

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	21
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	25

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚWONDO

ΤΕΧΝΙΚΗ.....	37
Προτεραιότητες στην εξάσκηση.....	37
Τεχνική άμυνας.....	38
Τεχνική επίθεσης.....	38
Τεχνική αντεπίθεσης.....	38
Εφαρμογή της αντεπίθεσης στον αγώνα.....	39
Αντεπίθεση σε 1 ^ο χρόνο.....	39
Τακτική (στην αντεπίθεση σε 1 ^ο χρόνο).....	39
Αντεπίθεση σε 2 ^ο χρόνο.....	40
Το πλεονέκτημα της αντεπίθεσης σε 2 ^ο χρόνο.....	40
Τακτική (αντεπίθεση σε 2 ^ο χρόνο).....	41
ΤΑΚΤΙΚΗ.....	41
Α. Τακτική αναγνώρισης και ανίχνευσης.....	42
Β. Τακτική διατήρησης του σκορ.....	42
Γ. Επιθετική τακτική.....	42
Δ. Τακτική αμυντική και αντεπίθεσης.....	43
Η τακτική στον αγώνα προσαρμόζεται ανάλογα.....	43
Η εφαρμογή της τακτικής.....	43
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	44
Αντοχή.....	44
Αερόβια αντοχή, γενική αντοχή.....	44
Αναερόβια αλακτική ικανότητα.....	45
Αναερόβια γαλακτική ικανότητα.....	45
Ταχυδύναμη.....	46
ΣΥΝΑΡΜΟΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ.....	47
Συντονισμός, συγχρονισμός, νευρομυϊκή συναρμογή, κιναισθηση.....	48
Ευλυγισία, ευκαμψία, ευκινησία.....	49
Ισορροπία, επιδεξιότητα.....	50
Ρυθμός, Κινησιολογία.....	50

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	50
Ψυχική και ψυχολογική κατάσταση	50
Mental Training (Διανοητική ή Νοερή Προπόνηση)	51
Η μοναξιά του αγώνα	52
Ψυχοκινητική αντίδραση	52
Γιατί ορίζεται ως ψυχοκινητική και όχι απλώς κινητική αντίδραση.....	53
Ικανότητα αντίληψης.....	53
ΑΛΛΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	54
Χρόνος αντίδρασης	55
Δεξιοεγκεφαλικές λειτουργίες (ή συνθετική και ολιστική σκέψη).....	55
Ο ρόλος των ημισφαιρίων του εγκεφάλου.....	56
Λειτουργία του εγκεφάλου κατά τον αγώνα.....	57
Διανοητική διεργασία	59
Ικανότητα προσανατολισμού.....	59
Εν κατακλείδι.....	60
Βιβλιογραφία	61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ - ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΑΕ KWON DO ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	65
Ο ρόλος του εγκεφάλου	65
Τα στάδια της μάθησης	65
Το κινητικό πρόγραμμα στη μακρομνήμη του εγκεφάλου	66
Η επίδραση του Taekwondo στην ωρίμανση του εγκεφάλου και του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ).....	66
Εγκέφαλος και σώμα ή σκέψη και δράση	68
Σκέψη, stress και υγεία	70
Συστηματική άσκηση με διαφορετικές κινητικές δραστηριότητες	70
Η εκμάθηση της τεχνικής στο Taekwondo	71
Λίγα λόγια και πολλές εικόνες!	71
Η μεγάλη αξία της βιντεοπαράτηρησης	72
Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος στον αγώνα	72
Εγκέφαλος και διατροφή	73
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ	75
1 ^η ΦΑΣΗ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ	75
Αναγνώριση ερεθίσματος.....	75
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ	75
2 ^η ΦΑΣΗ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	75
Λήψη απόφασης του εγκεφάλου (επιλογή απάντησης)	75
Βιασύνη, οργή και σκέψη-απόφαση	76
Τακτική στον αγώνα	76
Stress και απόφαση.....	77
3 ^η ΦΑΣΗ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	78
Προγραμματισμός απάντησης	78
4 ^η ΦΑΣΗ: ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ	78
Εκτέλεση απόφασης	78
Βιβλιογραφία	82

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΚΑΚΩΣΕΙΣ. ΑΙΤΙΑ - ΠΡΟΛΗΨΗ - ΠΡΟΚΛΗΣΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΚΑΚΩΣΕΙΣ	85
Εισαγωγή	85
Η αγωνιστική εικόνα του Taekwondo.....	85
A. ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	86
Πρόληψη - Αντιμετώπιση	86
Φυσική κατάσταση.....	86
Μυϊκή ανισορροπία	87
Πρόσφατη ή παλαιότερη κάκωση	87
Ψυχολογικοί παράγοντες.....	88
Πρόκληση κάκωσης λόγω έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης.....	89
Πρόκληση κάκωσης λόγω υπέρβασης των ατομικών ορίων	89
Μορφολογικές ανωμαλίες.....	89
Σωματική διάπλαση.....	89
Ηλικία	90
Φύλο	90
Ιδιαιτερότητα των αθλητών/τριών του Taekwondo.....	90
Διατροφή	91
B. ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	93
Πρόληψη - Αντιμετώπιση	93
Προπονητής	93
Προπονητής και αθλητές/τριες	93
Κακώσεις κατά την αγωνιστική προετοιμασία.....	93
Ανεπαρκής ή κακή τεχνική.....	95
Απουσία τακτικής κατά τον αγώνα (πρόληψη των κακώσεων)	96
Κάκωση κατά τον αγώνα.....	96
Παράδειγμα 1 ^ο : Κάκωση στο δεξί κουντεπιέ από κτύπημα	97
Παράδειγμα 2 ^ο : Θλάση 1ου βαθμού στον αριστερό δικέφαλο μηριαίο.....	97
Αντιαθλητική-επικίνδυνη συμπεριφορά	97
Αριθμός του αγώνα που κατεγράφησαν κακώσεις	98
Κατηγορίες βάρους και κακώσεις.....	99
Πρόκληση κάκωσης στην προπόνηση λόγω ανεπαρκούς προθέρμανσης.....	99
Αποθεραπεία	100
Αναληπτική διαδικασία	100
Υπερκόπωση	102
Ποιοι κινδυνεύουν από το Σύνδρομο Υπερπροπόνησης (Υπερκόπωσης)	102
1. Συμπτώματα αγωνιστικής απόδοσης.....	103
2. Εξωαγωνιστική συμπεριφορά	103
Αθλητική εγκατάσταση	104
Παράγοντες σχετικοί με την άσκηση.....	104
Αντιμετώπιση κατά περίπτωση:	104
Κλιματολογικές συνθήκες.....	104
Κακώσεις στην παιδική ηλικία	105
Βιβλιογραφία.....	106
Γ. ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ	107
Κακώσεις Κρανίου & Εγκεφάλου	107
Αξιολόγηση και αντιμετώπιση στον αγωνιστικό χώρο	108
Εγκεφαλική διάσειση I βαθμού	108

Εγκεφαλική διάσειση Ι Ι βαθμού	108
Εγκεφαλική διάσειση Ι Ι Ι βαθμού	108
Εγκεφαλική διάσειση Ι V βαθμού.....	108
Μηχανισμοί Πρόκλησης Εγκεφαλικών Κακώσεων.....	109
Κύριοι μηχανισμοί των αθλητικών εγκεφαλικών κακώσεων	109
Γραμμική και Γωνιακή επιτάχυνση	109
Εγκεφαλικό Knock Out	110
Ελαφρά εγκεφαλική διάσειση.....	111
Εστιακές εγκεφαλικές κακώσεις.....	111
Επιπτώσεις εγκεφαλικής διάσεισης και αντιμετώπιση	112
Πτώση της γλώσσας και απελευθέρωση της αεροφόρου οδού.....	112
Κριτήρια επανόδου σε αθλητική δραστηριότητα μετά από Knock Out.....	114
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας για τις κακώσεις στο Taekwondo.....	114
Προστατευτικός εξοπλισμός	114
Dollyo chagi.....	115
Αυχενική Μοίρα.....	115
Ύπουλες επιπλοκές.....	116
Ερευνητικά αποτελέσματα.....	116
Συνθήκες πριν το Knock Out	116
Αίτια των Knock Out	116
Παράγοντες που υποβοήθησαν να συμβούν τα Knock Out	117
Συνθήκες κατά το Knock Out	117
Λακτίσματα που προκαλούν τα Knock Out.....	117
Περιοχή κάκωσης.....	117
Συμπτώματα μετά το Knock Out.....	117
Αποτελέσματα των Παρακλινικών Εξετάσεων.....	118
Δευτερεύοντες Παράγοντες Πρόκλησης Knock Out.....	118
Επίπεδο πρωταθλήματος και Knock Out	118
Αριθμός του αγώνα, του γύρου και Κρανιοεγκεφαλική Κάκωση	118
Συμπεράσματα	118
Γενικά συμπεράσματα.....	118
Βιβλιογραφία.....	119

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

A. ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΖΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ.....	123
Διατροφή, σωματική μάζα και απόδοση.....	123
Σκοπός της αθλητικής διατροφής	123
Σωματική σύσταση και απόδοση	124
Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά	124
Απώλεια σωματικής μάζας και απόδοση	125
Συμπληρώματα διατροφής.....	126
Συμπερασματικά.....	126
B. ΛΑΚΤΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ	126
Επανάληψη του λακτίσματος.....	126
Εφαρμογή δύναμης	126
Διάρκεια εξάσκησης στον αέρα	127
Έκταση του γόνατος.....	127

Κάμψη του γόνατος	127
Η άρθρωση του γόνατος.....	129
Η τροχιά του λακτίσματος	130
Έλεγχος του λακτίσματος	130
Λάθη με την ολοκλήρωση του λακτίσματος.....	130
Η κίνηση των χεριών	131
Γ. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ	131
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΑ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ	131
Προπόνηση στην μπάρα ή τα πολύζυγα.....	132
Προπόνηση στον καθρέπτη	132
Προπόνηση στις «μπανάνες»	132
Προπόνηση στους στόχους.....	133
Προπόνηση στις ασπίδες (μαξιλάρια)	133
Προπόνηση στον σάκο.....	133
Πλεονεκτήματα της προπόνησης με θώρακες	136
Προπόνηση με τους θώρακες.....	136
Δ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.....	137
Μυϊκό σύστημα	137
Ε. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.....	138
Ισορροπία.....	138
Περιστροφή - θέση του ποδιού στήριξης.....	138
Πόδι στήριξης – βάση ισορροπίας.....	139
Περιστροφή του ποδιού στήριξης	139
I. Για λόγους ανατομίας.....	139
II. Για λόγους Βιοκινητικής (Biomechanic).....	140
III. Για λόγους Ισορροπίας και Δύναμης	140
ΣΤ. ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	140
Γωνιακή ταχύτητα - Γωνιακή επιτάχυνση	140
Μοχλοί άρθρωσης.....	141
Ζ. ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ	142
Επίθεση.....	142
Αντεπίθεση σε 1 ^ο χρόνο	142
Αντεπίθεση σε 2 ^ο χρόνο	142
Απόσταση.....	143
Η. ΠΡΟΒΛΕΨΗ – ΣΩΣΤΗ ΑΠΟΦΑΣΗ – ΤΑΧΕΙΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ.....	144
Πλεονεκτήματα της ψυχοκινητικής αντίδρασης	144
Μέθοδοι βελτίωσης	145
Ειδική ψυχολογική προετοιμασία	145
Θ. ΑΝΑΠΝΟΗ.....	146
Ρύθμιση αναπνοής	146
Κραυγή	146
Βιβλιογραφία	147
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ ΤΑΕΚWONDO	
A. ΑΝΑΛΥΣΗ	151
Εισαγωγή	151

Διαχωρισμός των τεχνικών	151
Δάσκαλος ή προπονητής;.....	152
Ατομική εξέλιξη αθλητή/τριας.....	152
Τμήματα εγχρώμων ζωνών	152
Περίοδος προετοιμασίας	153
Αρχές διδασκαλίας νέων δεξιοτήτων (τεχνικών).....	153
Παρουσίαση νέας τεχνικής από τον δάσκαλο	154
Βασικές αρχές της διδακτικής	154
Βοήθεια του δασκάλου για την εκτέλεση των δύσκολων τεχνικών	155
Μόλις είσαι έτοιμος.....	155
Αμέσως δείξε τη σωστή κίνηση και.....	155
Μείωση φόβου τραυματισμού	155
Μείωση φόβου αποτυχίας.....	155
Ανατροφοδότηση (Feed Back).....	155
Σωστή χρήση της ανατροφοδότησης	156
Διόρθωση λαθών από τον δάσκαλο	157
Διόρθωση τεχνικών λαθών σε έμπειρους αθλητές/τριες.....	157
Προϋποθέσεις επιτυχίας για τη διόρθωση των τεχνικών λαθών.....	158
B. ΠΙΝΑΚΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ	158
Βιβλιογραφία	171

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ

A. ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ	175
Εισαγωγή	175
Τεχνικά στοιχεία των λακτισμάτων.....	175
Σημαντικό ρόλο κατά τη μετακίνηση παίζουν.....	176
B. ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ	177
I. Μετωπικά Λακτίσματα.....	177
Τεχνικά λάθη στα μετωπικά λακτίσματα	177
II. Περιστροφικά Λακτίσματα	178
Dwit chagi	178
Bandal Dollyo chagi.....	179
Γ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕΤΑΞΥ PALTUNG CHAGI ΚΑΙ DOLLYO CHAGI	179
Δ. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕΤΑΞΥ MIRRO CHAGI ΚΑΙ YOP CHAGI	180
Βιβλιογραφία	181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ-ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

A. ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.....	185
Προσαρμογή της τεχνικής επάνω στον ηλεκτρονικό θώρακα	185
Επίθεση	185
Αμυντική ικανότητα.....	186
Αντεπίθεση	186
Αγωνιστικοί παράγοντες που παίζουν ρόλο.....	186
Δευτερεύουσα σημασία έχουν στον αγώνα	187
Έμφαση στην προπόνηση	188
Ο ρόλος του μπροστινού ποδιού.....	188

Αντιμετώπιση του μπροστινού ποδιού του αντιπάλου.....	188
Ποια λακτίσματα αποκτούν προτεραιότητα.....	189
Πότε χρησιμοποιείται το πίσω πόδι	190
B. ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.....	190
I. Τεχνικές Επίθεσης και Αντεπίθεσης.....	190
Paltung chagi.....	190
Huruyo chagi.....	190
Yor chagi & Mirro chagi	190
Τακτική (Yor chagi & Mirro chagi).....	191
Διπλές - τριπλές τεχνικές με το ίδιο πόδι.....	191
Γνωστές τεχνικές με άλλη χρήση	191
Τεχνική που χρησιμοποιήθηκε πολύ σπάνια σε αγώνα WTF	192
II. Τεχνικές Άμυνας και Αντεπίθεσης.....	192
Παρεμπόδιση της επίθεσης του αντιπάλου	192
Αντίπαλος με το μπροστινό πόδι ψηλά	192
Αντεπίθεση σε 2 ^ο χρόνο με Paltung chagi.....	192
Αντεπίθεση σε 1 ^ο χρόνο με Huruyo chagi	193
Αμυντικό λάθος.....	193
Γ. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ - ΤΑΚΤΙΚΗ.....	193
Η Στρατηγική του αγώνα	193
Επιρροή του ηλεκτρονικού θώρακα στην τακτική των αθλητών/τριών	194
Δ. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ.....	194
Βασικές αρχές της καθοδήγησης του προπονητή.....	194
Ο προπονητής οφείλει:.....	194
Προσαρμογή της καθοδήγησης από τον προπονητή (coaching).....	195

ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΟΣ

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ.....	201
Η αξία της κινησιολογίας	201
Σημαντικό συμπέρασμα.....	202
Βελτίωση της κινησιολογίας	202
Προθέρμανση με κινησιολογία	203
Τακτική	203
Γιατί είναι λάθος;	203
Βιβλιογραφία.....	204
ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΟΣ (SEOGI)	205
Εισαγωγή	205
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ	205
Απόσταση μεταξύ των ποδιών	205
Πλάτος μεταξύ των ποδιών.....	205
Κέντρο βάρους.....	206
Προδιάταση των μυών	206
Τακτική	206

Βλέμμα.....	206
Εξάσκηση αντίδρασης και αντίληψης	207
Βελτίωση των στάσεων.....	207
Αποτελεσματικότητα στον αγώνα.....	207
Ο κορμός και τα χέρια.....	207
I. Επιθετικές Στάσεις	207
1. Κλασσική επιθετική στάση	207
1.1. Προσαρμογή της κλασσικής επιθετικής στάσης στους η/θ.....	208
2. Επιθετική στάση που επικρατεί στους η/θ.....	208
II. Αμυντικές Στάσεις	209
1. Κλασσική αμυντική στάση.....	209
2. Κύρια αμυντική στάση που επικρατεί στους η/θ.....	210
2.1. Παραλλαγή της κύριας αμυντικής στάσης που επικρατεί στους η/θ	210
3. Αμυντική στάση - παραλλαγή	210
III. Άλλες Στάσεις Αγώνος.....	211
1. Στάση Αναμονής.....	211
2. Στάση Ανάπαυσης.....	211
3. Προσωπικό Στυλ - Ιδιορρυθμίες	212
ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ.....	212
Εισαγωγή	212
Θέση των χεριών στον αγώνα.....	212
Παραλλαγές της τοποθέτησης των χεριών	213
1. Μπλοκ σε επίθεση στην ανοικτή πλευρά του ηλεκτρονικού θώρακα	213
2. Μπλοκ σε επίθεση στην κλειστή πλευρά του ηλεκτρονικού θώρακα	214
3. Μπλοκ σε επίθεση με Yop chagi στην μπροστινή πλευρά του ηλεκτρονικού θώρακα	214
Σοβαρό λάθος στα μπλοκ.....	215
4. Μπλοκ σε επίθεση στο κεφάλι (από την πλάτη).....	215
5. Μπλοκ σε επίθεση στο κεφάλι (στο πρόσωπο).....	216
6. Μπλοκ σε επίθεση στο κεφάλι με Naerio chagi (An chagi, Bakat chagi).....	216
7. Μπλοκ σε επίθεση Dwit chagi.....	216
Λάθη στην τοποθέτηση των χεριών	217
Τα χέρια είναι πολύ χαμηλά.....	217
Τα χέρια είναι πολύ ψηλά.....	217
Προστασία της κεφαλής.....	218
Μπλοκ με το μπροστινό πόδι.....	218
Σημαντικό λάθος.....	219

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΗΣ (STEP)

ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΗΣ (STEP)	223
Εισαγωγή	223
Τεχνική βελτίωση.....	223
Προπόνηση των βηματισμών	224
A. ΕΠΙΤΟΠΙΟΙ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ (STEP) ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ.....	225
1. Επιτόπιες αναπηδήσεις	225
2. Αναπήδηση με οπισθοχώρηση του μπροστινού ποδιού	225
3. Αναπήδηση με ταυτόχρονη μετακίνηση των ποδιών.....	225
4. Προσέγγιση των ποδιών μεταξύ τους	226
5. Αλλαγή θέσης επιτόπου με μία ή δύο αλλαγές πλευράς.....	226

6. Αλλαγή θέσης επιτόπου με μία αλλαγή πλευράς, από την πλάτη	226
7. Αλλαγή θέσης επιτόπου με μία αλλαγή πλευράς, μετακινώντας πρώτα το μπροστινό πόδι	226
8. Αλλαγή θέσης επιτόπου με μία αλλαγή πλευράς, μετακινώντας πρώτα το πίσω πόδι	227
9. Ένα βήμα εμπρός, το ίδιο πόδι επιστρέφει στην αρχική του θέση	227
10. Ένα βήμα εμπρός και γλίστρημα προς τα πίσω	227
11. Ένα βήμα εμπρός από τη μεριά της πλάτης, το ίδιο πόδι επιστρέφει στην αρχική του θέση (περιστροφή 360°).....	228
12. Ένα βήμα εμπρός από τη μεριά της πλάτης και γλίστρημα προς τα πίσω	228
13. Κάθε συνδυασμός και αυτοσχεδιασμός όλων των παραπάνω	228
B. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	230
Εισαγωγή	230
Βασικές αρχές.....	230
Σημαντικά λάθη	231
Αποφυγή των λαθών – σωστή τεχνική	231
ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΠΙΘΕΣΗΣ - ΑΝΑΛΥΣΗ	232
1. Με ένα βήμα	232
1.1. Ένα βήμα εμπρός με αλλαγή πλευράς	232
1.2. Ένα βήμα εμπρός με αλλαγή πλευράς, με εκτέλεση σε δύο χρόνους.....	233
Παραλλαγές	233
Επιθετικό βήμα.....	234
Πρώτη παραλλαγή	234
Δεύτερη παραλλαγή.....	234
1.3. Ένα γλίστρημα εμπρός, χωρίς αλλαγή πλευράς	235
Τρίτη παραλλαγή	235
Τακτική των τριών παραλλαγών.....	235
1.4. Ένα βήμα εμπρός με περιστροφή από την πλάτη	236
2. Με δύο βήματα	236
Τακτική	236
2.1. Δύο βήματα εμπρός με αλλαγή πλευράς	237
2.2. Δύο βήματα εμπρός, το πρώτο με περιστροφή από την πλάτη και το δεύτερο ευθεία εμπρός	237
2.3. Δύο βήματα εμπρός, το πρώτο ευθεία εμπρός και το δεύτερο με περιστροφή από την πλάτη	237
2.4. Δύο βήματα εμπρός, και τα δύο από την πλάτη	237
2.5. Συνδυασμοί βηματισμών.....	237
3. Με τρία βήματα.....	237
3.1. «Τρέξιμο» προς τον αντίπαλο	237
3.2. «Τρέξιμο» προς τον αντίπαλο, εκτελώντας το τρίτο βήμα από την πλάτη.....	238
4. Άλλοι επιθετικοί βηματισμοί	238
4. Ένα μικρό γλίστρημα των ποδιών εμπρός (σπάνια δύο γλίστρηματα)	238
Τακτική	239
5. Εκτίναξη εμπρός.....	239
6. Ένα έως δύο γλίστρηματα εμπρός, στηριζόμενος στο πίσω πόδι (παρενόχληση του αντιπάλου)	240
7. Μείωση της απόστασης με αργό ρυθμό.....	240
Γ. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ, ΟΠΙΣΘΟΧΩΡΗΣΗΣ & ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ	242
Εισαγωγή	242
Τεχνικά στοιχεία	242
I. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ - ΕΠΙΤΟΠΟΥ	243
1. Οπισθοχώρηση μόνο του μπροστινού ποδιού (χωρίς αλλαγή πλευράς, χωρίς οπισθοχώρηση του σώματος).....	243
2. Κίνηση του μπροστινού (αριστερού) ποδιού προς τα αριστερά-έξω (πλάγια) και ταυτόχρονη περιστροφή	

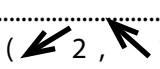

του για δεξί περιστροφικό λάκτισμα	244
II. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΟΠΙΣΘΟΧΩΡΗΣΗΣ - ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ	245
3. ΟΠΙΣΘΟΧΩΡΗΣΗ ΜΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ	245
3.1. Οπισθοχώρηση ενός βήματος, με αλλαγή πλευράς	245
Τακτική	245
3.2. Οπισθοχώρηση μισού βήματος, με αλλαγή πλευράς.....	246
3.3. Οπισθοχώρηση ενός βήματος, γυρίζοντας στιγμιαία την πλάτη	246
3.4. Οπισθοχώρηση ενός βήματος με γλίστρημα (χωρίς αλλαγή πλευράς)	246
3.5. Εκτίναξη προς τα πίσω	247
3.6. Οπισθοχώρηση με 2 ή 3 μικρά γλιστρήματα	248
3.7. Οπισθοχώρηση με αργή αύξηση της απόστασης	249
4. ΟΠΙΣΘΟΧΩΡΗΣΗ ΜΕ ΔΥΟ ΒΗΜΑΤΑ	249
4.1. Οπισθοχώρηση με 2 βήματα (έως 3, όπως τρέξιμο προς τα πίσω)	249
4.2. Συνδυασμοί βηματισμών.....	249


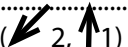
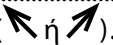

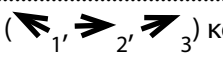





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ

Εισαγωγή	253
Τακτική	253
ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	254
Κραυγή	254
Ρεαλιστική προσποίηση.....	254
Σύνδεση προσποίησης και επίθεσης	254
Επίδραση της μιας (μονής) προσποίησης στον αντίπαλο.....	254
Επίδραση της διπλής προσποίησης στον αντίπαλο	254
Η απόσταση στην προσποίηση.....	255
Προϋποθέσεις για επιτυχημένη προσποίηση	255
ΟΙ ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ	256
1. Με κίνηση του πίσω γόνατος	256
2. Με κίνηση του ισχίου (λεκάνης).....	257
2.1. Προσποιούμενος Paltung chagi	257
2.2. Παραλλαγή της προηγούμενης προσποίησης	257
2.3. Προσποιούμενος Dwit chagi.....	257
3. Με ταυτόχρονη κίνηση του μπροστινού χεριού και ποδιού	258
3.1. Με κίνηση προς τον αντίπαλο και μείωση της απόστασης	258
3.2. Με κίνηση προς τον αντίπαλο, αλλά με επιστροφή στην αρχική θέση χωρίς μείωση της απόστασης.....	258
3.3. Με κίνηση προς τον αντίπαλο, μείωση της απόστασης και αμέσως οπισθοχώρηση (με γλίστρημα χωρίς αλλαγή πλευράς ή με βήμα και με αλλαγή πλευράς).....	258
4. Με ταυτόχρονη κίνηση των ποδιών και των χεριών	259
4.1. Κερδίζοντας μικρή απόσταση	259
4.2. Επανερχόμενος στην αρχική θέση	259
4.3. Με έντονη συνεχόμενη κίνηση επιτόπου (εμπρός - πίσω).....	259
5. Με άρση του πίσω ποδιού με λυγισμένο γόνατο, γλίστρημα του άλλου ποδιού και πάτημα εμπρός..	260
5.1. Το πίσω (δεξί) πόδι εκτινάσσεται προς τα εμπρός σε κίνηση η οποία μοιάζει με Mirro chagi	260
5.2. Το πίσω (δεξί) πόδι εκτελεί κίνηση η οποία μοιάζει με Naerio chagi	260
6. Με άρση του μπροστινού ποδιού με λυγισμένο γόνατο, γλίστρημα του πίσω ποδιού και πάτημα εμπρός.	261
6.1. Το μπροστινό πόδι ανασηκώνεται σε θέση Mirro chagi	261
7. Με ταυτόχρονη κίνηση του κορμού και των χεριών	261

7.1. Με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών και του κορμού προς τα εμπρός	261
7.2. Με ταυτόχρονη κίνηση του κορμού και των χεριών επιτόπου	262
8. Προσποίηση για Ar chagi & Bituro chagi.....	262
8.1. Με το πίσω πόδι κατευθείαν προς τον αντίπαλο	262
8.2. Με το μπροστινό πόδι με sprint-κίνηση.....	262
8.3. Με το μπροστινό πόδι προσποίηση Bituro chagi	263
9. Προσποίηση για Dollyo chagi	264
9.1. Με το μπροστινό πόδι με sprint-κίνηση.....	264
9.2. Με το μπροστινό πόδι με sprint-κίνηση (και ένα ή δύο γλιστρήματα).....	264
10. Προσποίηση για Yor chagi.....	265
10.1. Προσποίηση με sprint-Yor chagi ή προώθηση με γλίστρημα-έκρηξη του πίσω ποδιού και επίθεση με Yor chagi	265
10.2. Προσποίηση με sprint-Yor chagi ή προώθηση με γλίστρημα-έκρηξη του πίσω ποδιού και επίθεση με Dollyo chagi.....	265
11. Προσποίηση για Paltung chagi.....	266
11.1. Προσποίηση sprint-Paltung chagi και επαναφορά στην αρχική θέση.....	266
11.2. Προσποίηση sprint-Paltung chagi και μείωση της απόστασης.....	266
11.3. Προσποίηση Paltung chagi με το πίσω πόδι και πάτημα εμπρός	266
11.4. Τριπλό βήμα, προσποίηση για Paltung chagi με το μπροστινό γόνατο και εναέριο Dwit chagi.....	267
11.5. Τριπλό βήμα, προσποίηση για Paltung chagi με το μπροστινό γόνατο και εναέριο Bandal Dollyo chagi....	267
12. Μονή προσποίηση για Paltung chagi με «ψαλιδάκι»	268
13. Διπλή προσποίηση για Paltung chagi με δύο «ψαλιδάκια».....	269
14. Προσποίηση με βήμα - περιστροφή από την πλάτη	270
15. Προσποίηση με εναέρια στροφή-Paltung chagi	270
16. Προσποίηση για Dwit chagi	271
16.1. Περιστροφή επιτόπου (360°)	271
16.2. Μείωση της απόστασης με δύο εναέρια βήματα και επίθεση	272
16.3. Προσποίηση Dwit chagi (με επιθετικό γλίστρημα) και άμεσο λάκτισμα	273
17. Επίθεση στον θώρακα κοιτάζοντας στα μάτια.....	273
18. Επίθεση προς το κεφάλι κοιτάζοντας τον θώρακα.....	273
19. Αυτοσχεδιασμοί	273

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΠΛΑΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ

Εισαγωγή	283
Επιρροή της πλάγιας κίνησης στον/στην αντίπαλο	283
Επιρροή και πλεονεκτήματα της πλάγιας κίνησης στον αθλητή/τρια μας.....	283
Τεχνικά χαρακτηριστικά	284
Τακτική	285
Η πλάγια κίνηση στον αγώνα	285
A. ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΕΩΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ	285
Τακτική	285
ΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΕΩΣ ΜΕ ΠΛΑΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ	286
1. Αλλαγή θέσεως και πλευράς επιτόπου, με πλάγια κίνηση (ανάποδο Π= _)	286
Τακτική	286
2. Αλλαγή θέσεως και πλευράς επιτόπου, με κίνηση «Λάμδα» ()	287
Τακτική	287
3. Πλάγια κίνηση προς τα δεξιά ()	288
4. Πλάγια κίνηση στη δεξιά κατεύθυνση (μετωπικά) με 2-3 κανονικά βήματα.....	288

5. Πλάγια κίνηση στην αριστερή κατεύθυνση (προς την πλάτη του αθλητή) με 2-3 βήματα	289
6. Μετακίνηση με 2-3 πλάγια «γλιστρήματα» στρέφοντας τον θώρακα προς τον αντίπαλο	289
B. ΠΛΑΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΩΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗΣ	289
7. Γλίστρημα εμπρός (και σαν προσποίηση) και εκτίναξη δεξιά ()	289
Τακτική	290
8. Δεξί βήμα εμπρός (και σαν προσποίηση) και εκτίναξη αριστερά ()	290
Τακτική	290
9. Διαγώνιο sprint-Paltung chagi με το μπροστινό πόδι ()	291
Τακτική	291
10. Επιθετικό Paltung chagi και περιστροφή του κορμού για αποφυγή της αντεπίθεσης του αντιπάλου (με Paltung chagi)	291
Τακτική	292
11. Επιθετικό Paltung chagi, περιστροφή-σκούψιμο του κορμού και πλάγια αποφυγή της αντεπίθεσης του αντιπάλου (με Bandal Dollyo chagi)	292
Τακτική	292
12. Διαγώνια επίθεση αριστερά-εμπρός ()	293
13. Προσποίηση (πρόκληση της αντίδρασης του αντιπάλου) και επίθεση	294
Τακτική	294
14. Τρία πλάγια βήματα ως προσποίηση () και Bandal Dollyo chagi.....	294
Βασικές προϋποθέσεις για επιτυχημένη εκτέλεση	295
15. Ένα βήμα πλάγια-δεξιά με το πίσω (δεξί) πόδι & εναέριο Bandal Dollyo chagi	296
16. Τρία βήματα (ένα εμπρός και δύο πλάγια) με δυναμικό πάτημα	297
Γ. ΠΛΑΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΩΣ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΜΥΝΑΣ - ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ	298
17. Εκτίναξη 45° μοίρες δεξιά, διαγώνια και πίσω ()	298
Τακτική	298
18. Εκτίναξη 45° μοίρες αριστερά, διαγώνια και πίσω ()	298
Τακτική	299
19. Μετακίνηση του μπροστινού (αριστερού) ποδιού κατευθείαν πλάγια και αριστερά, σε γωνία 90° ()	299
Τακτική	300
20. Κίνηση του αριστερού ποδιού κατευθείαν πλάγια-δεξιά ()	300
Τακτική	300
21. Πλάγιο βήμα, αντεπίθεση με «ψαλίδι» - δεξί Paltung chagi	301
22. Περιστροφή στο μπροστινό (αριστερό) πόδι προς τα αριστερά	301
Τακτική	302
23. Οπισθοχώρηση με πλάγια κίνηση «ζικ-ζακ»	302
Τακτική	303
Τακτική	304
24. Οπισθοχώρηση με ένα οποιοδήποτε βήμα προς τα πίσω και πλάγια αποφυγή προς τα αριστερά ή δεξιά ()	304
Τακτική	304
Δ. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΓΙΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	304
Προπονητική μέθοδος.....	305
Βελτίωση της πλάγιας κίνησης.....	305

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΑ (ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ)

Εισαγωγή	311
Τακτική	311
Τεχνική εκτέλεση	312
Προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή του κλεισίματος-ακινήτοποίησης	312
ΤΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ	313
1. Επίθεση του αντιπάλου με δεξί Paltung chagi	313
1.1. Αποφυγή και κλείσιμο	313
1.2. Μπλοκ (αριστερό χέρι), γροθιά (δεξί χέρι) και κλείσιμο	314
1.3. Μπλοκ (αριστερό χέρι), γροθιά (δεξί χέρι), κλείσιμο και αντεπίθεση	314
2. Επίθεση του αντιπάλου με αριστερό Paltung chagi.....	314
2.1. Αποφυγή και κλείσιμο	314
2.2. Μπλοκ (δεξί χέρι), γροθιά (αριστερό χέρι) και κλείσιμο.....	315
2.3. Κλείσιμο με μικρό αλματάκι	315
2.4. Μπλοκ (δεξί χέρι), γροθιά (αριστερό χέρι), Paltung chagi και κλείσιμο	315
2.5. Μπλοκ, γροθιά, κλείσιμο, Paltung chagi και απομάκρυνση	315
3. Επίθεση του αντιπάλου με εναέρια στροφή-Paltung chagi	316
Τακτική	316
4. Επίθεση του αντιπάλου με δεξί Naerio chagi.....	317
4.1. Αποφυγή και κλείσιμο	317
Τακτική	317
4.2. Αποφυγή, γροθιά και κλείσιμο	318
4.3. Αποφυγή, Paltung chagi και κλείσιμο.....	318
4.4. Αποφυγή, Paltung chagi, γροθιά και κλείσιμο.....	318
5. Επίθεση του αντιπάλου με αριστερό Naerio chagi	318
5.1. Αποφυγή και κλείσιμο-ακινήτοποίηση.....	318
5.2. Αποφυγή, γροθιά και Κλείσιμο	318
5.3. Αποφυγή, Paltung chagi και κλείσιμο.....	318
5.4. Αποφυγή, Paltung chagi, γροθιά και κλείσιμο.....	318
6. Επίθεση του αντιπάλου με δεξί περιστροφικό λάκτισμα(Dwit chagi ή Bandal Dollyo chagi).....	319
6.1. Κλείσιμο σε Dwit chagi	319
6.2. Κλείσιμο σε Bandal Dollyo chagi	319
Τακτική (Τεχνικές «6.1» & «6.2»)	319
7. Διεσδυτική ή παρατεταμένη επίθεση του αντιπάλου.....	320
7.1. Κλείσιμο-ακινήτοποίηση με το μπροστινό πόδι (και γροθιά)	320
7.2. Παρεμπόδιση με το μπροστινό πόδι (Mirro chagi).....	320
7.3. Παρεμπόδιση με λάκτισμα με το μπροστινό πόδι (Yor chagi).....	320
7.4. Ακύρωση της επίθεσης του αντιπάλου με ένα μικρό άλμα	320
7.5. Ακύρωση της επίθεσης του αντιπάλου με μικρό επιτόπιο άλμα και ταυτόχρονα μπροστινό Yor chagi. 321	
7.6. Μια οπισθοχώρηση, σταμάτημα επιτόπου και κλείσιμο	321
7.7. Μια οπισθοχώρηση, σταμάτημα και κίνηση εμπρός	321
Τακτική (Τεχνικές «7.6.» & «7.7.»)	321
Τακτική (σε όλες τις παραλλαγές των Τεχνικών «7»)	321

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: MIRRO CHAGI (ΩΘΗΤΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	329
Τακτική	329
Σημαντικές τεχνικές λεπτομέρειες.....	330
Συχνά λάθη τεχνικής-τακτικής που πρέπει να αποφεύγονται.....	330
MIRRO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	330
MIRRO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	332

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: YOP CHAGI (ΠΛΑΓΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	337
Τακτική	338
YOP CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	339
YOP CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	340

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: BITURO CHAGI (ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	347
Χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα του Bituro chagi.....	347
Τεχνική εκτέλεση	347
BITURO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	348
BITURO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	349

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: PALTUNG CHAGI (ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	353
Πλεονεκτήματα του Paltung chagi.....	353
Μειονεκτήματα του Paltung chagi.....	354
PALTUNG CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ	355
PALTUNG CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ.....	367

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: DOLLYO CHAGI (ΚΥΚΛΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	379
Τεχνική εκτέλεση	379
Εκτελείται με τρεις βασικές παραλλαγές.....	379
DOLLYO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	381
DOLLYO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	384

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: NAERIO CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ), AN CHAGI, BAKAT CHAGI

Εισαγωγή	391
Τεχνική παραλλαγή.....	392
Κακώσεις που σχετίζονται με το Naerio chagi	392
Βιοκινητική ανάλυση (Biomechanics)	394
Naerio chagi με το γόνατο λυγισμένο	394
Naerio chagi με το γόνατο τεντωμένο	394

NAERIO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	397
NAERIO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	400
AN CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)	402
BAKAT CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)	403

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: DWIT CHAGI (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	409
Πλεονεκτήματα του Dwit chagi.....	409
Μειονεκτήματα του Dwit chagi.....	410
Τεχνική εκτέλεση	411
DWIT CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ	413
DWIT CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ.....	414

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: HURYEO CHAGI (ΛΑΚΤΙΣΜΑ-ΜΑΣΤΙΓΙΟ)

Εισαγωγή	423
Μειονέκτημα του Huryeo chagi στον αγώνα	423
HURYEO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ	424
HURYEO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ.....	425

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: BANDAL DOLLYO CHAGI (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟ ΥΨΗΛΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή	431
Προσαρμογή του Bandal Dollyo chagi στους κανονισμούς των η/θ.....	431
Bandal Dollyo chagi με τεντωμένο γόνατο	431
Bandal Dollyo chagi με λυγισμένο γόνατο	432
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ BANDAL DOLLYO CHAGI.....	432
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ BANDAL DOLLYO CHAGI.....	433
BANDAL DOLLYO CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ.....	436
BANDAL DOLLYO CHAGI ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	437

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: ΔΙΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Εισαγωγή	445
Τεχνική εκτέλεση	445
Τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ.....	446
Το ίδιο πόδι λακτίζει επανειλημμένα	446
Τακτική	446
A. Διπλές Τεχνικές: Τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ.....	447
B. Διπλές Τεχνικές: Λακτίζει συνεχόμενα το ίδιο πόδι.....	447

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: ΤΡΙΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ

Εισαγωγή	451
Τακτική	451
A. Τριπλές Τεχνικές: Τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ.....	451
B. Τριπλές Τεχνικές: Λακτίζει συνεχόμενα το ίδιο πόδι	452

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24: GIORUGI (ΓΡΟΘΙΑ)

Εισαγωγή	455
Τακτική	455
ΓΡΟΘΙΑ ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ	456
ΓΡΟΘΙΑ ΩΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ	456

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ	459
Εκπαίδευση - σπουδές.....	459
Διδακτική εμπειρία.....	459
Επιστημονική δραστηριότητα	460
Συγγραφική Δραστηριότητα.....	461
Προπονητική Δραστηριότητα	461
Αθλητική Δραστηριότητα.....	462
Βραβεύσεις	462