



Nopea, jatkuva ja yhdistetty liike

1. Nopea liike (fast motion)

Kaksi tekniikkaa, joissa ensimmäisen tekniikan vastaliike (counter motion) toimii toisen tekniikan taaksepäin suuntautuvana liikkeenä (backward motion).

Toiseen tekniikkaan ei tehdä erillistä valmistautumista, eli rentoutusta ja painon pudotusta siniaallon aikana, vaan ensimmäisen tekniikan jälkeen nouseaan välittömästi seuraavaan tekniikkaan.

Kummallakin tekniikalla on oma sisään- ja uloshengitys.

Tekniikat suoritetaan aggressiivisesti.

Useampi kuin kaksi tekniikkaa on mahdollista suorittaa nopeana liikkeenä.

2. Jatkuva liike (continuous motion)

Kaksi tekniikkaa, joista toinen alkaa välittömästi ensimmäisen päätyttyä.

Kummassakin tekniikassa on oma valmistautuminen, johon kuuluu rentoutus ja taaksepäin suuntautuva liike.

Ennen ensimmäistä tekniikkaa hengitetään sisään ja kummankin tekniikan suorituksen aikana hengitetään lyhyesti ulos ilman sisäänhengitystä tekniikoiden välissä.

Tekniikat suoritetaan ylväästi ja kauniisti.

Useampi kuin kaksi tekniikkaa on mahdollista suorittaa jatkuvana liikkeenä.

3. Yhdistetty liike (connecting motion)

Yhdistetyssä liikkeessä on kaksi tekniikkaa, joista ensimmäinen on pehmeä (kuten golcho makgi tai duro makgi) ja toinen kova (voimakas).

Molemmat tekniikat suoritetaan saman siniaallon aikana: ensimmäisen tekniikan aikana keho nousee ylös, ja toisen aikana putoaa alas.

Molempien tekniikoiden aikana hengitetään ulos: ensimmäisen tekniikan aikana pehmeästi, ja toisen aikana terävästi. Välillä ei hengitetä sisään.

Yhdistettynä liikkeenä ei voida suorittaa kahta tekniikkaa enempää.