



## Taekwon-Don voiman teoriasta

### 1. Vastavoima

Voimalla on aina yhtä suuri, vastakkaissuuntainen voima. Sen huomaa hyvin esimerkiksi silloin, kun potkaisee 'vastapalloon'.

Taekwon-Dossa vastavoimaa hyödynnetään monissa tekniikoissa. Esim. lyönnissä viedään toinen käsi samanaikaisesti taaksepäin. Näin saadaan pidettyä keho paikallaan ja säilytetään tasapaino.

### 2. Voiman keskittäminen

Voiman keskittäminen mahdollisimman pienelle alueelle saa aikaan suurimman paineen. Tämän huomaa vaikkapa silloin, kun kengät jalassa uppoaa syvälle lumihankeen, mutta suksilla pysyy hyvin lumen pinnalla.

Taekwon-Dossa voima keskitetään pienelle osuma-alueelle, kuten kämmensyrjään tai jalkasyrjään. Voima keskitetään tälle pienelle osuma-alueelle aloittamalla liike isoista lihaksista ja jännittämällä pienet osuma-alueen lihakset viimeisenä.

### 3. Tasapaino

Hyvä tasapaino sekä paikallaan ollessa että liikkeen aikana on tärkeä kaikessa urheilussa.

Taekwon-Don asennot oikein tehtyinä antavat hyvän tasapainon paikallaan ollessa. On tärkeä oppia tunnistamaan kehon painopiste ja hallita sitä myös liikkeen aikana. Tässä auttaa polvien jousto ja tukijalan käyttö. Tukijalan kantapään tulee aina olla maassa tekniikan osumahetkellä.

### 4. Hengitys

Terävä uloshengitys tekniikan osumahetkellä saa vatsalihakset jännittymään, antaen tekniikkaan lisää voimaa. Vatsalihasten jännittyminen myös suojaa vastustajan mahdolliselta vastaiskulta. Älä koskaan hengitä sisään tekniikan osumahetkellä! Rauhallinen sisäänhengitys rentouttaa ja helpottaa siirtymistä tekniikasta toiseen.

### 5. Massa

Suurin voima saadaan aikaan käyttämällä maksiminopeutta ja maksimaalista kehon massaa hyväksi.

Taekwon-Don tekniikoissa koko kehon massaa käytetään hyväksi. Polvia joustamalla luodaan aaltoliike, jossa keho nousee valmistautumisvaiheessa ylös, ja putoaa tekniikan suoritusvaiheessa alaspäin. Painovoima antaa näin lisää voimaa tekniikkaan. Kehon massaa hyödynnetään myös aloittamalla liike lantion oikea-aikaisella käännöllä tekniikan suuntaan.



## Taekwon-Don voiman teoriasta

### 6. Nopeus

Nopeus on tärkein tekijä voiman saavuttamisessa - nopeuden kaksinkertaistuksessa voima nelinkertaistuu.