangyeoksa (σημ: Ο "Διαμαντένιος Πολεμιστής"). Όταν ο αντίπαλος χτυπά ταυτόχρονα το πρόσωπο και τον κορμό ή το πρόσωπο και το κάτω μέρος του σώματος, ο αμυνόμενος μπορεί να μπλοκάρει προς τα πάνω με το ένα χέρι για να προστατεύσει το πρόσωπο και να μπλοκάρει προς τα κάτω ή προς τα έξω με το άλλο χέρι για να προστατεύσει τον κορμό ή το κάτω μέρος του σώματος. Ο αμυντικός μπορεί να χρησιμοποιήσει και την τεχνική του χεριού με την παλάμη ανοιχτή.

- **Hecheo-makgi (헤쳐막기)**

(χέτσο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Scattered Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Διπλό Μπλοκ προς το πλάι με Σταύρωμα των χεριών



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος, σταυρώνοντας τους δύο καρπούς και τραβώντας τους προς τα έξω. Όταν δύο αντίπαλοι επιτεθούν από δύο αντίθετες πλευρές, ο αμυντικός σταυρώνει και τους δύο καρπούς και τους τραβά μακριά τον έναν από τον άλλον σε αντίθετες κατευθύνσεις. Οι επιφάνειες μπλοκαρίσματος μπορούν να είναι είτε το εσωτερικό, είτε το εξωτερικό μέρος του καρπού.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- (Bakkat-palmok) hecheo-makgi [(바깥팔목) 헤쳐막기]
- Sonnal-hecheo-makgi (손날 헤쳐막기)
- Sonnaldeung-hecheo-makgi (손날등 헤쳐막기)
- An-palmok-hecheo-makgi (안팔목 헤쳐막기)

- **Hwangso-makgi (황소막기)**

(χάνσο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Bull Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπλοκ “Ταυρομαχίας”



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκ, όπου ο αθλητής σηκώνει πάνω από το κεφάλι, τα εξωτερικά άκρα των δύο καρπών. Συνεπώς είναι μια αμυντική ικανότητα που χρησιμοποιείται όταν ο αντίπαλος επιτίθεται πάνω από το κεφάλι του αθλητή. Ο αμυντικός ανυψώνει απότομα τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι σε γωνία, με σχήμα που θυμίζει “ταυρομάχο” όταν είναι αντιμέτωπος με τον ταύρο, έτσι ώστε η δύναμη του αντιπάλου να εξασθενεί κατά μήκος των διαγώνιων γραμμών που δημιουργούν οι ανυψωμένοι βραχίονες.

- **Naeryeo-makgi (내려막기)**

(νέριο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Downward Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπλοκ με Καθοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που εμποδίζει την επίθεση του αντιπάλου, με φορά του μπλοκ από πάνω προς τα κάτω. Είναι δηλαδή μια ικανότητα όπου ο αθλητής, μπλοκάρει προς τα κάτω όταν ο αντίπαλος επιτίθεται στο στομάχι ή τα γεννητικά όργανα του αμυνόμενου. Κάποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το Bakkatpalmok, το Batangson, το Sonnal, κ.λπ.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Geodeureo-naeryeo-makgi (거들어 내려막기)
- (Bakkatpalmok) naeryeo-makgi [=Arae-makgi] [(바깥팔목) 내려막기 [=아래막기]]
- Sonnal-geodeureo-naeryeo-makgi [손날 거들어 내려막기]
- Sonnal-naeryeo-makgi (손날 내려막기)

- **Nulleo-makgi (눌러막기)**

(νούλο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pressing Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπλοκ Πίεσης για Αναχαίτιση της Επίθεσης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος που πιέζει προς τα κάτω την επίθεση του επιτιθέμενου ή οποία στοχεύει στο στομάχι. Το εξωτερικό μέρος του καρπού, και η ανοιχτή παλάμη μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- (Bakkatpalmok) nulleo-makgi [(바깥팔목) 눌러막기]
- Batangson-nulleo-makgi (바탕손 눌러막기)
- Sonnal-nulleo-makgi (손날 눌러막기)

- **Oesanteul-makgi (외산틀막기)**

(εσάντουλ μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Single Mountain Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική του Βουνού με Μονή Απόκρουση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική συνδυασμού του Anpalmok-bakkat-makgi και του Bakkatpalmok-naeryeo-makgi. Πρόκειται για την ικανότητα του αθλητή να εμποδίζει τις επιθέσεις που κατευθύνονται στο πρόσωπο και στο κάτω μέρος του σώματος του. Το πρόσωπο προστατεύεται με το εσωτερικό μέρος του καρπού του ενός χεριού, ενώ το κάτω μέρος του σώματος με τον εξωτερικό καρπό του άλλου χεριού στο πλάι. Ο αμυνόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει και ένα συνδυασμό με ανοιχτή την παλάμη και του εσωτερικού άκρου του χεριού.

- **Ollyeo-makgi (올려막기)**

(ούλιο μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Upward Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπλοκ με Ανοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μία τεχνική με φορά από κάτω προς τα πάνω που εμποδίζει την επίθεση του αντιπάλου. Όταν ο αθλητής δέχεται επίθεση, ο αμυντικός μπορεί να χρησιμοποιήσει το εξωτερικό μέρος του καρπού, την ανοιχτή παλάμη, κ.λπ. για να μπλοκάρει με ανοδική πορεία.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gupinsonmok-ollyeo-makgi (굽힌손목 올려막기)
- Kkeureo-olligi [=Anpalmok-ollyeo-makgi] (끌어올리기 [=안팔목 올려막기])
- (Bakkatpalmok) ollyeo-makgi [(바깥팔목) 올려막기]
- Sonnal-ollyeo-makgi (손날 올려막기)

- **Santeul-makgi (산틀막기)**

(σάντουλ μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Mountain Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Διπλή απόκρουση με τα χέρια κλειστά (Επάνω) (Τεχνική του Βουνού)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική μπλοκαρίσματος τόσο με τις εσωτερικές όσο και τις εξωτερικές άκρες των καρπών ταυτόχρονα. Πρόκειται για την ικανότητα να αποκρούσει ο αθλητής, δύο ταυτόχρονες επιθέσεις που στοχεύουν στο πρόσωπο του, με την εσωτερική άκρη του καρπού, προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού και με την εξωτερική άκρη του καρπού, προς την αντίθετη φορά των δεικτών του ρολογιού.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- (Palmok) santeul-makgi [(팔목) 산틀막기]
- Pyeonson-santeul-makgi (편손 산틀막기)
- Hecheo-santeul-makgi (헤쳐 산틀막기)

- **Yeop-makgi (옆막기)**

(γιόπ μάκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Block

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Απόκρουσης στο Πλάι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μία τεχνική που εμποδίζει την “πλευρική” επίθεση του αντιπάλου, χρησιμοποιώντας το εξωτερικό μέρος του καρπού, το εσωτερικό, την ανοιχτή ή την ανεστραμμένη παλάμη του χεριού και ούτω καθεξής. Αυτή η δεξιότητα εκτελείται με την ταλάντωση ενός χεριού από το εσωτερικό προς το πλάι και περιστασιακά μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει και τα δύο χέρια για να μπλοκάρει, ή μόνο το ένα με την υποστήριξη του άλλου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- (Bakkarpalmok) geodeureo-naerye-yeop-makgi [(바깥팔목) 거들어 내려 옆막기]
- (Bakkatpalmok) geodeureo-yeop-makgi [(바깥팔목) 거들어 옆막기]
- (Bakkatpalmok) naeryeo-yeop-makgi [(바깥팔목) 내려 옆막기]

- (Bakkatpalmok) yeop-makgi [(바깥팔목) 옆막기]
- Sonnal-geodeureo-naeryeo-yeop-makgi (손날 거들어 내려 옆막기)
- Sonnal-geodeureo-yeop-makgi (손날 거들어 옆막기)
- Sonnal-naeryeo-yeop-makgi (손날 내려 옆막기)
- Sonnaldeung-geodeureo-naeryeo-yeop-makgi (손날등 거들어 내려 옆막기)
- Sonnaldeung-yeop-makgi (손날등 옆막기)
- Sonnal-yeop-makgi (손날 옆막기)
- Anpalmok-geodeureo-yeop-makgi (안팔목 거들어 옆막기)
- Anpalmok-yeop-makgi (안팔목 옆막기)

ΕΝΟΤΗΤΑ 12

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΡΩΞΙΜΑΤΟΣ

- **Milgi (밀기)**
(μίλγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pushing

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Σπρωξίματος (Απώθησης)

ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική, όπου ο αθλητής σκοπεύει να απωθήσει ή να σπρώξει τον αντίπαλο με τα χέρια ή τα πόδια του. Είναι η ικανότητα δηλαδή να κρατήσει κανείς την επιδιωκόμενη απόσταση με τον αντίπαλο, σπρώχνοντας τον μακριά, ώστε να δημιουργήσει επαρκή χώρο για να διευκολύνει την εκτέλεση επιθετικής ενέργειας ή αποφυγής της επίθεσης του αντιπάλου.

- **Bawi-milgi (바위밀기)**

(μπαό μίλγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Rock Pushing

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Σπρωξίματος “Εικονικού” Βράχου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση απώθησης ενός “εικονικού βράχου”. Είναι συνεπώς μια τεχνική, κατά την οποία ο αθλητής έχοντας στο μυαλό του έναν φανταστικό στόχο με μεγάλη μάζα (στην περίπτωσή μας ένα βράχο), στοχεύει στο να εστιάσει την προσοχή του στην εκτέλεση της τεχνικής και να ελέγξει την αναπνοή του. Η κίνηση εκτελείται έχοντας στάση προς τα εμπρός με το ένα χέρι στη μέση και το άλλο στις πλευρές του αθλητή και στη συνέχεια και τα δύο προωθούνται προς τα πάνω μέχρι το πρόσωπο.

- **Mireo-naegi (밀어내기)**

(μίρο νέγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pushing

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Σπρωξίματος για εκτέλεση Roomsae



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική απώθησης ενός μεγάλου φανταστικού αντικειμένου, αργά με τη δύναμη του χεριού ή του ποδιού. Αυτή δεν είναι μια δεξιότητα που πρέπει να χρησιμοποιηθεί σε αγωνιστικές συνθήκες. Είναι μια ικανότητα που χρησιμοποιείται στην εκπαίδευση των Roomsae για τους σκοπούς της αυτοπειθαρχίας και του ελέγχου της αναπνοής.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Nalgae-pyeogi (날개펴기)
- Bawi-milgi (바위밀기)
- Taesan-milgi (태산밀기)
- Tong-milgi (통밀기)

- **Nalgae-pyeogi (날개펴기)**
(νάλγκε πχιόγκι)
ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Wing Spreading
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: “Άνοιγμα Φτερών”



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση ταυτόχρονης ώθησης των δύο βραχιόνων, με τις παλάμες να κοιτάνε πλευρικά, κάτι που μοιάζει με την εικόνα που έχει ένα πουλί καθώς απλώνει τα φτερά του. Πρόκειται για μια κίνηση ανύψωσης και των δύο χεριών στο ύψος του στήθους ή των ώμων, με τα άκρα των δαχτύλων να βλέπουν προς τα πάνω, και στη συνέχεια ο αθλητής απλώνει τα χέρια του, στοχεύοντας κατευθείαν στις πλευρές.

- **Taesan-milgi (태산밀기)**
(τέσαν μίλγκι)
ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Huge Mountain Pushing
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Σπρωξίματος “Εικονικού Βουνού”



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση ώθησης ενός φανταστικού βουνού (θυμίζει την τεχνική Bawi-milgi(바위 밀기)). Είναι μια τεχνική, κατά την οποία ο αθλητής εστιάζει το μυαλό του και την αναπνοή του και εκτελεί το Taesan-milgi, έχοντας νοητικά την εικόνα ενός βουνού, που προσπαθεί να σπρώξει.

Αυτή η ικανότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί τοποθετώντας τη βάση της μιας παλάμης επάνω στην άλλη, με τη μορφή “Batangson-nulleo-makgi”. Το μπροστινό πόδι θα πρέπει να πατάει μόνο στα δάχτυλα. Τα χέρια ξεκινούν την προωθητική ενέργεια από το κέντρο του θώρακα και κινούνται προς τα εμπρός.

- **Tong-milgi (통밀기)**

(τόνγκ μίλγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Log Pushing

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Συμπίεσης ενός Στόχου με τα Δύο Χέρια



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση συμπίεσης ενός φανταστικού στόχου με τις δύο παλάμες. Αυτή είναι μια δεξιότητα κατά την οποία και οι δύο παλάμες εκτελούν ανοδική πορεία από την κάτω κοιλιακή χώρα, μέχρι το πρόσωπο, και αμφότερες ταυτόχρονα πιέζουν προς τα εμπρός, σαν ο αθλητής να κρατάει ένα φανταστικό στόχο και να τον σπρώχνει προς τα έξω.

ΕΝΟΤΗΤΑ 13

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ

Chagi (차기)

(τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Kicking

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λακτίσματα

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τις τεχνικές με τις οποίες επιτυγχάνεται το χτύπημα ενός στόχου με ένα λάκτισμα. Χαρακτηρίζονται ως τεχνικές επίθεσης, και λειτουργούν με την ενέργεια που παράγεται από την κάμψη - έκταση του γόνατος ή την ταλάντωση του ποδιού.

- **An-chagi (안차기)**

(αν τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Inward Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με φορά προς την Εσωτερική Πλευρά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου από το εξωτερικό προς το εσωτερικό του αθλητή με την εσωτερική πλευρά του ποδιού. Αυτή η τεχνική έχει σχεδιαστεί για να χτυπήσει την πλευρά του αντιπάλου με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και χρησιμοποιείται σε δεξιότητες όπως το Ryujeok-chagi.

- **Ap-chagi (앞차기)**

(απ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Front (Snap) Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπροστινό Λάκτισμα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική για να πετύχεις έναν στόχο ο οποίος βρίσκεται μπροστά από τον αθλητή, χρησιμοποιώντας το πόδι. Το συγκεκριμένο λάκτισμα στοχεύει στο πηγούνι του αντιπάλου, το στέρνο, το στομάχι, κ.λπ. , με το μετατάρσιο του άκρου ποδός ή τη φτέρνα. Συνήθως, το Ap-chagi εκτελείται με κάμψη του γόνατος και έκταση του για να κλωτσήσει κατευθείαν στο στόχο. Περιστασιακά, μπορεί κανείς να κλωτσήσει κατευθείαν στο πηγούνι (ψηλό λάκτισμα) και τη βουβωνική χώρα του αντιπάλου (λάκτισμα κάτω από τη ζώνη).

- **Bada-chagi (받아차기)**

(μπάντα τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Counter-Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Αντεπίθεσης επάνω στην επίθεση του Αντιπάλου (Κόντρα)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μία τεχνική αντεπίθεσης στην επίθεση του αντιπάλου. Όταν ο αντίπαλος ξεκινά μια επίθεση με λακτίσματα σε αγωνιστικές συνθήκες, ο αθλητής εκτελεί ταυτόχρονη αντεπίθεση, ως απάντηση σε τεχνικές όπως το Dollyeo-chagi, το Naeryeo-chagi το Dwi-chagi, το Dwihuryeo-chagi, κ.λπ.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Dwitbal-bada-chagi (뒷발 받아차기)
- Arbal-bada-chagi (앞발 받아차기)

- **Bakkat-chagi (바깥차기)**

(πάκατ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Outward Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με φορά από Μέσα προς τα Έξω



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική λακτίσματος που χρησιμοποιείται το εξωτερικό άκρο του ποδιού από μέσα προς τα έξω. Είναι δηλαδή η δεξιότητα, που έχει ως στόχο να χτυπήσει την πλευρά του αντιπάλου με την κόψη του ποδιού, μετακινώντας το, με φορά από το εσωτερικό προς το εξωτερικό του αθλητή.

- **Balbuchoe-chagi (발붙여차기)**

(πάλγκουτσο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Skipping Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με μικρό άλμα μπροστά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής φέρνει το πίσω πόδι στη θέση του μπροστινού ποδιού και χτυπά αμέσως το στόχο με το μπροστινό. Η συγκεκριμένη δεξιότητα χρησιμοποιείται συνήθως όταν ο αντίπαλος είναι εκτός εμβέλειας και ο αθλητής δεν μπορεί να φτάσει τον αντίπαλο από μια στάσιμη θέση. Προκειμένου να μειώσει την απόσταση μεταξύ τους ή να αυξήσει την ταχύτητα και την ισχύ του λακτίσματος, ο αθλητής κάνει ένα βήμα προς τα εμπρός με

το πίσω πόδι και το φέρνει κοντά στη πτέρνα του μπροστινού. Ταυτόχρονα, εκτελεί λάκτισμα στο κεφάλι ή τον κορμό του αντιπάλου με το μπροστινό πόδι. Όταν η δεξιότητα αυτή συνδυάζεται με τεχνικές όπως το Balbuchoe-dollyeo-chagi, το Balbuchoe-yeop-chagi και το Balbuchoe-huryeo-chagi, μπορούν να ταξινομηθούν στην ίδια κατηγορία λακτισμάτων.

- **Bandal-chagi (반달차기)**

(μπάνταλ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Crescent Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με Διαγώνια φορά χωρίς Περιστροφή του ποδιού Στήριξης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος του στόχου με φορά από μέσα προς τα έξω. Η συγκεκριμένη τεχνική μοιάζει πολύ με το Dollyeo-chagi. Ωστόσο, σε αυτή την περίπτωση, το πόδι στήριξης δεν περιστρέφεται. Αντιθέτως, το πόδι που λακτίζει είναι ελαφρώς στραμμένο προς τα μέσα, κατά την εκτέλεση του χτυπήματος. (περίπου 90°). Χρησιμοποιείται αρκετά στην αγωνιστική διαδικασία.

- **Biteureo-chagi (비틀어차기)**

(μπίτουρο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Twisting Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Εμπρόσθιο Εξωτερικό Λάκτισμα (Αντίστροφο Μπάλτουνγκ Τσάγκι)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου από το εσωτερικό προς το εξωτερικό του σώματος με τον ταρσό. Έχει αρκετά κοινά στοιχεία με το μπάλτουνγκ τσάγκι, με διαφορά τη φορά που είναι αντίθετη και το πόδι στήριξης το οποίο στρίβει ελάχιστα, διότι ο στόχος βρίσκεται μπροστά.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Ttwieo-biteureo-chagi (뛰어 비틀어차기)
- (Baldeung) Biteureo-chagi [(발등) 비틀어차기]
- Japgo-biteureo-chagi (잡고 비틀어차기)

- **Dabangyang-chagi (다방향차기)**

(χαμπάνιαν τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Multi-direction Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα Πολλαπλών Κατευθύνσεων



ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν συνδυαστικές τεχνικές λακτίσματος που χρησιμοποιούνται με σκοπό την εκτέλεση χτυπημάτων διαδοχικά, σε στόχους που τοποθετούνται σε διάφορες θέσεις, με ένα έντονο άλμα. Είναι δηλαδή μια τεχνική που χρησιμοποιείται κυρίως στις θραύσεις.

- **Dolgae-chagi (돌개차기)**

(ντούλγκε τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Tornado Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Περιστροφικό Χτύπημα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής εκτελεί στροφή από την μεριά της πλάτης για να εκτελέσει ένα λάκτισμα. Για να αυξήσει τη δύναμη στο λάκτισμά του, το μπροστινό πόδι χρησιμοποιείται ως άξονας για να κάνει ο κορμός μια πλήρη στροφή (από την πλάτη).

- (360 °) Dolgae-chagi [(360도) 돌개차기]

- 540 ° Dolgae-chagi [540도 돌개차기]

- 720 ° Dolgae-chagi [720도 돌개차기]

- **Dollyeo-chagi (돌려차기)**

(ντόλιο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Roundhouse Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Πλάγιο Κυκλικό Λάκτισμα - Χτύπημα με το κουντεπιέ



ΧΡΗΣΗ: Είναι από τις πιο δημοφιλείς τεχνικές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αποτελεί μια τεχνική όπου το πόδι στήριξης, στρέφεται προς τα μέσα κατά την εκτέλεση του λακτίσματος. Στο συγκεκριμένο λάκτισμα έχουμε περιστροφή του ποδιού στήριξης (180°) και πλήρη περιστροφή του ισχίου, ώστε ο αθλητής να χτυπήσει το πρόσωπο ή τον κορμό του αντιπάλου με τον ταρσό. Χρησιμοποιείται γενικά για να χτυπήσει τα ζωτικά σημεία του αντιπάλου, όπως το στήρνο, το κεφάλι και οι πλευρές του. Σε αγωνιστικές συνθήκες ή στην προπόνηση, το χτύπημα με το κουντεπιέ καλύπτει μεγαλύτερη επιφάνεια στο στόχο, και ο αθλητής βρίσκεται σε ευνοϊκή θέση για να προχωρήσει σε επιθετική ή αμυντική τεχνική.

- **Dubaldangseong-chagi (두발당성차기)**

(ντουμπάλντανσον τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Flying Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με Άλμα (χρήση και των δύο ποδιών διαδοχικά - “ψαλιδάκι”)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής εκτελεί άλμα ψηλά και κλωτσάει το στόχο που βρίσκεται μπροστά του με τα δύο πόδια να κινούνται διαδοχικά (με κίνηση “ψαλιδι”) Το οπίσθιο πόδι εκτελεί μισή κίνηση με “ψευδό-λάκτισμα” χαμηλά. Το μπροστινό πόδι χτυπάει τον στόχο που βρίσκεται μπροστά, με ακρίβεια και ανοδική φορά.

- **Dwi-chagi (뒤차기)**

(ντί τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Back Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Οπίσθιο λάκτισμα - Χτύπημα με την φτέρνα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος του στόχου με την κάμψη του γόνατος και ώθηση του ποδιού προς τα πίσω. Είναι δηλαδή η ικανότητα του αθλητή να χτυπάει τον αντίπαλο με τη πτέρνα στο στομάχι του ή στο στήθος του. Το χτύπημα χρησιμοποιείται γενικά περιστρέφοντας το σώμα από την πλάτη και εκτελώντας μια περιστροφή του μπροστινού ποδιού στις 180° που χρησιμοποιείται ως άξονας περιστροφής.

- **Gawi-chagi (가위 차기)**

(γκάβι τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Scissors Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα Ψαλίδι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική για την επίθεση δύο στόχων ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια, ευρέως διαχωρισμένα. Είναι δηλαδή μια ικανότητα κατά την οποία ο αθλητής εκτελεί άλμα και εκτείνει και τα δύο πόδια σε σχήμα ψαλιδιού ώστε να χτυπήσει ταυτόχρονα δύο διαφορετικούς στόχους στον αέρα. Ένα πόδι χρησιμοποιεί το Biteureo-chagi ενώ το άλλο πόδι Yeop-chagi (Side Kick).

- **Geodeup-chagi (거듭 차기)**

(χόντουμπ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Repeating Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Επαναλαμβανόμενο Λάκτισμα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική εκτέλεσης του ίδιου είδους λακτίσματος διαδοχικά με το ίδιο πόδι. Είναι δηλαδή μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου με το ένα πόδι αρκετές φορές με το ίδιο είδος λακτίσματος ενώ το άλλο πόδι βρίσκεται σε σταθερή θέση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Geodeup-dollyeo-chagi (거듭 돌려 차기)
- Geodeup-ap-chagi (거듭 앞 차기)
- Geodeup-yeop-chagi (거듭 옆 차기)

- **Gongjungjebi-chagi (공중제비차기)**

(γκούντζουντζεμπι τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Jumping Flip Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με Άλμα και Περιστροφή στον Αέρα (Σάλτο προς τα πίσω)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής περιστρέφεται κάθετα στον αέρα και κλωτσάει έναν στόχο με το ένα ή και τα δύο πόδια. Ο αθλητής χρησιμοποιεί τη μέση του ως άξονα για να εκτελέσει άλμα και να στρέψει το σώμα του στον αέρα για να πετύχει ένα στόχο που βρίσκεται πάνω από το κεφάλι με ένα ή δύο πόδια και να προσγειωθεί με ασφάλεια στο έδαφος.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gongjungjebi-modum-(ap)chagi [공중제비모듬(앞)차기]
- Gongjungjebi-(ap)chagi [공중제비(앞)차기]

- **Gulleo-chagi (굴러차기)**

(γκούλο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Stamping Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Διαδοχικών Χτυπημάτων με Σύρσιμο του Ποδιού Στήριξης



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική σταθεροποίησης, του ενός ποδιού στο έδαφος και εκτέλεσης διαδοχικών χτυπήματα ενός στόχου με το ίδιο πόδι. Το μπροστινό βρίσκεται στον αέρα με τον αθλητή να το κρατάει σταθερά εκεί. Αν το συγκεκριμένο πόδι πρόκειται να αγγίξει το έδαφος, τότε ο αθλητής το επαναφέρει στον αέρα και συνεχίζει να εκτελεί επιθέσεις, χωρίς να πατήσει κάτω. Αυτή η δεξιότητα εφαρμόζεται συνήθως στο Ap-chagi, Dollyeo-chagi, Yeop-chagi, κ.λπ.

- **Huryeo-chagi (후려차기)**

(χούριο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Whipping Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ημικυκλικό λάκτισμα προς τα έξω (Σαν Μαστίγιο)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου το λάκτισμα εκτελεί μια ευρεία καμπύλη και να χτυπάει το στόχο με τη φτέρνα. Το συγκεκριμένο λάκτισμα εκτελείται με το σώμα του αθλητή να έχει μέτωπο στο στόχο, το γόνατο να κάμπτεται και να εκτείνεται και η φτέρνα να αιωρείται προς στον στόχο, ο οποίος είναι συνήθως το κεφάλι του αντιπάλου. Περιστασιακά, αυτό το λάκτισμα μπορεί να γίνει και χωρίς έκταση-κάμψη του γόνατος, δηλαδή με το πόδι τεντωμένο και το σώμα προς τα πίσω.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- 360 ° Dwi-huryeo-chagi (360도 뒤후려차기)
- 540 ° Dwi-huryeo-chagi (540도 뒤후려차기)
- Dwi-huryeo-chagi (뒤후려차기)
- Dwitbal-dwi-huryeo-chagi (뒷발 후려차기)
- Ttwieo-dwi-huryeo-chagi (뛰어 뒤후려차기)
- Balbucheo-huryeo-chagi (발붙여 후려차기)
- Arbal-huryeo-chagi (앞발 후려차기)
- Japgo-huryeo-chagi (잡고 후려차기)

- **leo-chagi (이어차기)**

(ίο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Alternating Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Εκτέλεσης Λακτισμάτων Διαδοχικά (Διπλές Τεχνικές)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική για την εκτέλεση του ίδιου είδους λακτίσματος με εναλλαγή της χρήσης του κάθε ποδιού διαδοχικά. Σε αγωνιστικές συνθήκες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια δεξιότητα όπως το Dollyeo-chagi με διαδοχική εκτέλεση και μπορεί να χαρακτηριστεί ως leo-dollyeo-chagi.

- **Japgo-chagi (잡고차기)**

(τσάκο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Grabbing Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Λακτίσματος με Αρπαγή Μέλους του Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής αρπάζει ένα μέλος του σώματος του αντιπάλου και στη συνέχεια εκτελεί λάκτισμα. Είναι συνεπώς μια ικανότητα ακινητοποίησης του αντιπάλου, παγιδεύοντας ένα μέλος του σώματος του και έπεται η επίθεση. Αυτές οι δεξιότητες συνδυάζονται με διάφορα λακτίσματα και μπορούν να ονομαστούν Japgo-ar-chagi, Japgo-dollyeo-chagi, Japgo-yeop-chagi, Japgo-naeryeo-chagi, Japgo-biteureo-chagi, Japgo-huryeo-chagi κ.τλ.

- **Jitjjiki (짓찐기)**

(τσιττσικι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Stamping on instep

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Ακινητοποίησης του Ταρσού του Αντιπάλου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής πατάει επάνω στον ταρσό του αντιπάλου με τη πτέρνα, ώστε να μη μπορεί να εκτελέσει επίθεση ή αποφυγή. Χρησιμοποιείται επίσης για να προκαλέσει πόνο στον αντίπαλο με αυτό του το πάτημα.

- **Mireo-chagi (밀어차기)**

(μίρο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pushing Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Ωθησης με το Πέλμα του Ποδιού



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής απωθεί τον αντίπαλο με το πόδι, σπρώχνοντάς τον. Ο σκοπός είναι η απώλεια της ισορροπίας του αντιπάλου ή η διατήρηση της απόστασης μεταξύ τους, χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα του ποδιού, ή ολόκληρο το πέλμα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Mireo-ap-chagi (밀어 앞차기)
- Mireo-yeop-chagi (밀어 옆차기)

- **Modum-chagi (모듬차기)**

(μόντουμ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Drawing Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με Ταυτόχρονη Έκταση και των Δύο Ποδιών Μπροστά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής εκτελεί άλμα και προσπαθεί να χτυπήσει τον ίδιο στόχο και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα. Είναι συνεπώς μια επιθετική δεξιότητα, η οποία εκτελείται στον αέρα, με τον αθλητή να κάμπτεται και να εκτείνει γρήγορα τα πόδια του με Ap-Chagi. Τέτοιου είδους λακτίσματα, όπως το Modum-ap-chagi, το Modum-dollyeo-chagi και το Modum-yeop-chagi, υπάγονται σε αυτήν την κατηγορία.

- **Naeryeo-chagi (내려차기)**

(νέριο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Axe Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Μπροστινό Κάθετο Λάκτισμα (Χαρακτηρίζεται και ως “Τσεκούρι”)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου με καθοδική φορά. Είναι συνεπώς μια δεξιότητα όπου ο αθλητής χρησιμοποιεί την πατούσα του ποδιού ή τη φτέρνα με στόχο το πρόσωπο ή τον ώμο του αντιπάλου. Το Naeryeo-chagi εκτελείται συνήθως με το γόνατο λυγισμένο, ανυψώνεται, εκτείνεται προς τα εμπρός και στη συνέχεια χτυπά κάθετα προς τα κάτω τον αντίπαλο. Σε αγωνιστικές συνθήκες, το λάκτισμα μπορεί να εκτελεστεί και με φορά προς τα μέσα ή προς τα έξω, ανάλογα με τη θέση του αντιπάλου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Dwidora-ttwieo-naeryeo-chagi (뒤돌아 뛰어 내려차기)
- Balbucheo-naeryeo-chagi (발붙여 내려차기)
- Japgo-naeryeo-chagi (잡고 내려차기)

- **Nakka-chagi (낙아차기)**

(νάκα τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Hook Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Λακτίσματος με τη Μορφή “Γάντζου”



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος ενός στόχου με τη φτέρνα, κάμπτοντας το γόνατο. Όταν ο αντίπαλος αποφύγει το πλευρικό λάκτισμα του αθλητή και κλείσει, ο επιτιθέμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει την δυναμική που του παρέχει το εκτεταμένο γόνατο, αναγκάζοντας τον αντίπαλο να σκύψει και έπειτα εκτελεί επίθεση στο πίσω μέρος του κεφαλιού ή την πλάτη του αντιπάλου. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να “γαντζωθεί” ο λαιμός ή το πόδι του αντιπάλου ανάλογα με τις συνθήκες.

- **Narae-chagi (나래차기)**

(νάρε τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Double Kicks

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Διπλό Πλάγιο Λάκτισμα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική εκτέλεσης του πλευρικού λακτίσματος εναλλάξ με τα δύο πόδια στον αέρα. Το πρώτο λάκτισμα δεν εκτείνεται πλήρως. Το δεύτερο λάκτισμα είναι εκείνο που θα χτυπήσει το στόχο με ακρίβεια και δύναμη. Χρησιμοποιείται συνήθως το Dollyo-Chagi στη συγκεκριμένη τεχνική.

- **Ryojeok-chagi (표적차기)**

(ρχιότζοκ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Target Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ημικυκλικό λάκτισμα προς τα μέσα (σε έναν εικονικό στόχο)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική για το χτύπημα ενός στόχου που θέτει ο αθλητής με την παλάμη του χεριού ανοιχτή και στη συνέχεια εκτελεί λάκτισμα με την εσωτερική πλευρά του ποδιού επάνω σ' αυτόν. Κατά την εκτέλεση των Roomsae, ο αθλητής δημιουργεί ένα φανταστικό στόχο με το χέρι του και τον χτυπά με An-chagi.

- **Ttwieo-chagi (뛰어차기)**

(τίο τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Jumping Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Λάκτισμα με Άλμα (για να πετύχει ένα στόχο που βρίσκεται ψηλά ή μακριά)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής εκτελεί άλμα και χτύπημα ενός στόχου. Είναι συνεπώς μια ικανότητα όπου ο αθλητής με τη χρήση του άλματος, που γίνεται προς τα εμπρός ή προς τα πάνω, προσπαθεί να πετύχει ένα ψηλό ή μακρινό στόχο, κάτι που δεν μπορεί να επιτευχθεί από μια στατική θέση. Όταν η δεξιότητα αυτή συνδυάζεται με τεχνικές όπως An-chagi, Dollyeo-chagi, Yeop-chagi, Naeryeo-chagi, Dwi-chagi και Dwi-huryeo-chagi, εξακολουθεί να εντάσσεται σε αυτόν τον όρο.

- **Yeop-chagi (옆차기)**

(γιόπ τσάγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Kick

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Πλάγιο λάκτισμα - Χτύπημα με την φτέρνα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου το λάκτισμα εκτελείται με το σώμα του αθλητή στραμμένο στο πλάι. Η παρούσα δεξιότητα στοχεύει στο πρόσωπο ή το στήθος του αντιπάλου με την εξωτερική άκρη του ποδιού ή της φτέρνας. Αυτό το λάκτισμα συνήθως εκτελείται στρέφοντας το σώμα του αθλητή στο πλάι και ταυτόχρονα εκείνος κάμπτεται και εκτείνει το γόνατο μέχρι να βρει το στόχο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρησιμοποιηθεί

απωθητικά, σπρώχνοντας τον αντίπαλο με το πόδι για να διατηρηθεί η απόσταση μεταξύ τους.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gulleo-yeop-chagi (굴러 옆차기)
- Ttwieo-yeop-chagi (뛰어 옆차기)
- Modum-yeop-chagi (모듬 옆차기)
- Balbucheo-yeop-chagi (발붙여 옆차기)
- Japgo-yeop-chagi (잡고 옆차기)

ΕΝΟΤΗΤΑ 14

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Chigi (치기)

(τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Striking

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Επίθεσης με Περιστροφή

ΧΡΗΣΗ: Υπάγονται όλα τα είδη των επιθετικών τεχνικών που προέρχονται από το χέρι με μερικές εξαιρέσεις. Είναι συνεπώς οι τεχνικές χτυπήματος ενός στόχου, χρησιμοποιώντας την περιστροφική δύναμη του σώματος, ενώ ο αγκώνας είναι λυγισμένος και εκτεταμένος ή σε κατάσταση κάμψης. Αυτές οι τεχνικές περιλαμβάνουν όλες τις επιθετικές τεχνικές που εκτελούνται με τα χέρια εκτός από το Jireugi (Τεχνικές Γροθιάς), το Jjirueugi (Επιθετικές Τεχνικές με Ανοιχτή Παλάμη) και το Jjikgi (Τεχνικές Θραύσης).

- **An-chigi (안치기)**

(αν τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Inward Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Χτύπηματος με Κατεύθυνση από Έξω προς τα Μέσα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου το χτύπημα έχει φορά από την εξωτερική στην εσωτερική πλευρά. Πρόκειται για μια δεξιότητα με στροφή που κινείται από έξω προς το εσωτερικό του αθλητή χρησιμοποιώντας το Gomson (Γυμνό Χέρι), Sonnal (Χτύπημα με Ανοιχτή Παλάμη σε Μορφή Λεπίδας), Sonnaldeung (Ανεστραμμένο Χτύπημα Ανοιχτής Παλάμης), Mejumeok (Χτύπημα με τη Μορφή Σφυριού) ή Batangson (Χτύπημα με Κάθετα Ανοιχτή Παλάμη).

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gomson-an-chigi (곰손 안치기)
- Du-mejumeok-an-chigi (두 메주먹 안치기)
- Du-sonnal-an-chigi (두 손날 안치기)
- Mejumeok-an-chigi (메주먹 안치기)
- Batangson-an-chigi (바탕손 안치기)
- Sonnaldeung-an-chigi (손날등 안치기)
- Sonnal-an-chigi (손날 안치기)

- **Ap-chigi (앞치기)**

(απ τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Forward Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα Με το Στόχο να βρίσκεται Ευθεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική με σκοπό να χτυπήσει ο αθλητής τη μύτη ή τα χείλη του αντιπάλου, κάμπτοντας τον αγκώνα του και χτυπώντας από το εσωτερικό προς το μπροστινό μέρος ή από το εξωτερικό προς το εσωτερικό με κυκλική κίνηση με τις βάσεις των δαχτύλων. Επίσης, κάποιος μπορεί να χτυπήσει τον λαιμό ή το στήθος του αντιπάλου σε γραμμική κίνηση με το Batangson ή το Ageumson.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Gomson-ap-chigi (곰손 앞치기)
- Deungjumeok-ap-chigi (등주먹 앞치기)
- Batangson-ap-chigi (바탕손 앞치기)
- Ageumson-ap-chigi (아금손 앞치기)

- **Bakkat-chigi (바깥치기)**

(μπάγκατ τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Outward Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με φορά προς τα Έξω



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής εκτελεί χτύπημα στον αντίπαλο με στόχο την εξωτερική πλευρά, χρησιμοποιώντας το Deungjumeok (Ανάποδη Γροθιά), Mejumeok (Γροθιά Σφυρί), Sonnal (Χτύπημα Μαχαίρι), κ.λπ. , με τον αγκώνα λυγισμένο. Αυτό το χτύπημα μπορεί να εκτελεστεί και με την υποστήριξη του άλλου χεριού.

- **Biteureo-chigi (비틀어치기)**

(μπιτούρο τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Twisting Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με Περιστροφική Φορά



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική κατά την οποία ο αθλητής περιστρέφει το σώμα του για να εκτελέσει ένα χτύπημα στο ύψος του λαιμού με ανοιχτή παλάμη. Ο αθλητής έχει αντίθετο χέρι – πόδι, ώστε με τη περιστροφή του κορμού του το χτύπημα αποκτά μεγαλύτερη ισχύ.

- **Danggyeo-chigi (당겨치기)**

(χάνγκεο τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Pulling Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με “Τράβηγμα” του Αντιπάλου προς το Μέρος του Αθλητή



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου ο αθλητής “τραβάει” τον αντίπαλο προς το μέρος του και ταυτόχρονα εκτελεί χτύπημα με τους Deungjumeok, Mejumeok, Palkkumchi (αγκώνα), κ.λπ.

- **Dollyeo-chigi (돌려치기)**

(ντόλιο τσλιγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Turning Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με τη χρήση του Αγκώνα



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χρήσης της περιστροφικής δύναμης του σώματος που κινείται οριζοντίως σε σχέση με τον στόχο. Είναι μια τεχνική όπου ο αθλητής στοχεύει στο “ηλιακό πλέγμα” (στέρνο) του αντιπάλου, με τον αγκώνα λυγισμένο.

- **Dwi-chigi (뒤치기)**

(ντι τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Back Elbow Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με τον Αγκώνα προς τα πίσω



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος με τον αγκώνα και το στόχο να βρίσκεται πίσω από τον επιτιθέμενο. Η επίθεση στοχεύει στα πλευρά, όταν ο αθλητής αιφνιδιάζεται από ξαφνική επίθεση από πίσω.

- **Geodeureo-chigi (거들어치기)**

(χόντουρο τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Supporting Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με Υποστήριξη από το Άλλο Χέρι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος με την υποστήριξη του άλλου χεριού. Με την υποβοήθηση του χεριού προστίθεται επιπλέον μάζα και ταχύτητα στο κυρίαρχο χέρι, δημιουργώντας έτσι μεγαλύτερη δύναμη. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως προκαταρκτική κίνηση για επακόλουθα χτυπήματα.

- **Jebirum chigi (제비품치기)**

(τζέπιπουμ τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Swallow Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με Ταυτόχρονο Μπλοκ και Επίθεση (στο κεφάλι)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική χτυπήματος προς τα εμπρός ή προς την εσωτερική με το ένα χέρι, και ταυτόχρονο μπλοκ προς τα πάνω με το άλλο χέρι. Είναι μια τεχνική όπου έχουμε συνδυασμό άμυνας και επίθεσης σε μια κίνηση. Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει το Ollgeo-makgi (Μπλοκ με φορά προς τα πάνω), χρησιμοποιώντας το ένα χέρι με την κόψη της παλάμης, ενώ χτυπάει τη γνάθο ή το λαιμό του αντιπάλου (Batangson-ar-chigi ή Sonnal-an-chigi) με το άλλο χέρι.

- **Naeryeo-chigi (내려치기)**

(νέριο τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Downward Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με Καθοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αφορά ένα κατακόρυφο χτύπημα, με τον αγκώνα λυγισμένο και κατευθύνεται προς τον στόχο με διάφορες παραλλαγές (“Κόψη του Χεριού”, “Σφυρί”, “Αγκώνας” κ.λπ.). Όταν χρησιμοποιείται το χέρι με ανοιχτή την παλάμη, ο βραχίονας πρέπει να βρίσκεται σε πλήρη έκταση.

- **Oilyeo-chigi (올려치기)**

(όλιο τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Upward Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με Ανοδική Πορεία



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που κινείται κάθετα από ένα χαμηλότερο σε ένα υψηλότερο επίπεδο. Δηλαδή, το χτύπημα στοχεύει στο σαγόνι, ή το διάφραγμα του αντιπάλου, με το Batangson ή το Gurin-sonmok.

- **Pyojeok-chigi (표적치기)**

(πχιότζιοκ τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Target Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα σε “Εικονικό” Στόχο



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική όπου, (αφότου ο αθλητής θέσει ένα “φανταστικό” στόχο με το ένα χέρι), χτυπάει με το άλλο. Ειδικά, κατά την εκτέλεση των Roomsae, ο αθλητής μπορεί να απεικονίσει έναν φανταστικό αντίπαλο δημιουργώντας ένα στόχο (π.χ το κεφάλι) με την παλάμη του χεριού ανοιχτή και στραμμένη προς αυτόν και πιάνοντάς τον, να χτυπήσει με το άλλο χέρι με τη μορφή Mejumteok ή Palgur.

- **Yeop-chigi (옆치기)**

(γιόπ τσίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Side Strike

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Χτύπημα με τον Στόχο να βρίσκεται στο Πλάι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική, όπου το χτύπημα στο στόχο εκτελείται πλευρικά. Ο αθλητής συνεπώς στοχεύει στο κεφάλι ή τον κορμό του αντιπάλου που στέκεται στο πλάι με Deungjumteok, Mejumteok, Sonnal, Palgur, κ.λπ.

ΕΝΟΤΗΤΑ 15

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΡΙΨΗΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Neomgigi (넘기기)

(νόμγκιγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Throwing down or Tripping up

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Απώλειας Ισορροπίας του Αντιπάλου

ΧΡΗΣΗ: Αποτελούν τεχνικές που στοχεύουν στην απώλεια της ισορροπίας του αντιπάλου, τραβώντας τον ή ρίχνοντάς τον στο έδαφος.

- **Deureo-neomgigi (들어넘기기)**

(ντούρο νόμγκιγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Throwing-down Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Ρίψης στο Έδαφος



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική ρίψης στο έδαφος, σηκώνοντας ελαφρώς πρώτα τον αντίπαλο.

Είναι μια δεξιότητα εκτίναξης χρησιμοποιώντας τη δύναμη της μέσης του αθλητή που πηγαίνει από κάτω προς τα πάνω, ενώ ο αθλητής κρατάει το χέρι ή το πόδι του αντιπάλου.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Ogeum-deureo-neomgigi (오금 들어넘기기) – Τεχνική Ρίψης με το Εσωτερικό Μέρος του Γόνατος.

- **Georeo-neomgigi (걸어넘기기)**

(κόρα νόμγκιγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Tripping-up Technique or Sweeping Technique

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Σπρωξίματος ή Ρίψης του Αντιπάλου με το Πόδι



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια τεχνική που ο αθλητής σπρώχνει το πόδι του αντιπάλου με σκοπό την πτώση. Μπορεί να τραβήξει τον αντίπαλό από το χέρι ή το λαιμό ή να τον σπρώξει (στον βραχίονα και τον ώμο) και ταυτόχρονα να καταρρίψει τον αστράγαλο του αντιπάλου ή το εσωτερικό του γόνατος του με το πόδι του.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

- Balmok-georeo-neomgigi (발목 걸어넘기기) - (Τεχνική Ρίψης με Κατάρριψη του Αστραγαλου)
- Ogeum-georeo-neomgigi (오금 걸어넘기기) – (Τεχνική Ρίψης με Κατάρριψη του Εσωτερικού Μέρους του Γόνατος).

ΕΝΟΤΗΤΑ 16

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗΣ

Ttwigi (뛰기)

(τίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Jumping

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνικές Αναπήδησης

ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί την προσθήκη του άλματος, για την εφαρμογή των ποικίλων τεχνικών δεξιοτήτων του Ταεκβοντό.

Είναι κινήσεις που χρησιμοποιούνται όταν ο στόχος βρίσκεται ψηλότερα ή πιο μακριά από το συνηθισμένο, ή μπορεί να έχουν ως στόχο την αποφυγή της επίθεσης του αντιπάλου. Μπορούν να συμπεριληφθούν μία ή περισσότερες, κατακόρυφες ή οριζόντιες στροφές.

- **Meolli-ttwigi (멀리뛰기)**

(μόλι τίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Long Jump

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Άλμα σε Μήκος



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση εμπρόσθιου άλματος ώστε να μπορέσει ο αθλητής να εκτελέσει μια επιθετική ενέργεια σε ένα στόχο που βρίσκεται σε μεγαλύτερη απόσταση.

- **Nori-ttwigi (높이뛰기)**

(νόπι τίγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: High Jump

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Άλμα με φορά προς τα επάνω (Άλμα εις Ύψος)



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια εκρηκτική κίνηση εκτέλεσης επιτόπιου άλματος, για να μπορέσει ο αθλητής να χτυπήσει έναν στόχο που βρίσκεται ψηλά. Χρησιμοποιείται όταν η επιθετική ενέργεια με το πόδι ή το χέρι του αθλητή στο στόχο, δε μπορεί να επιτευχθεί από στατική θέση.

- **Ttwieo-dolgi** (뛰어돌기)

(τίο ντόλγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Jumping Turn

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Άλμα με Περιστροφή



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση για την πραγματοποίηση μιας ή περισσότερων περιστροφών στον αέρα κάθετα ή οριζόντια. Οι περιστροφές συνοδεύονται με κάποιο λάκτισμα.

Αν ο αθλητής εκτελέσει μια οριζόντια κίνηση όπως Dolgae-chagi (Περιστροφικό Λάκτισμα), ή Dwihuryeo-chagi (540° Λάκτισμα “Μαστίγιο”), ονομάζεται Garo-dolgi (Οριζόντια Στροφή). Ένα κάθετο λάκτισμα, όπως το Gongjungjebi-chagi (Λάκτισμα με Άλμα και Σάλτο προς τα πίσω), ονομάζεται Sero-dolgi (Κάθετη Στροφή).

- **Ttwieo-neomgi** (뛰어넘기)

(τίο νόμγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Jumping over an obstacle

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Τεχνική Υπερπήδησης Εμποδίου



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια κίνηση εκτέλεσης άλματος πάνω από ένα εμπόδιο με σκοπό ο αθλητής να χτυπήσει ένα στόχο με τη χρήση των άνω ή κάτω άκρων.

ΕΝΟΤΗΤΑ 17

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ Ή ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Teuksupum (특수품)

(τουγκσουπούμ)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Special Forms

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Ειδικές Προπαρασκευαστικές Θέσεις



- **Doljjeogwi (돌쩌귀)**

(πουλτσόγκι)

ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Hinge

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ: Κυρίαρχη Άρθρωση



ΧΡΗΣΗ: Αποτελεί μια προπαρασκευαστική κίνηση για την εκτέλεση επιθέσεων και αμυνών σε σειρά. Χρησιμοποιείται δηλαδή ως προπαρασκευαστική τεχνική για τις επόμενες κινήσεις. Τα πόδια βρίσκονται σε διάσταση, ελαφρώς λυγισμένα και είναι παράλληλα μεταξύ τους. Το ένα χέρι βρίσκεται στη μέση με τη γροθιά να έχει μέτωπο προς το επάνω, ενώ το άλλο βρίσκεται στραμμένο προς τη μεριά του στόχου. Το εσωτερικό μέρος των καρπών και των δύο χεριών βρίσκονται αντικριστά μεταξύ τους.

POOMSAE (ΦΟΡΜΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ)

Το ΤΑΕΓΕΥΚ στην κορεάτικη γλώσσα αναλύεται ως “ΤΑΕ” που σημαίνει “Μεγαλειώδεις” και “ΓΕΥΚ” που σημαίνει “Αιωνιότητα”, κάτι που μας ωθεί στο να συμπεράνουμε το ότι το ΤΑΕΓΕΥΚ δεν έχει μορφή, αρχή καθώς και τέλος.

Στα Taegeuk Poomsae, εμπεριέχονται κινήσεις, με διαφορετική συχνότητα εμφάνισης. Οι ασκούμενοι κατά την εκτέλεση των Poomsae, προσπαθούν να επιτύχουν την ακρίβεια, την επιδιωκόμενη ταχύτητα της κίνησης και τον συγχρονισμό της αναπνοής, καθώς και την μετατόπιση του σωματικού τους βάρους με τον προβλεπόμενο τρόπο. Ο στόχος τους συνεπώς είναι ο συγχρονισμός σώματος, πνεύματος, δύναμης και αντοχής, ταχύτητας και ακρίβειας.

Σηματοδοτούνται από ένα “σχέδιο – φόρμα προπόνησης” στο οποίο εφαρμόζονται οι διδαχθείσες τεχνικές των άνω και κάτω άκρων και τις αλλαγές των στάσεων, αντλώντας εμπειρία από τη βασική τεχνική, προσαρμοσμένη σε συνθήκες εικονικής μάχης.

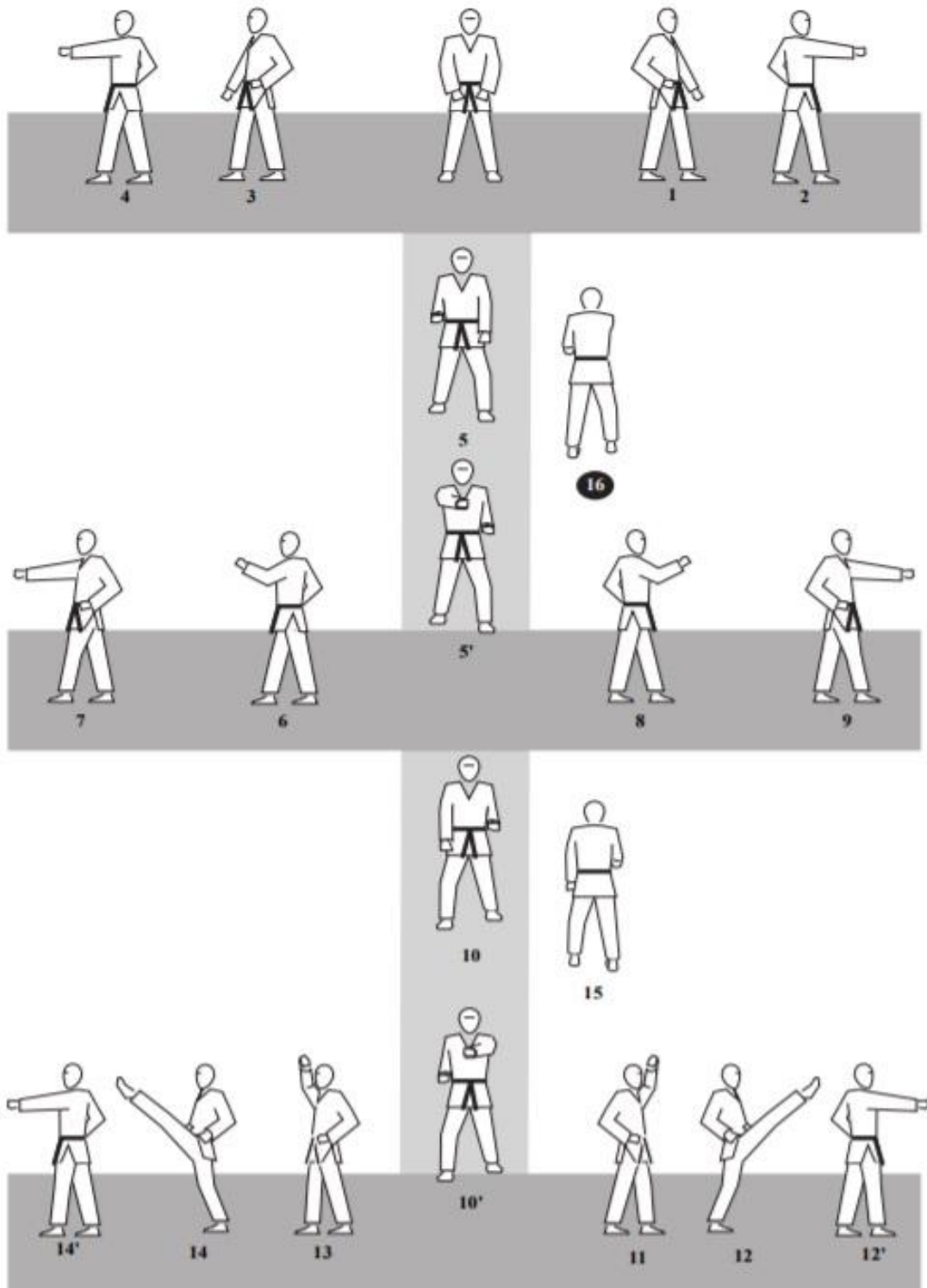
Συνήθως αποτελούνται από δύο δεκάδες τεχνικών αλληλοσυνδεόμενες. Μέσα σ’αυτές υπάρχουν χτυπήματα και αποκρούσεις με τη χρήση των άνω και κάτω άκρων, πτώσεις και διάφοροι συνδυασμοί τεχνικών και στάσεων, με την ακολουθούμενη κατεύθυνση να είναι εκείνη που θέτει ο αθλητής προκειμένου να πετύχει τον “εικονικό” του στόχο.

ΤΑΕΓΕΥΚ ΙΛ ΤΑΝΓ – 1^Ο ΡΟΟΜΣΑΕ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 1^Ο ΡΟΟΜΣΑΕ

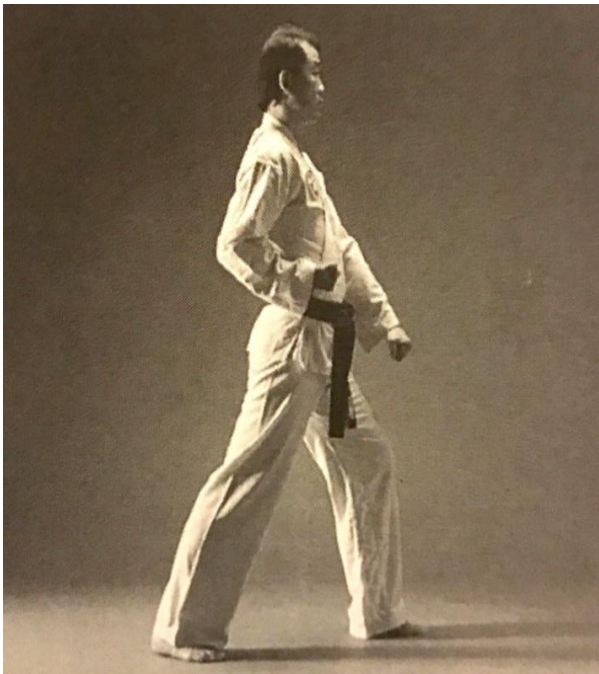
Taegeuk Il Jang (1)

KEON

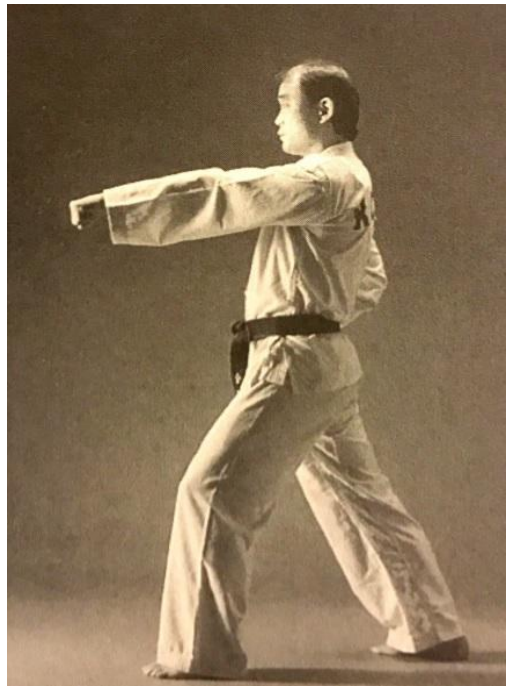


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ POOMSAE

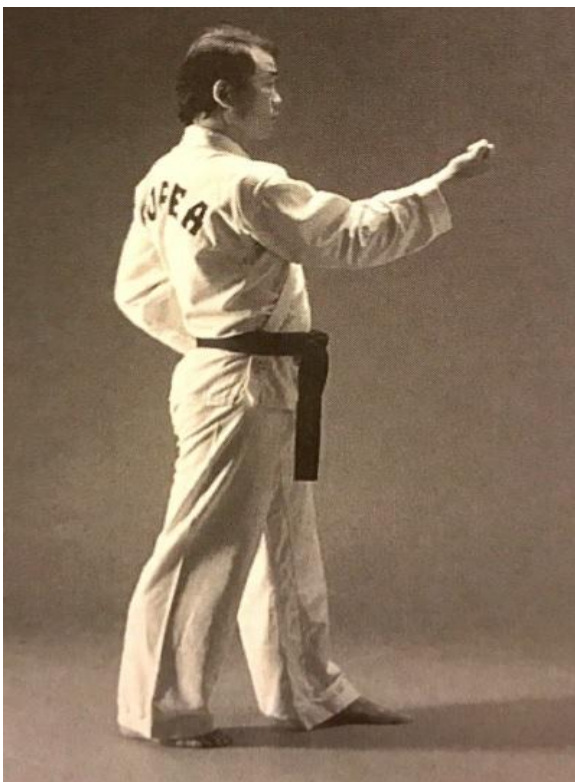
1) Arae-Makgi



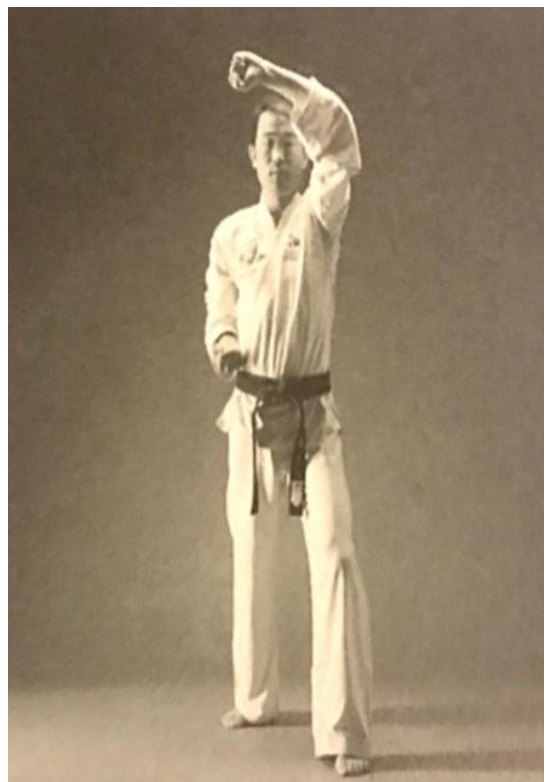
2) Momtong-Jireugi



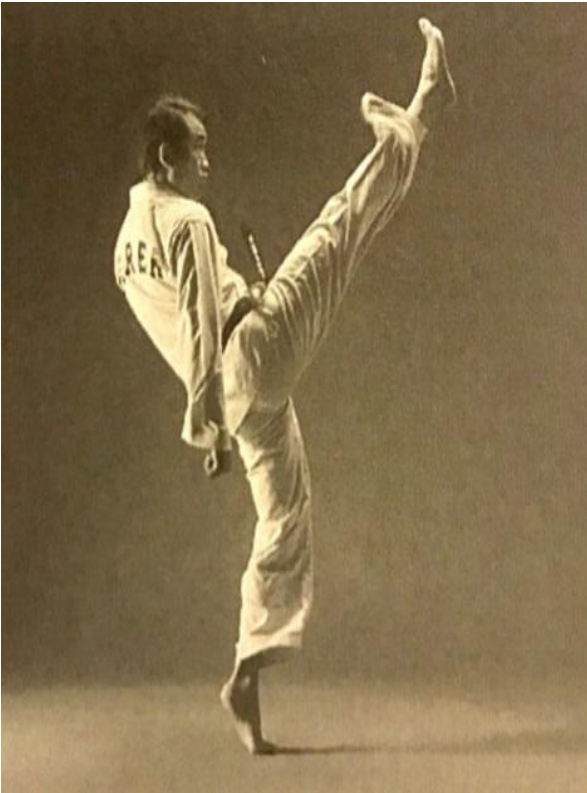
6) Momtong-Makgi



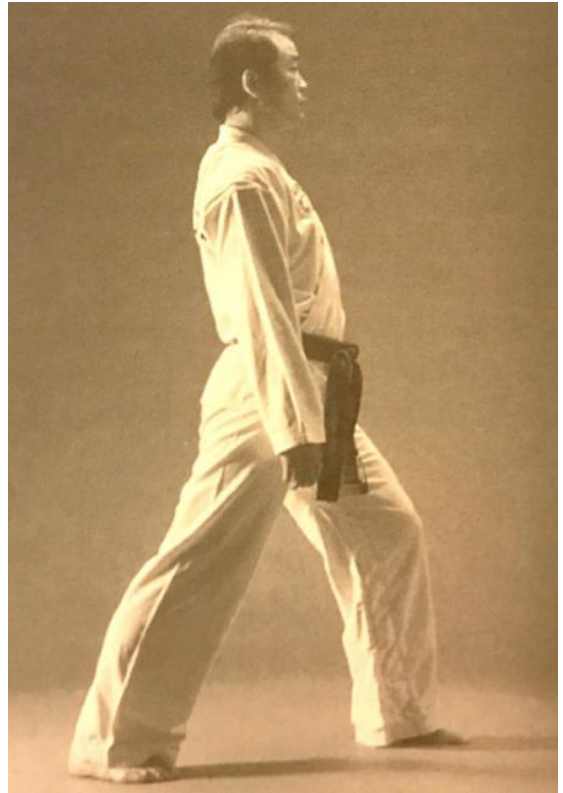
13) Ollyeo-Makgi



14) Ap-Chagi



5) Ap-gubi Seogi (βηματισμός)



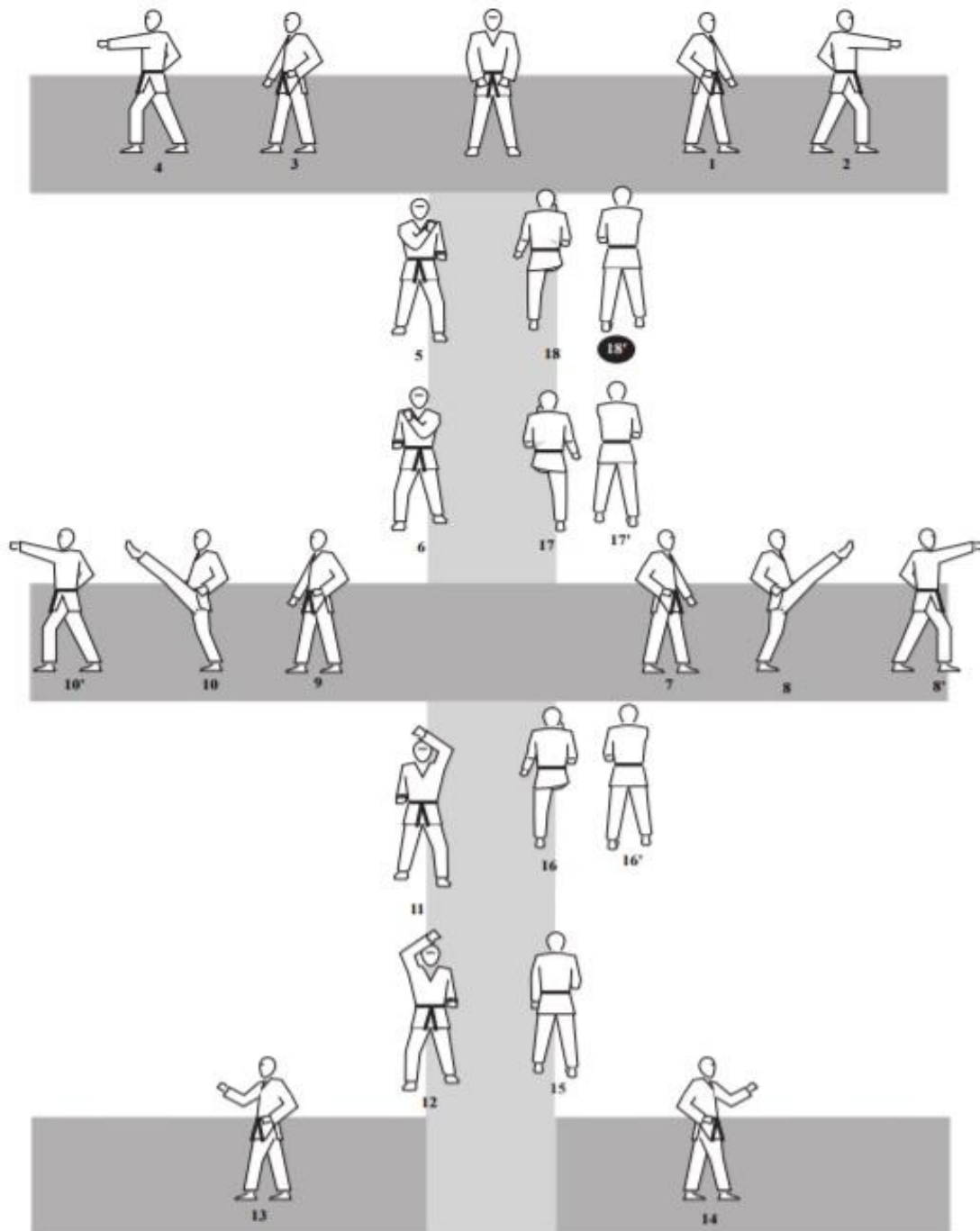
1) Ap-Seogi (βηματισμός)



ΤΑΕΓΕΥΚ ΥΙ ΤΖΑΝΓ – 2^ο ΡΟΟΜΣΑΕ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 2^{ου} ΡΟΟΜΣΑΕ

Taegeuk Yi Jang (2)

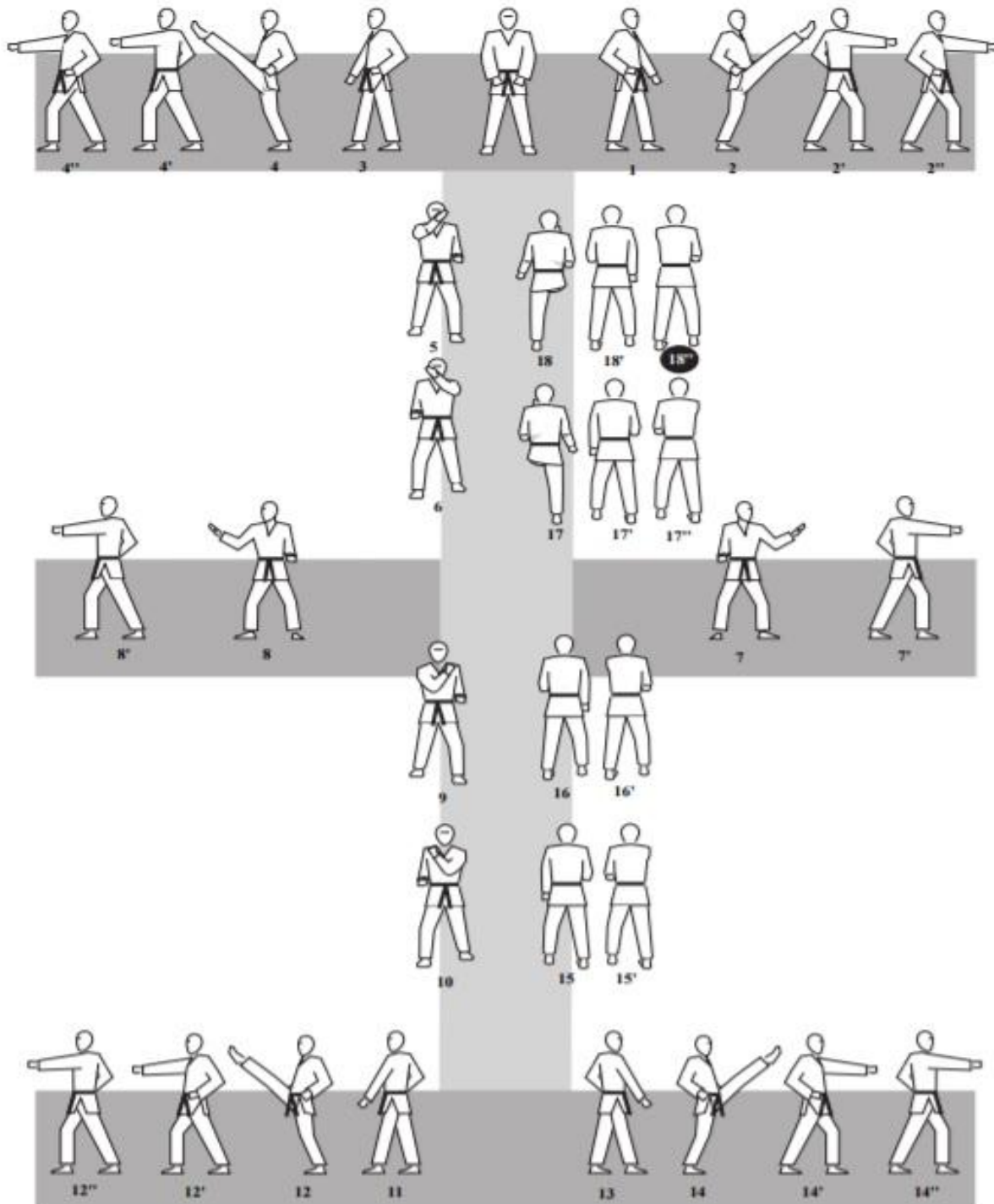


** Οι τεχνικές που εμφανίζονται είναι ίδιες με του Taegeuk Il-Jang , με κάποιες διαφοροποιήσεις στους βηματισμούς.*

ΤΑΕΓΕΥΚ ΣΑΜ ΤΖΑΝΓ – 3^ο ΠΟΟΜΣΑΕ

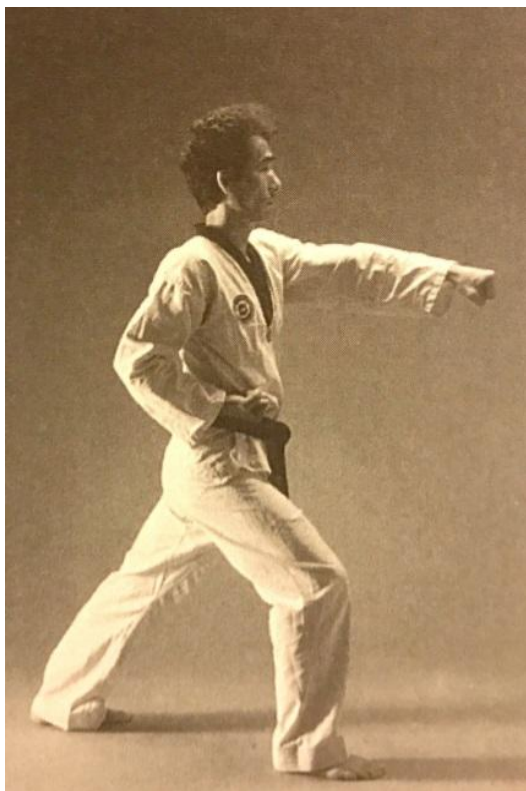
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 3^{ου} ΠΟΟΜΣΑΕ

Taegeuk Sam Jang (3)

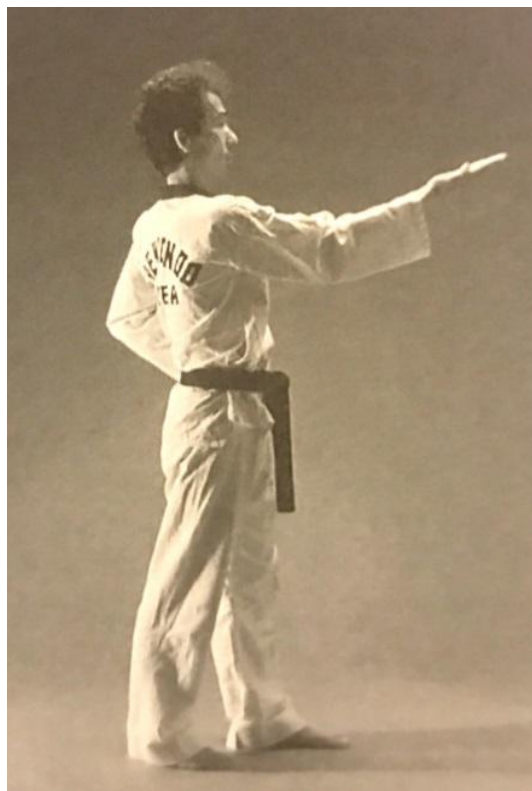


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

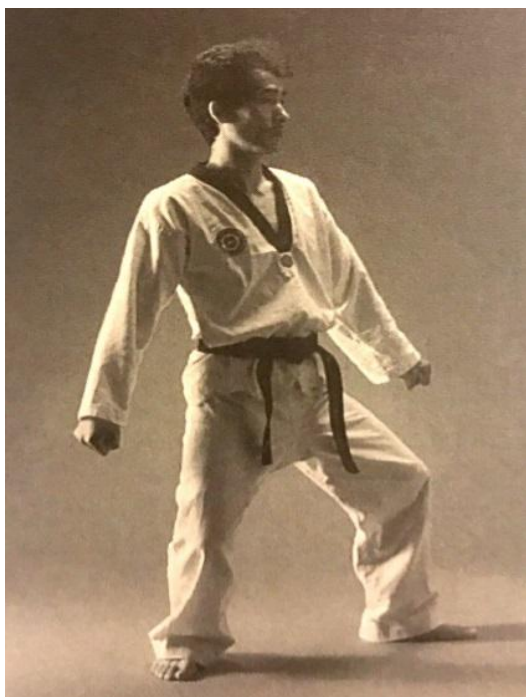
4 + 4') Dubon-Jirugi



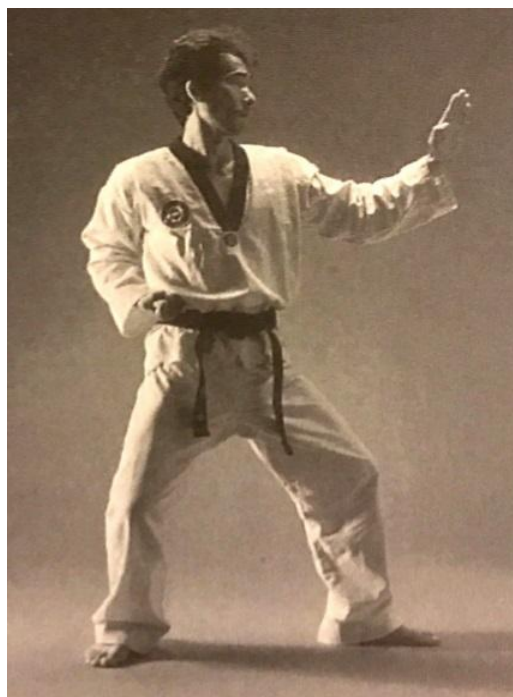
5) Sonnal-Mokchigi / An-Chigi



7) Dwit-gubi Seogi (βηματισμός)



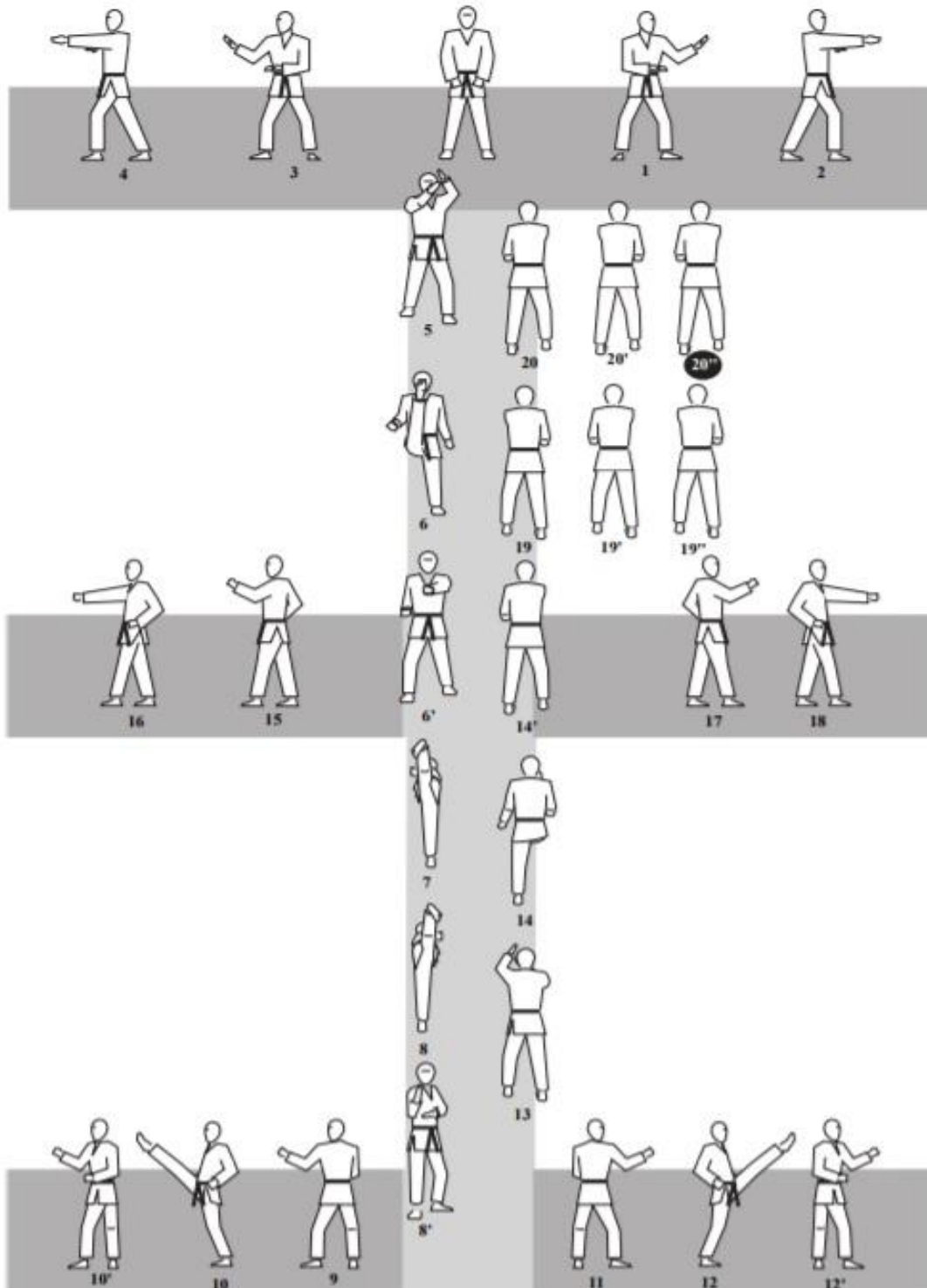
8) Hansonnal-Momtong-Makgi



ΤΑΕΓΕΥΚ ΣΑ ΤΖΑΝΓ – 4^ο ΡΟΟΜΣΑΕ

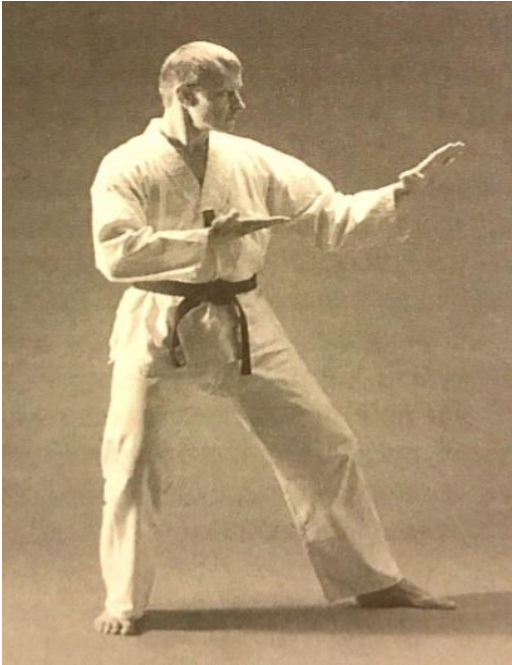
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 4^{ου} ΡΟΟΜΣΑΕ

Taegeuk Sa Jang (4)

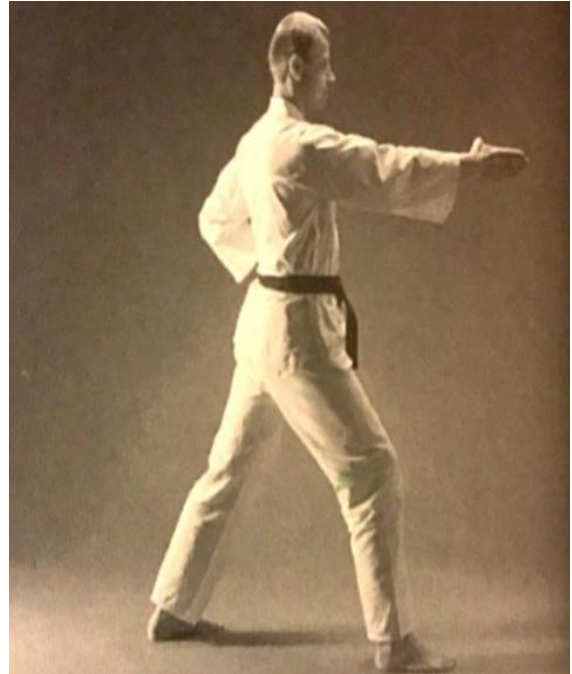


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

1) Sonnal-Makgi



2) Sonkut-Sewo-Chirugi



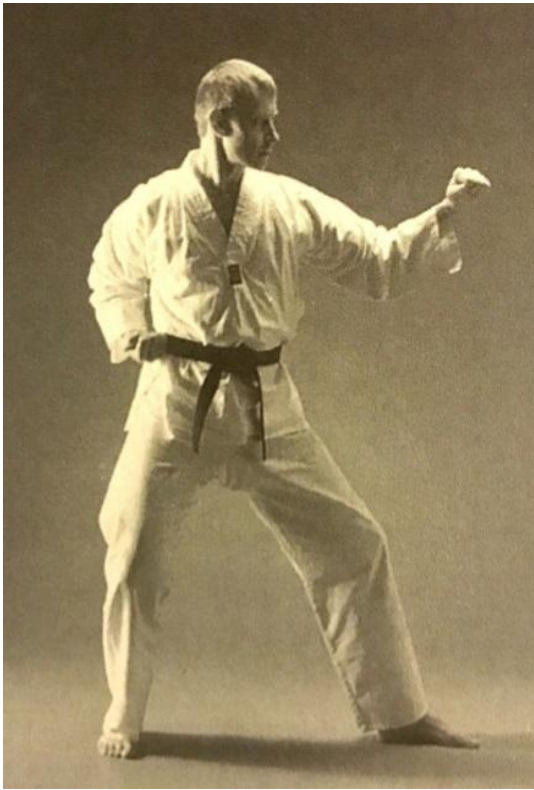
5) Jebipum-Sonnal-Mokchigi



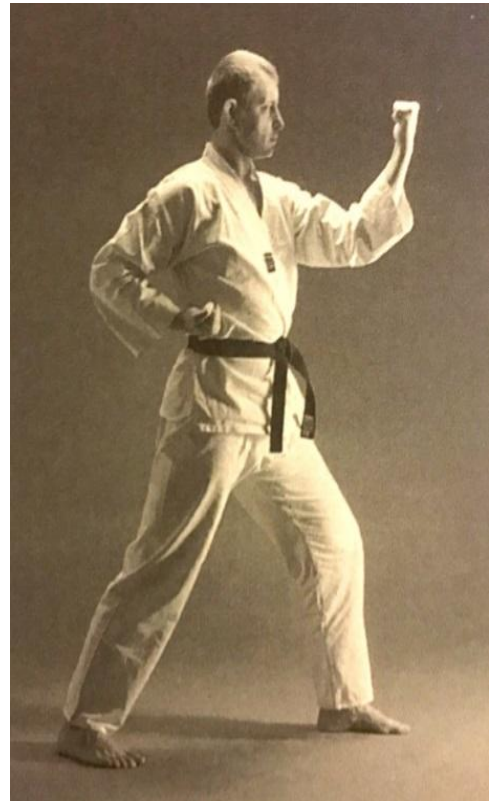
7) Yop-Chagi



9) Bakkat-Palmok-Momtong-Makgi



14') Dung-Jumok-Ape-Chigi

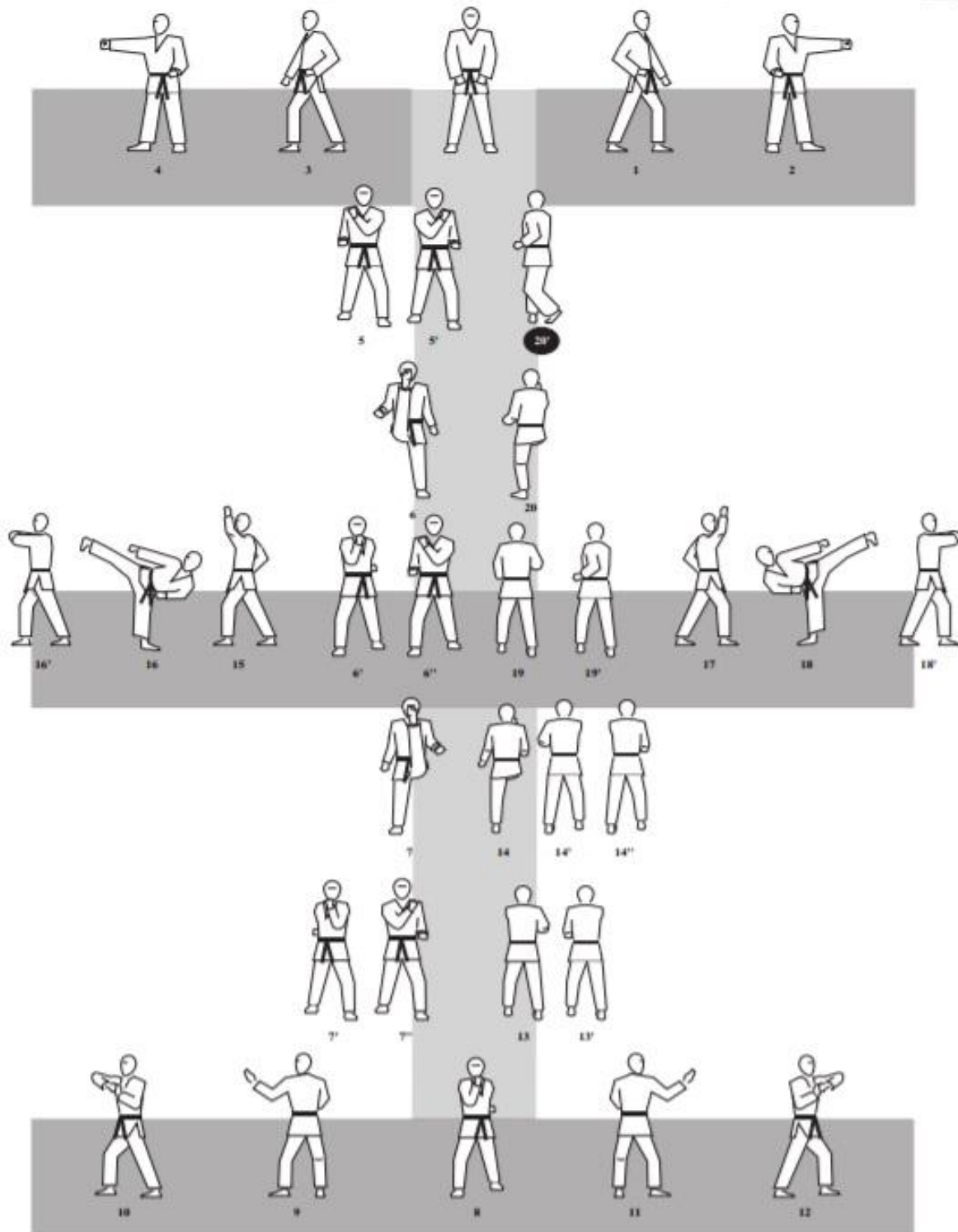


ΤΑΕΓΕΥΚ ΟΗ ΤΑΝΓ - 5^ο ΡΟΟΜΣΑΕ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ - ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 5^{ου} ΡΟΟΜΣΑΕ

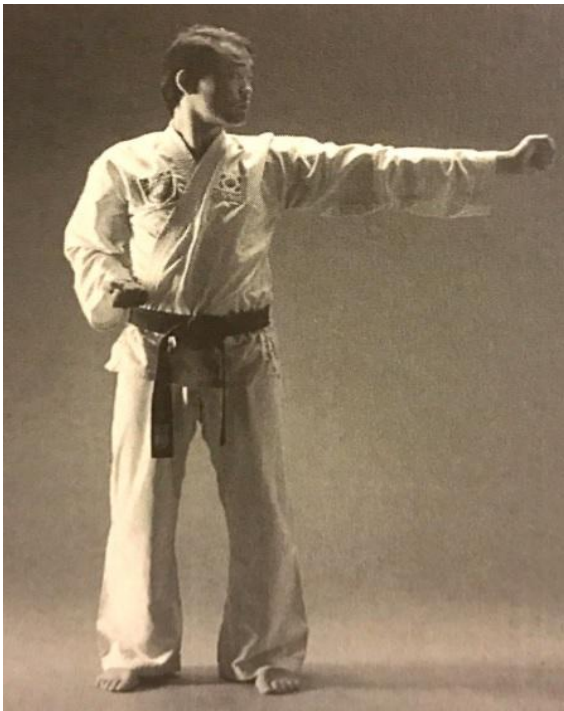


Taegeuk Oh Jang (5)

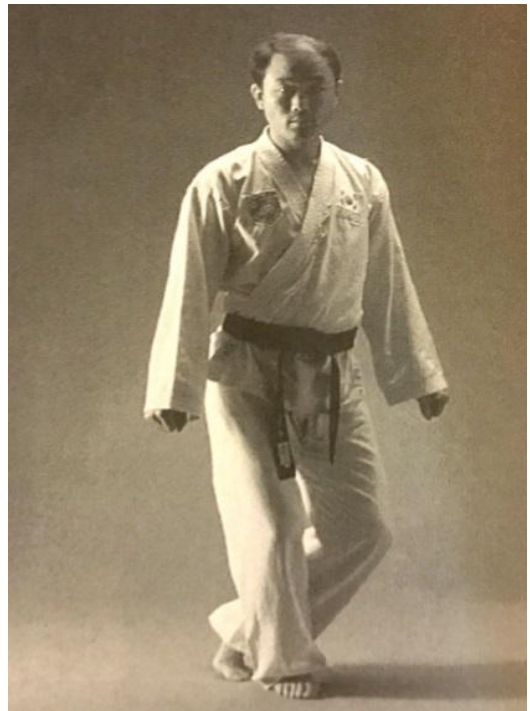


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

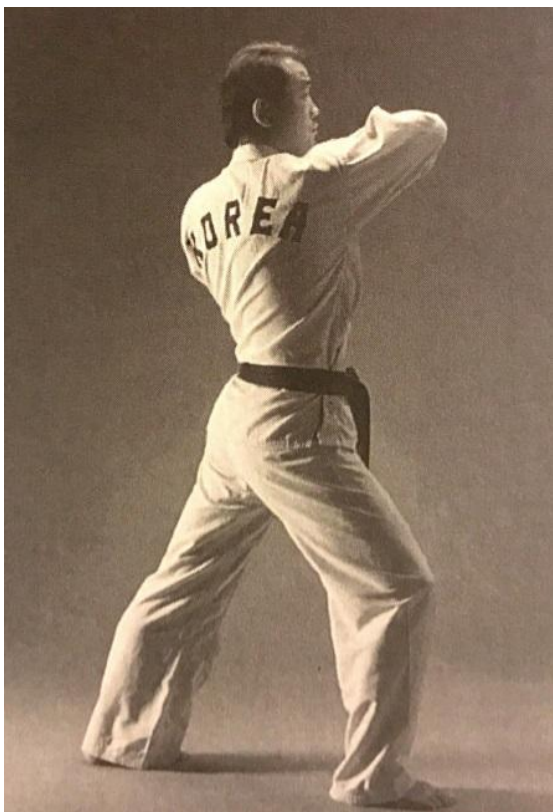
2) Me-Jumok-Chigi



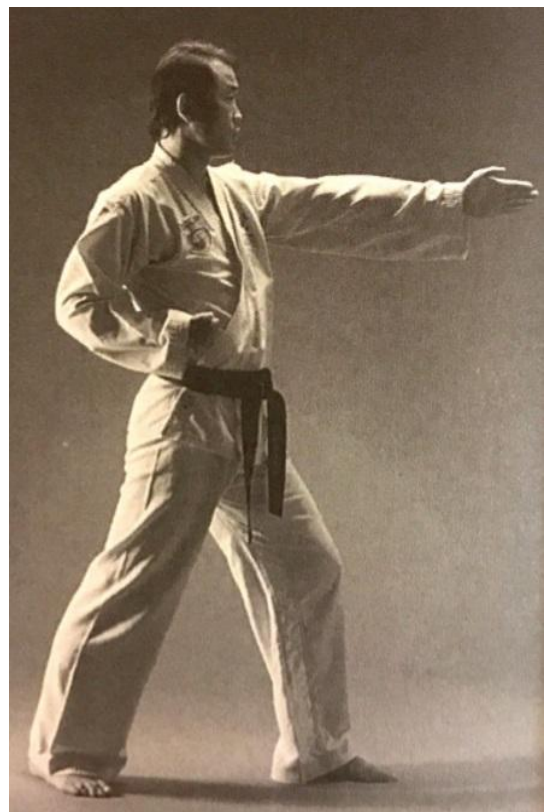
20') Koa-Seogi (βηματισμός)



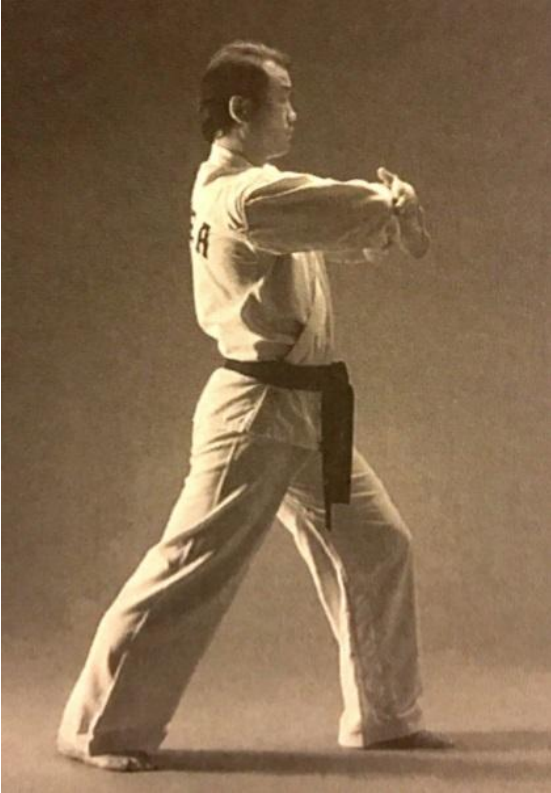
10) Palkup-Chigi



16') Palkup-Pyojok-Chigi (1^η φάση κίνησης)



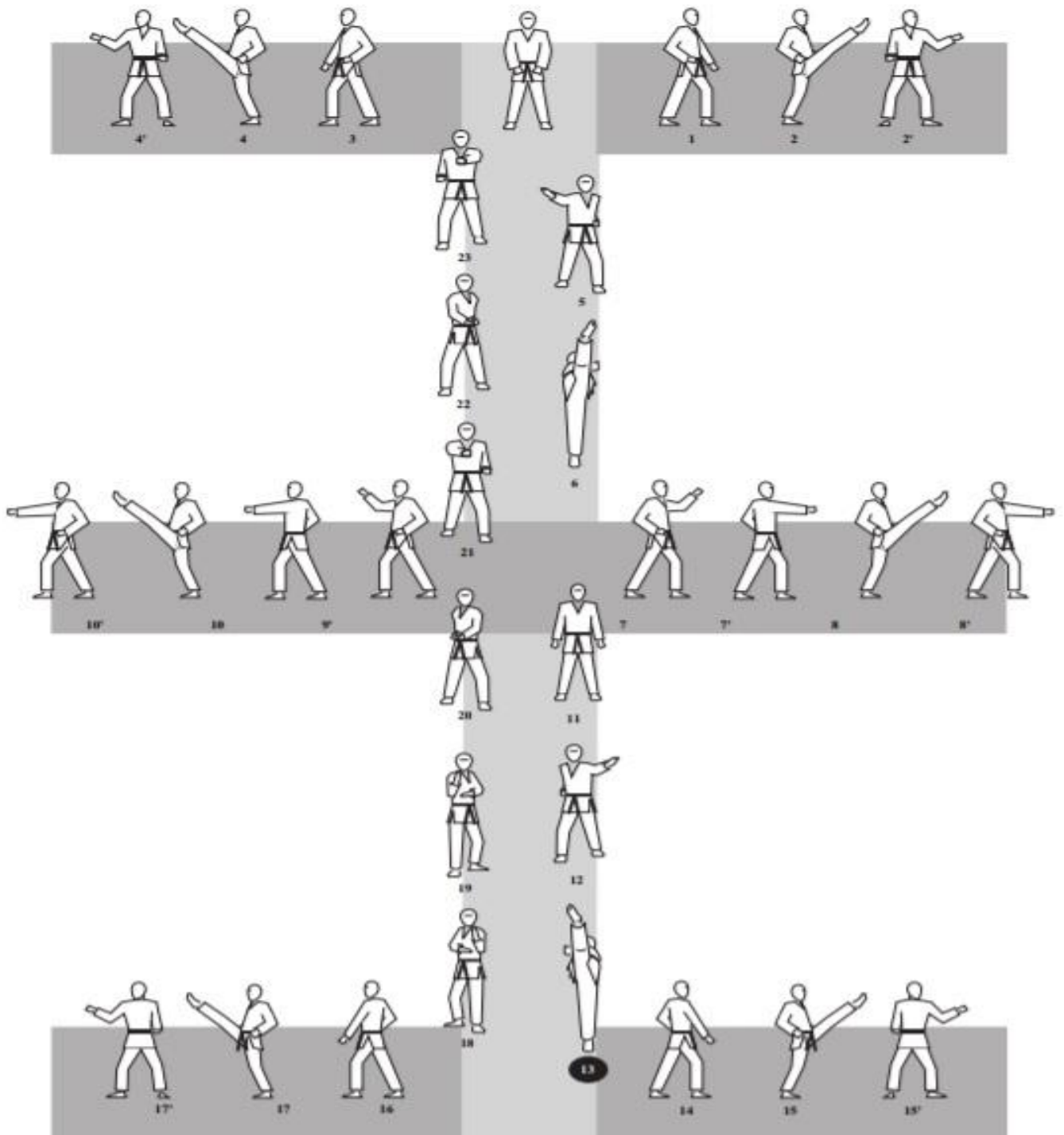
16') Palkup-Pyojok-Chigi (2^η φάση κίνησης)



ΤΑΕΓΕΥΚ ΥΟΟΚ ΤΑΝΓ – 6^ο ΡΟΟΜΣΑΕ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 6^{ου} ΡΟΟΜΣΑΕ

Taegyeuk Yook Jang (6)

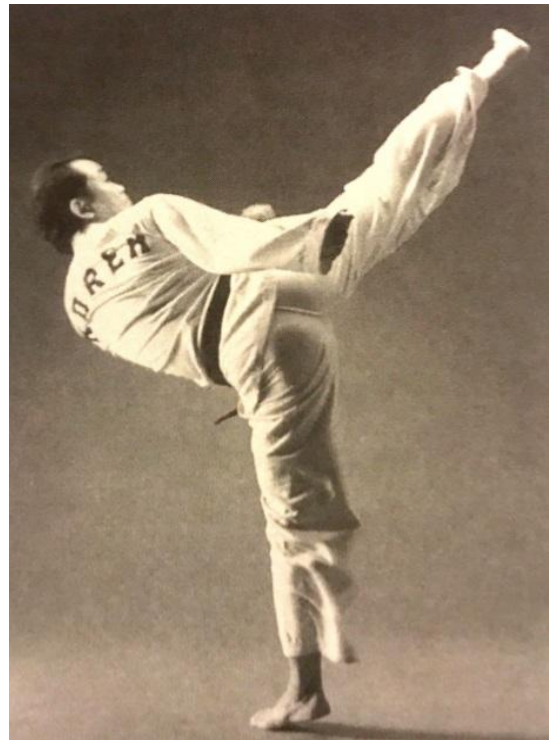


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ POOMSAE

5) Jebipum-Hansonnal-Makgi



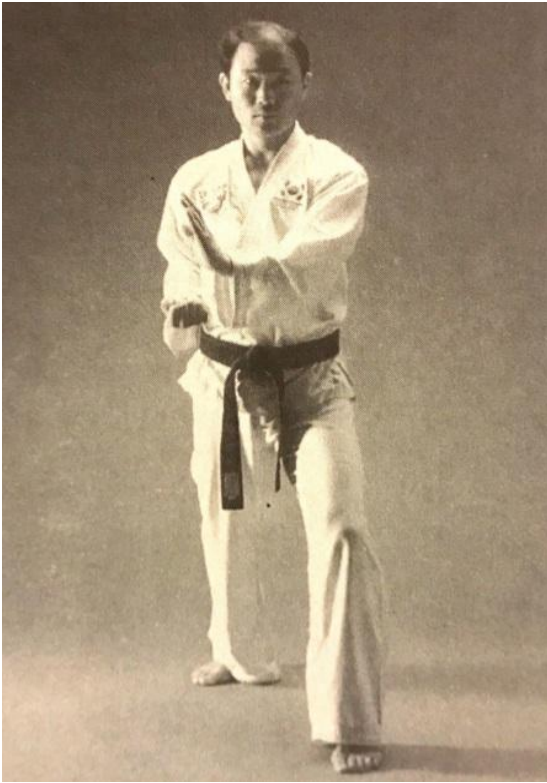
6) Dollyo-Chagi



11) Arae-Hechyo-Makgi



20) Batangson-Momtong-Makgi



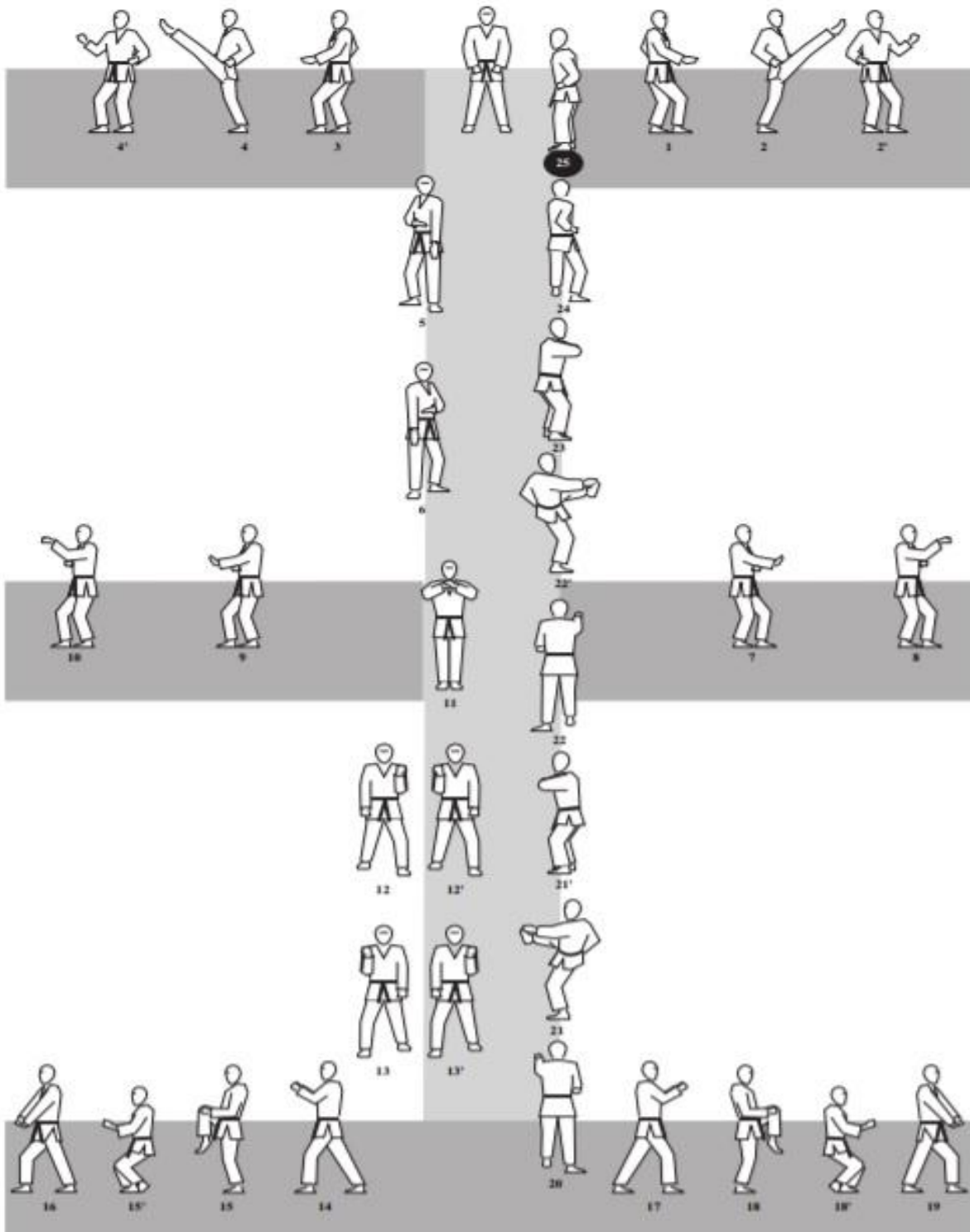
ΤΑΕΓΕΥΚ ΧΙΛ ΤΖΑΝΓ – 7^ο ΡΟΟΜΣΑΕ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 7^{ου} ΡΟΟΜΣΑΕ

GAN

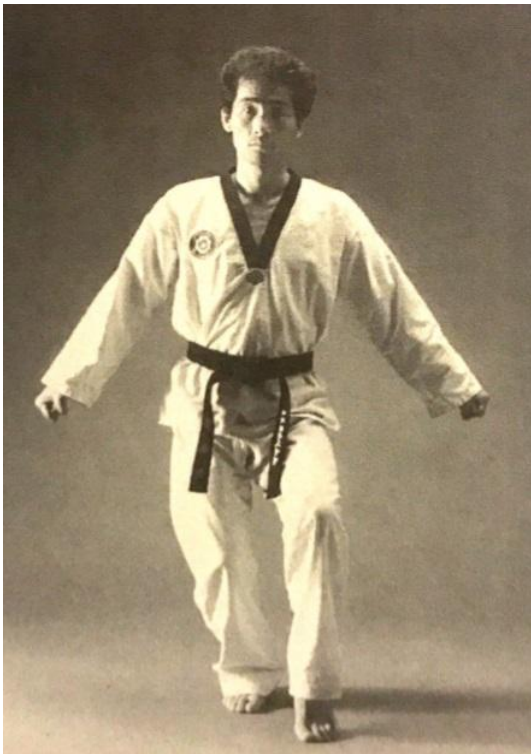


Taegeuk Chil Jang (7)

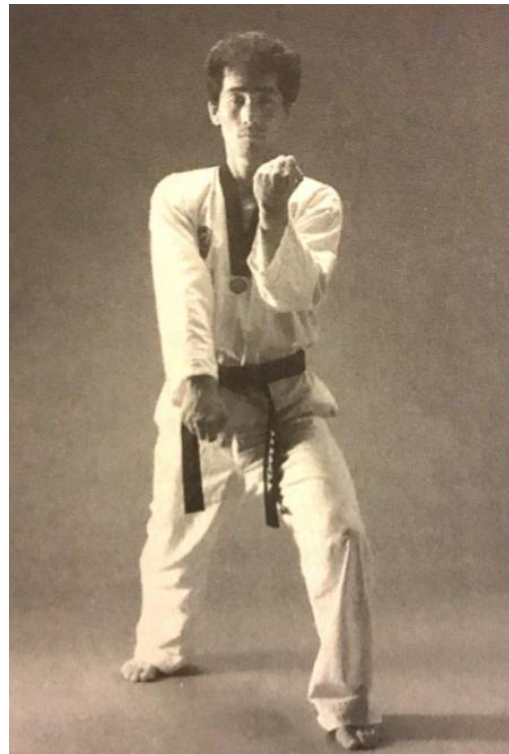


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

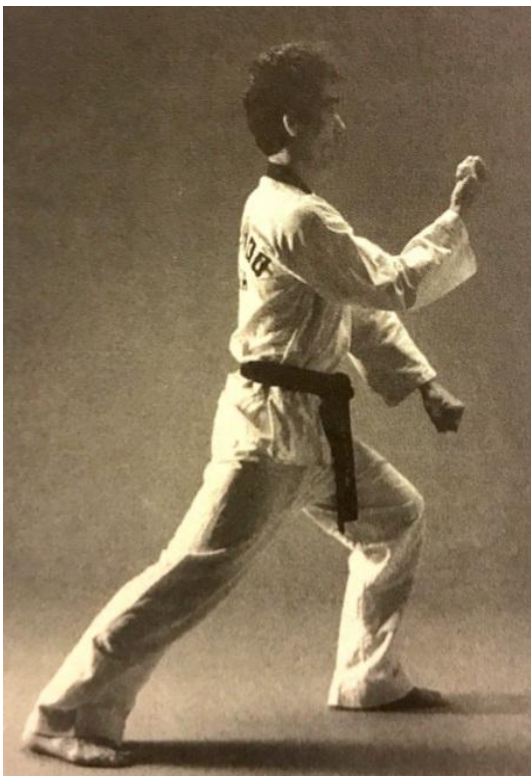
1) Bom-Seogi (βηματισμός)



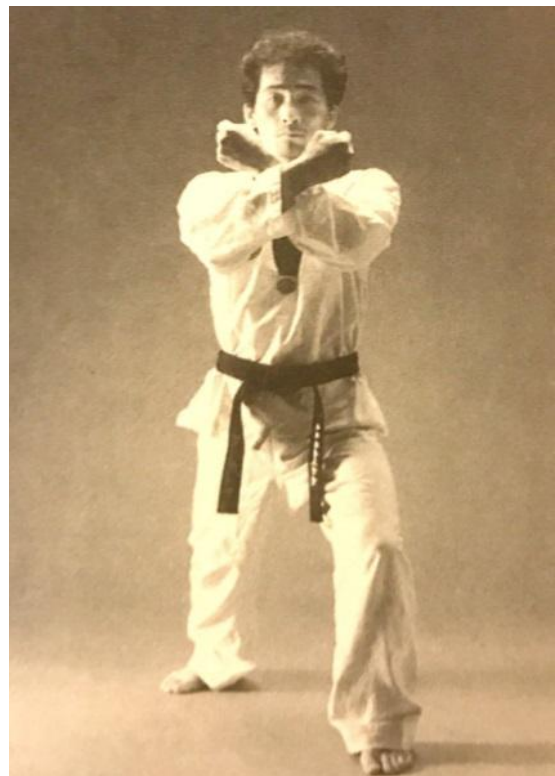
12 & 12') Gawi-Makgi



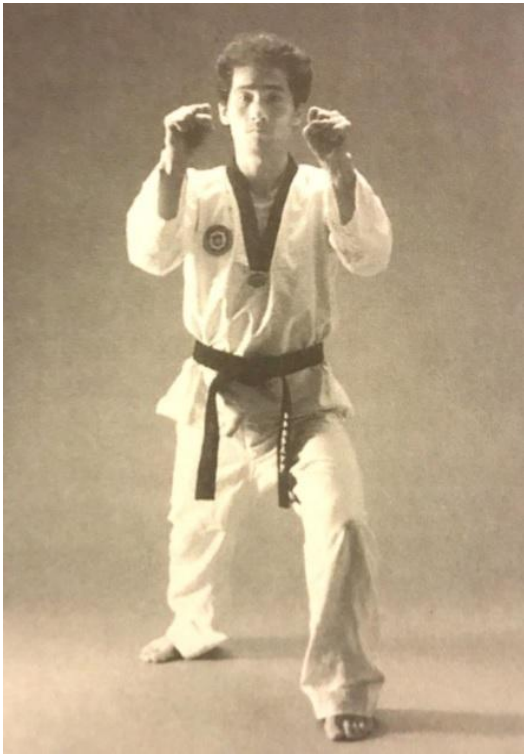
13 & 13') An-Palmok-Makgi



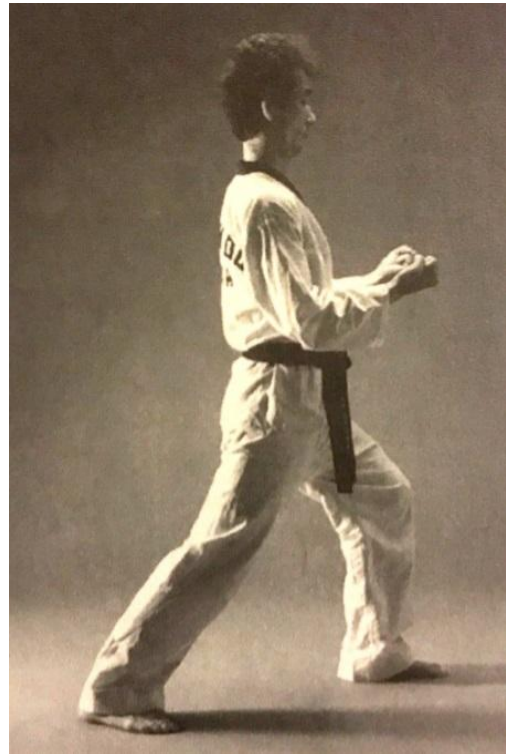
14) Momtong-Hechyo-Makgi (1^η φάση κίνησης)



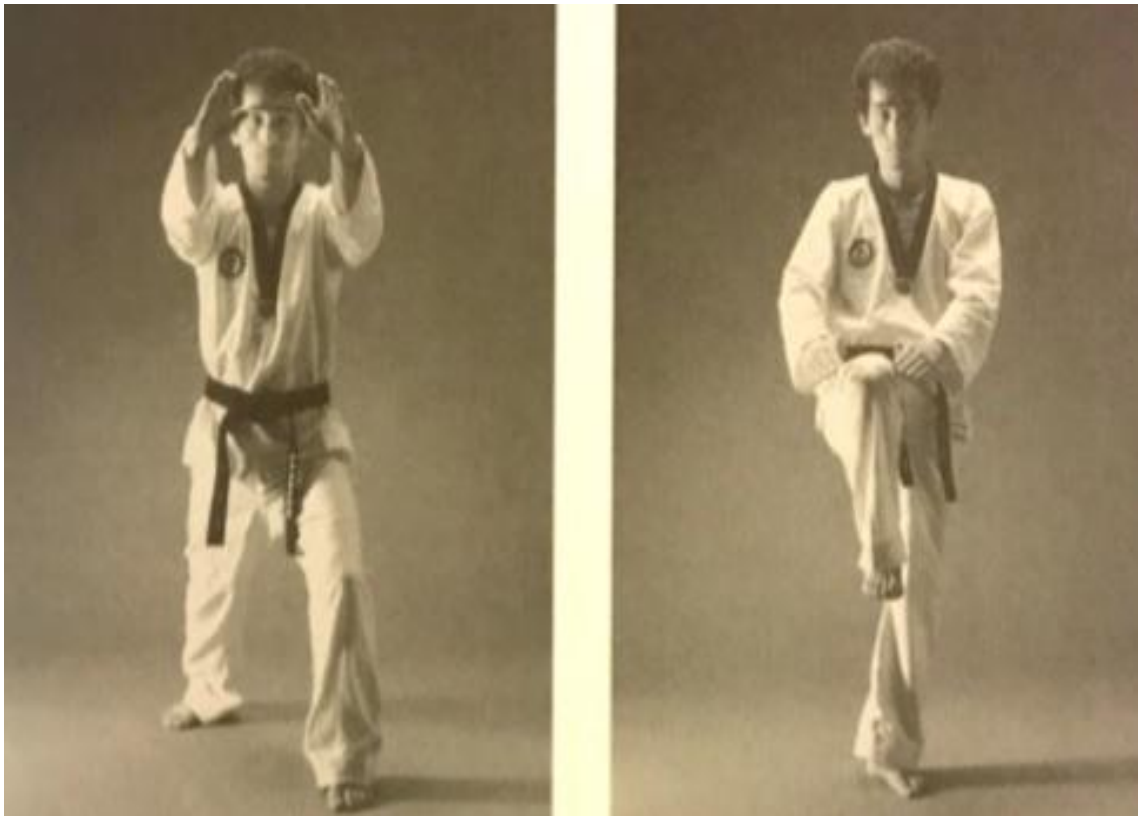
14) Momtong-Hechyo-Makgi (2^η φάση κίνησης)



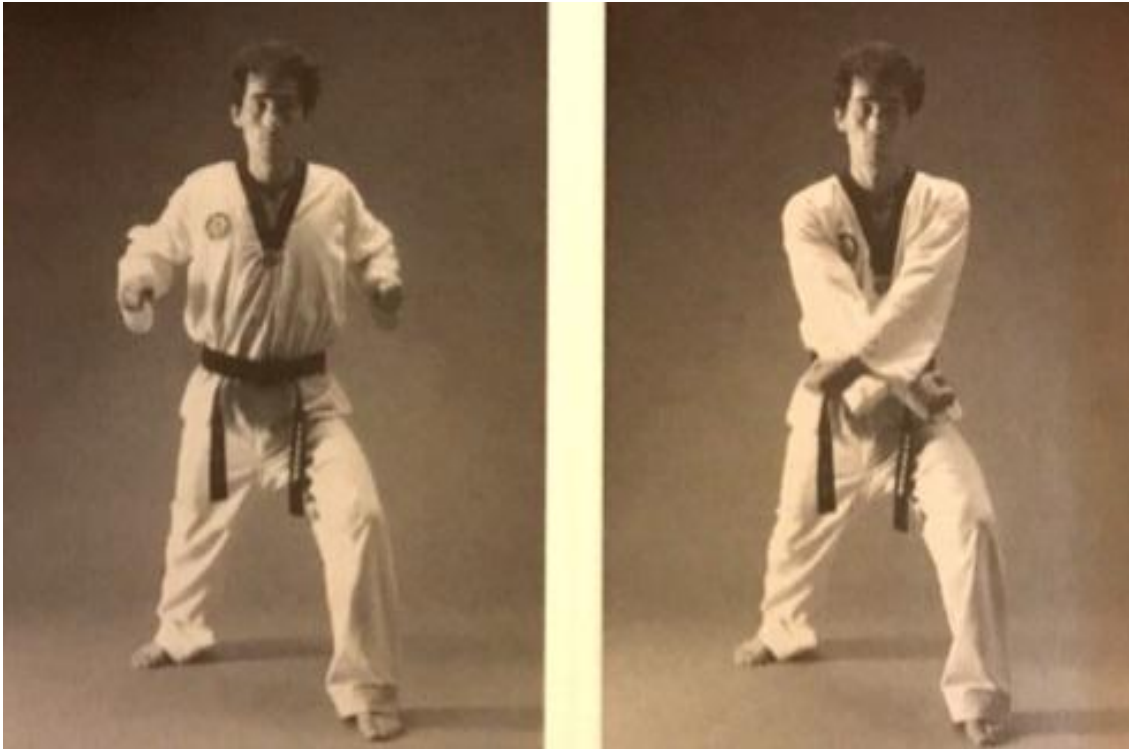
15') Du-Jumeok-Jochyo-Jirugi



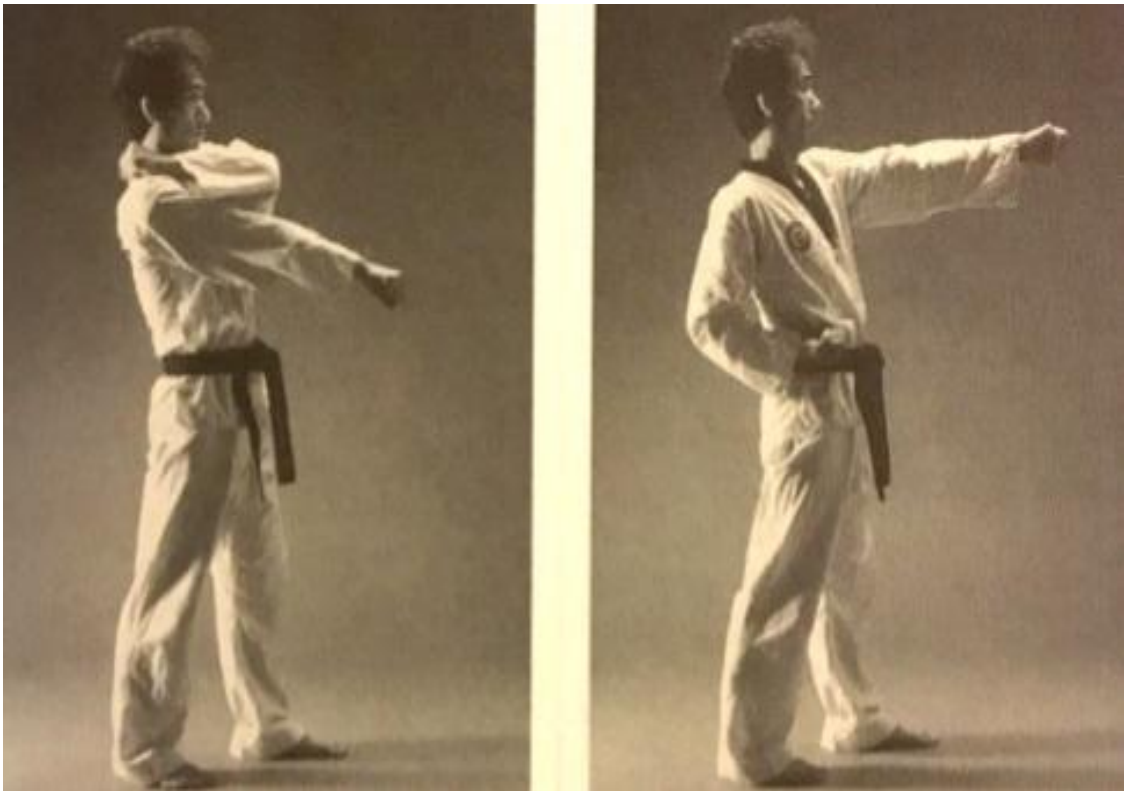
17 & 18) Murup-Chigi



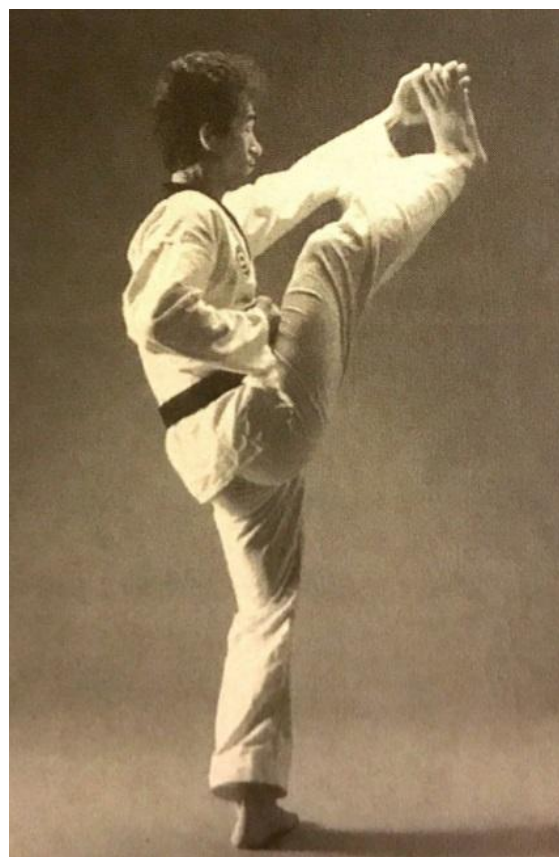
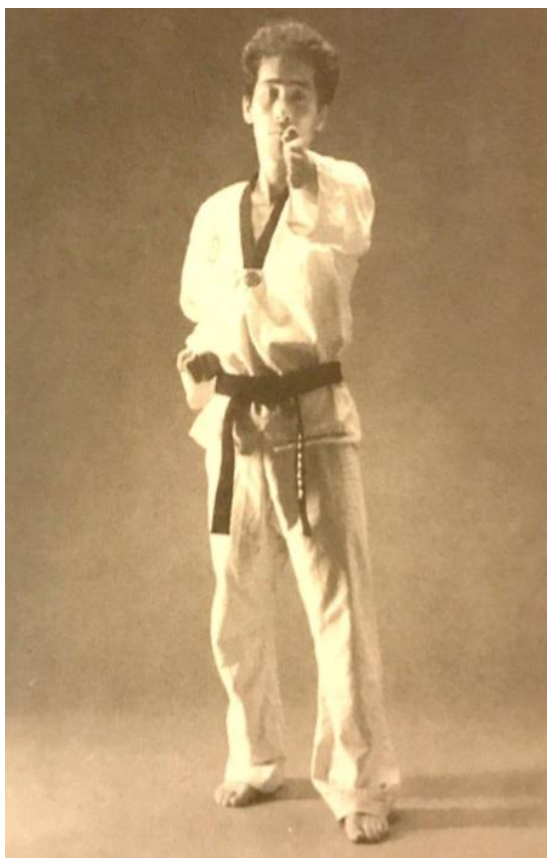
16) Otgoro-Arae-Makgi



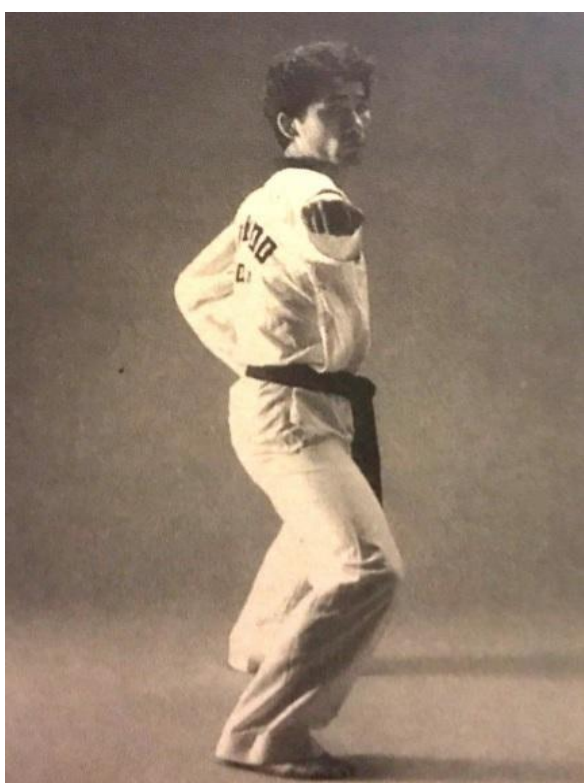
20) Dung-Jumok-Olgul-Bakkat-Chigi



21) Pyojok-Chagi



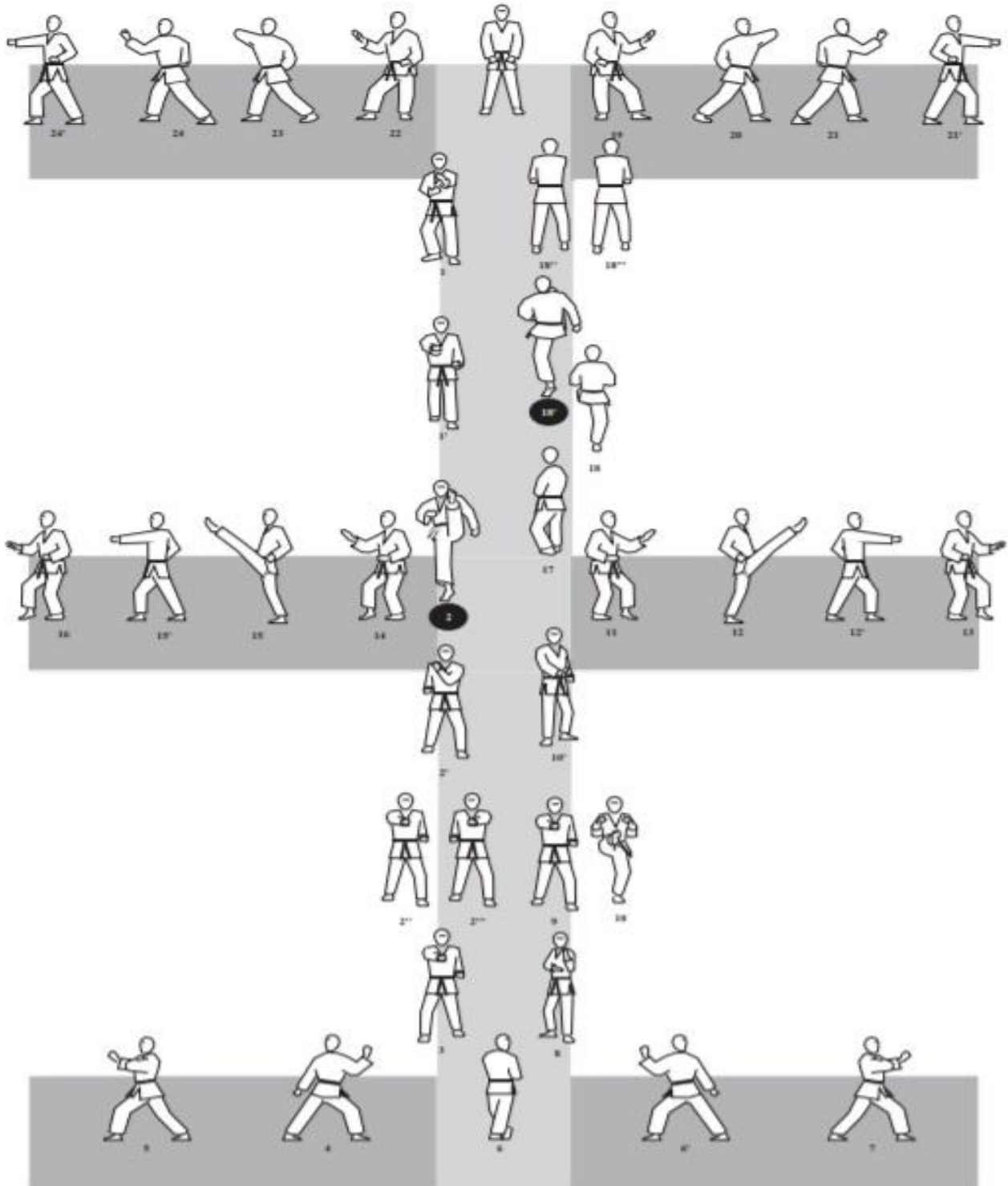
25) Juchum-Seogi (βηματισμός)



ΤΑΕΓΕΥΚ PAL JANG – 8^ο POOMSAE

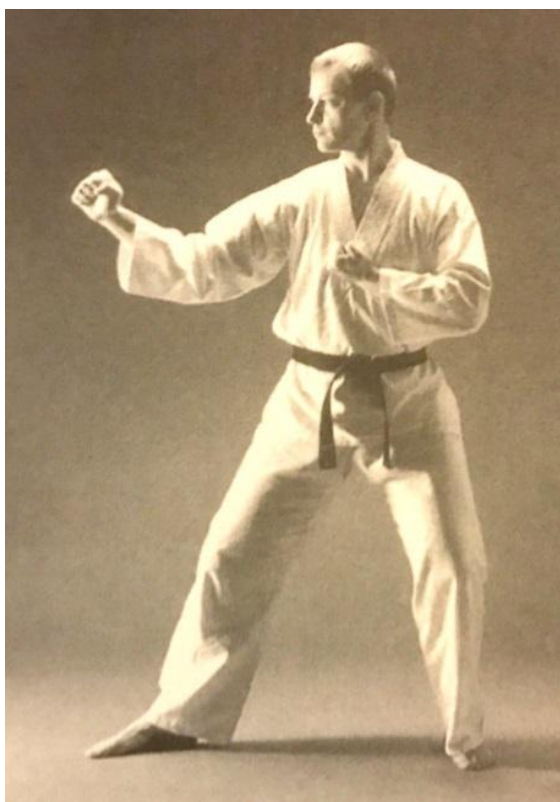
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 8^{ου} POOMSAE

Taegeuk Pal Jang (8)

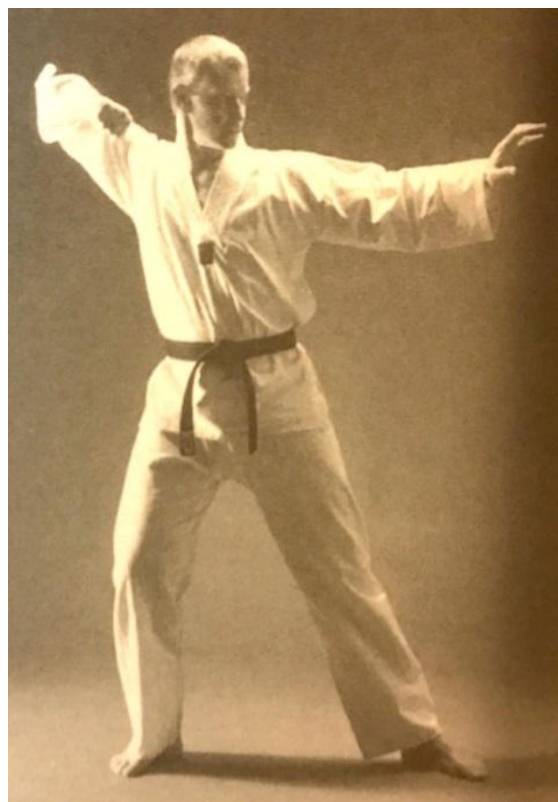


ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

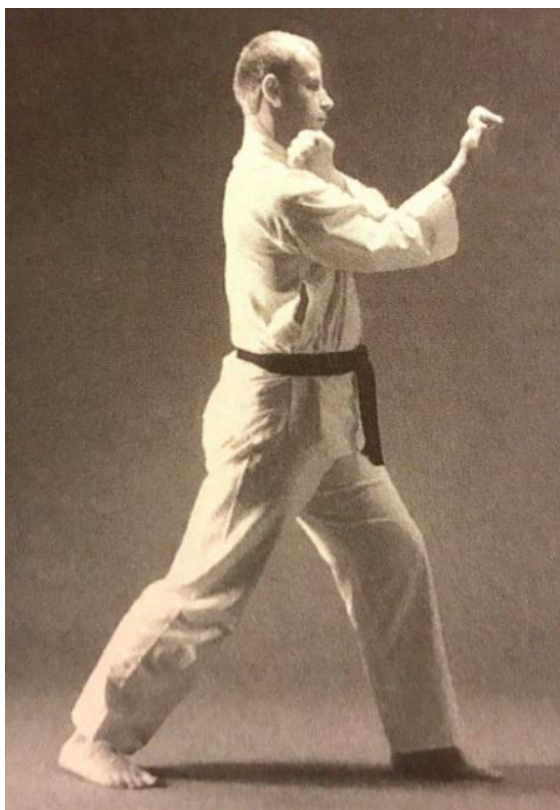
1) Bakkat-Palmok-Goduro-Makgi



5) Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi (1^η φάση κίνησης)



5) Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi (2^η φάση κίνησης)



4) Oesantul-Makgi

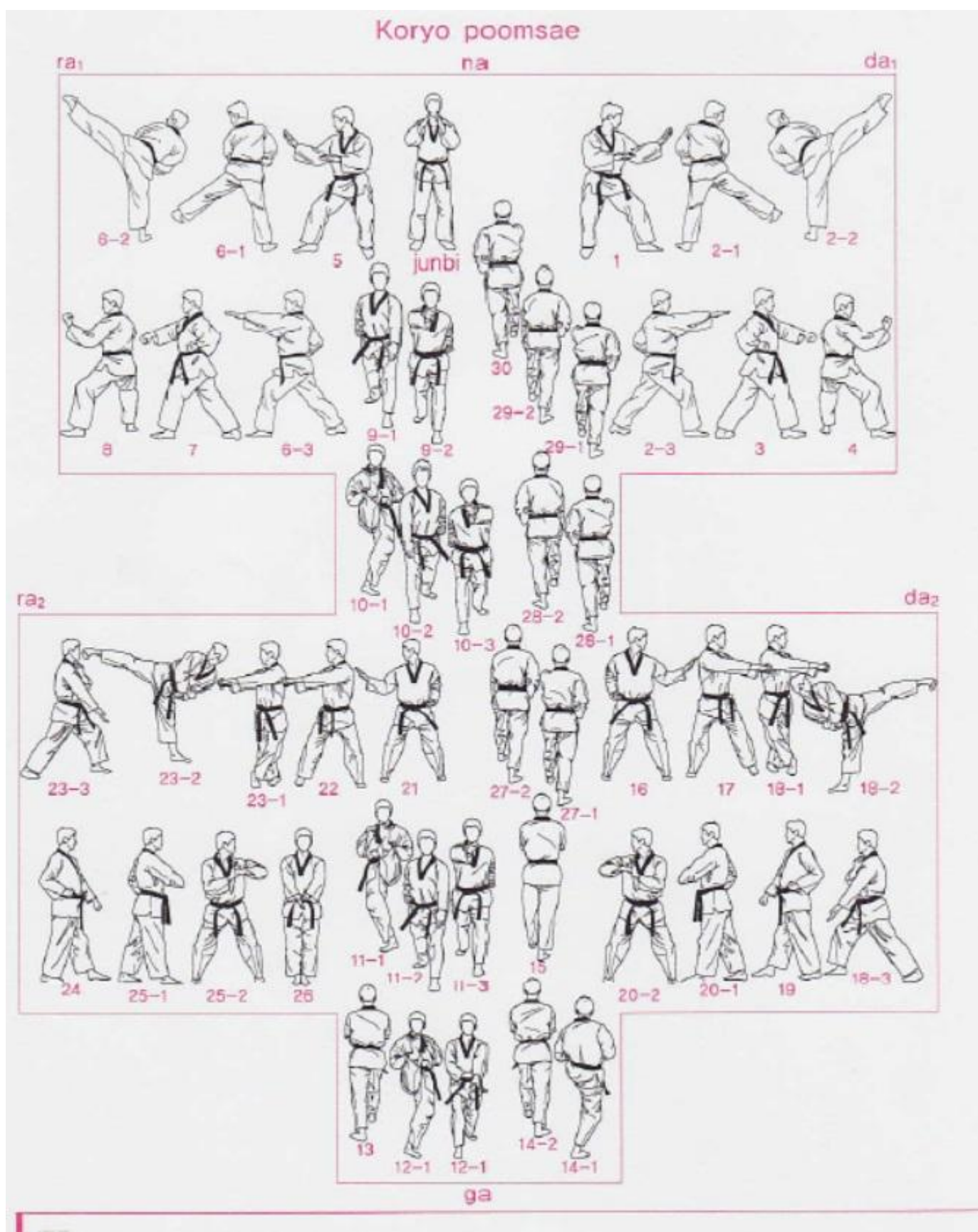


18 & 18') Twio-Ap-Chagi



KORYO POOMSAE – 9^ο POOMSAE

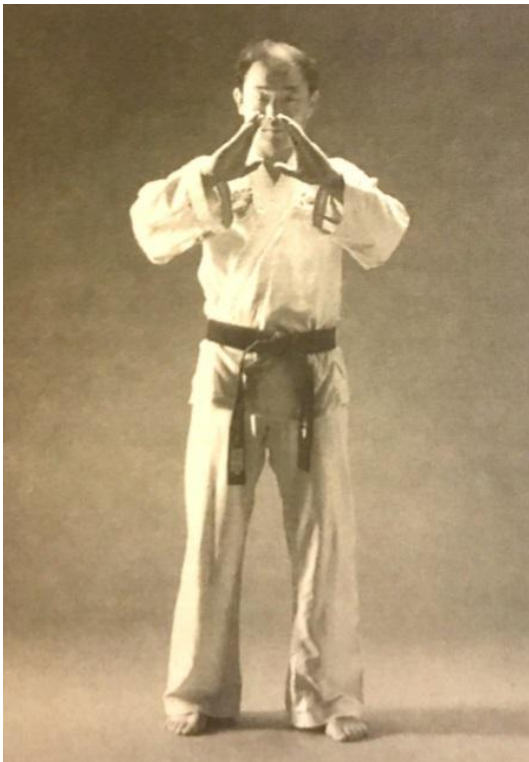
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ – ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ 9^{ου} POOMSAE



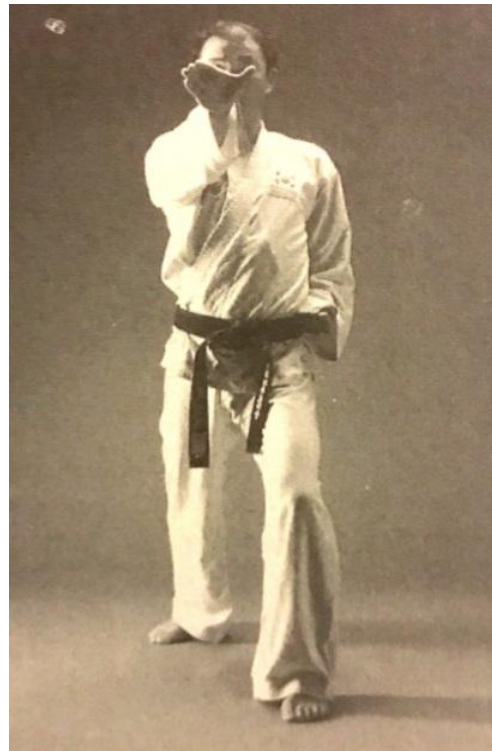
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ Poomsae

Junbi) Tongmilgi

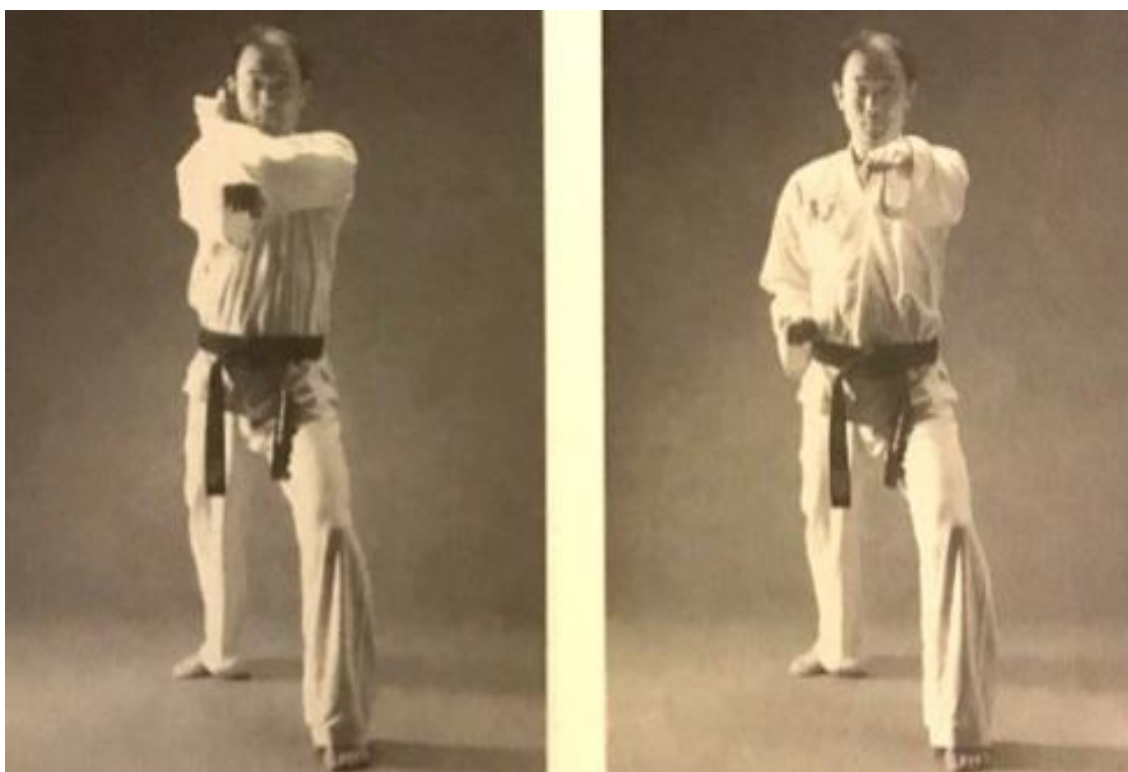
9-2)



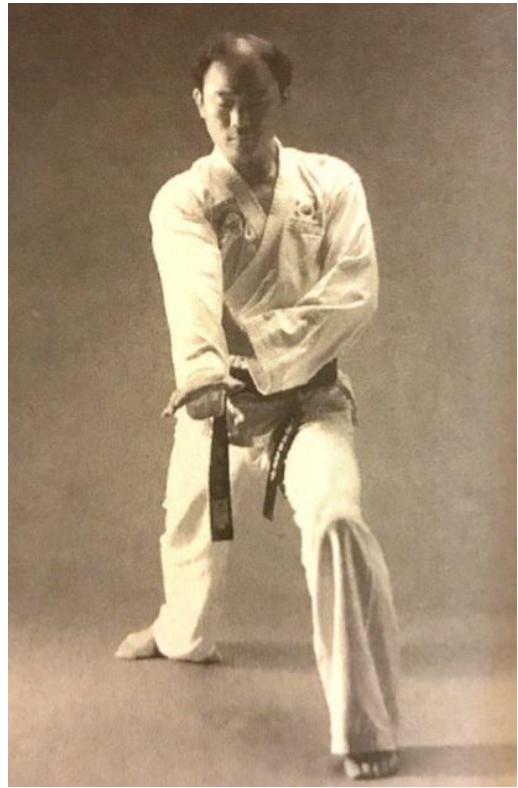
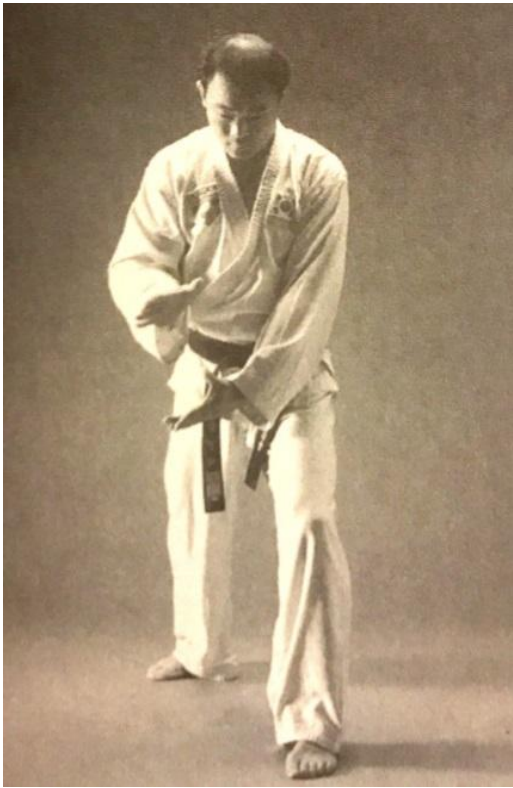
Hanson-
Kaljaebi



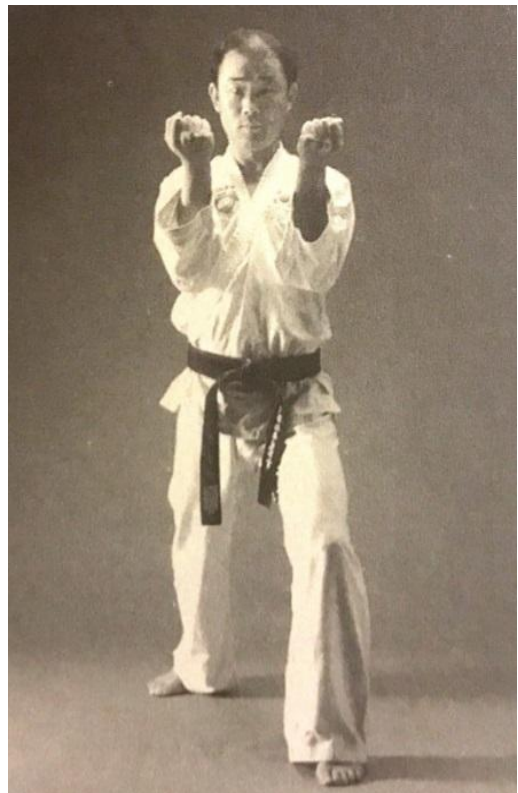
2-3) Sonnal-Bakkat-Chigi



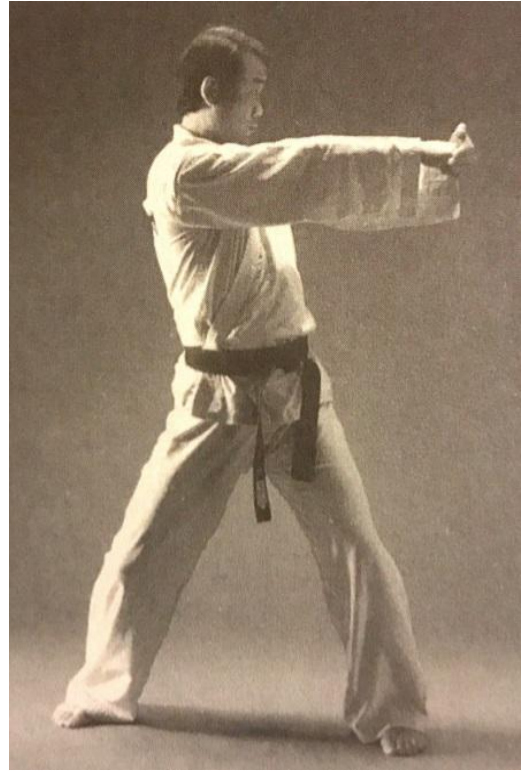
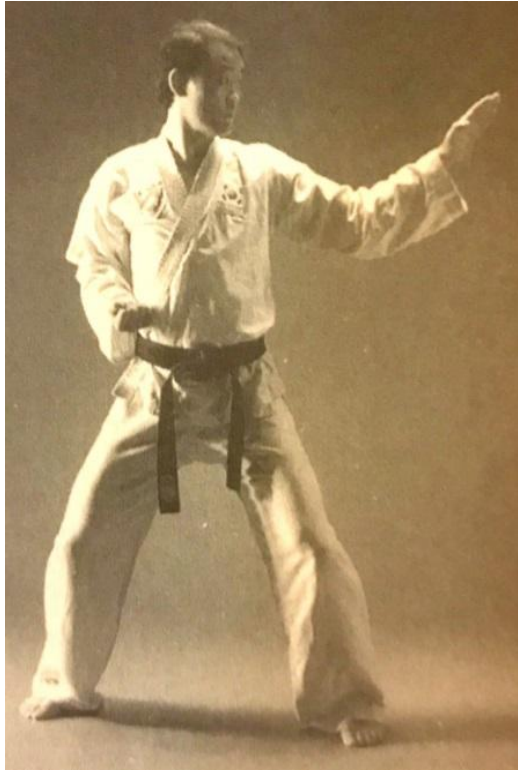
12-1) Murup-Kokki



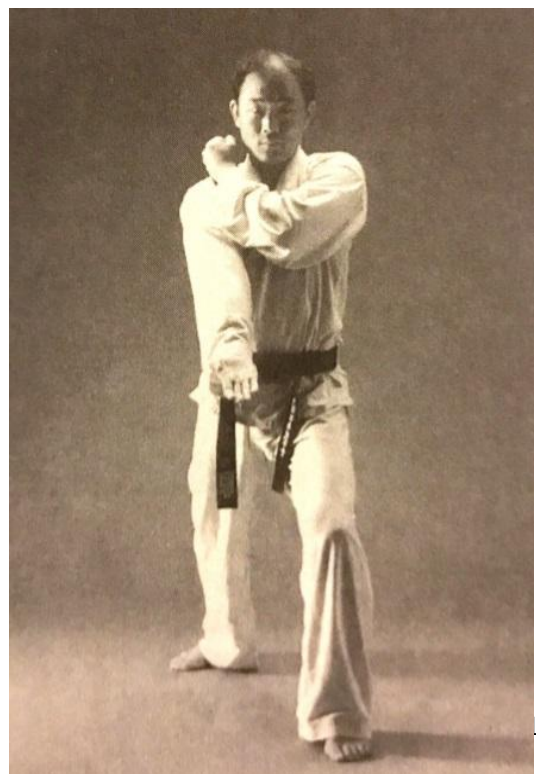
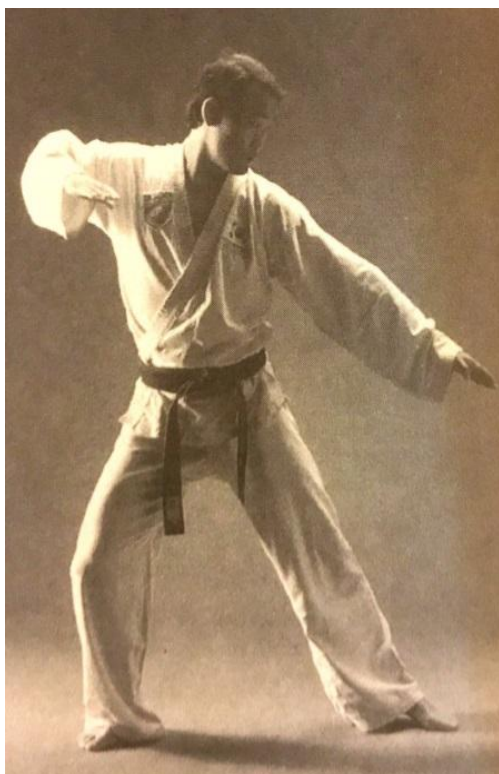
14-2) An-Palmok-Hechyo-Makgi



21& 22 & 23 – 1) Jumok-Pyojok-Jirugi



18-3) Pyonsonkut-Jochyo-Chirugi



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) ΜΠΕΗΣ Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ – “ΤΑΕΚWONDO – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ” - 2015
- 2) Charles A. Stephan - “ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ- ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΒΟΗΜΟΤΗΜΑ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, Ολοκληρωμένη Έκδοση με Έγχρωμες Φωτογραφίες και Οδηγίες Βήμα-Βήμα για να μάθετε Άριστα την Τέχνη” - 2002
- 3) Κο, Eui Min - “W.T.F System Gyorugi – ΤΑΕΚWONDO – Competition Part” - 1980
- 4) Kyong Myong Lee - “Taekwondo Techniques & Training” - 1996
- 5) Y. K. KIM - “Taekwondo” - 1983
- 6) Gil Konstantin / Chul- Hwan Kim - “Taewkwondo Perfekt 1 – Die Formenschule bis zum Blaugurt” - 1997
- 7) Gil Konstantin / Chul- Hwan Kim – “Taekwondo Perfekt 2 – Die Formenschule vom Blau- bis zum Schwarzgurt” - 1997

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- 1) Technical_Terminology_ENG_Kukkiwon
- 2) <http://www.taekwondoclub.gr/taekwondo/orologies-sto-taekwondo.html>
- 3) <http://martialartsresource.com/korean/TKD.list.htm>
- 4) <http://www.masterkeyver.com/>
- 5) <http://www.trosatkd.se/docs/107/2000/Poomsae.pdf>
- 6) <https://msu.edu/~taekwon/Poomse.pdf>