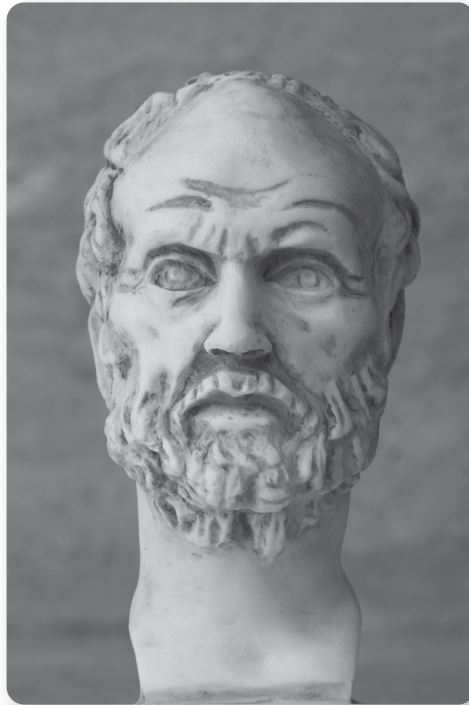


16

ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ PALTUNG CHAGI



“

Ἀγαθόν οὐ τό μή ἀδικεῖν, ἀλλά τό μηδέν θέλειν

”

*(το καλό [και σωστό] είναι όχι μόνο να μην αδικείς,
αλλά ούτε να θέλεις να αδικήσεις)*

ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ
(470-370 π.Χ.)

PALTUNG CHAGI

(ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)

Εισαγωγή

Το Paltung chagi (ή Paltum ή Baltung) με τους συμβατικούς θώρακες ήταν το συχνότερο λάκτισμα στον αγώνα (οι αθλητές/τριες το χρησιμοποιούσαν σε ποσοστό 60%-80%, διότι έχει πολλά πλεονεκτήματα). Με τους η/θ μειώθηκε η χρήση του λόγω της εφαρμογής της κόντρας του αντιπάλου με το μπροστινό πόδι Cut-Yor chagi. Δεν χρησιμοποιείται πλέον τόσο συχνά ως πρώτη τεχνική επίθεσης, αλλά κυρίως στις συμπλοκές και στις ευκαιρίες. Σύμφωνα με έρευνες οι αθλητές/τριες το χρησιμοποιούν στον αγώνα με η/θ με μια συχνότητα περίπου 45% μεταξύ των λακτισμάτων.

Πλεονεκτήματα του Paltung chagi

1. Είναι το **ταχύτερο** λάκτισμα. Ο μέσος όρος του μικτού χρόνου διάρκειας του Paltung chagi (μικτός χρόνος = χρόνος αντίδρασης συν τον χρόνο κίνησης), είναι περίπου 450-600 msec στους ταχείς αθλητές/τριες και 600-750 msec στους πιο αργούς (εξαρτάται από την ικανότητα του αθλητή/τριας και από το επίπεδο της φυσικής κατάστασης). Ο χρόνος αντίδρασης έχει σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ των αθλητών/τριών (κυμαίνεται από 150 έως 250-300 msec), αλλά και στον ίδιο αθλητή/τρια από προσπάθεια σε προσπάθεια. Εάν αφαιρεθεί ο χρόνος αντίδρασης απομένει ο καθαρός χρόνος εκτέλεσης του Paltung chagi. Όταν εκτελείται με το αριστερό (αδύναμο) πόδι (η πλειοψηφία των αθλητών/τριών διαθέτει ισχυρό δεξί πόδι), παρατηρείται μια ασημαντη χρονική διαφορά μεγαλύτερης διάρκειας (10-40 msec). Οι αθλητές υψηλού επιπέδου είναι σε θέση να το εκτελέσουν έως 100 msec ταχύτερα σε σύγκριση με τον εαυτό τους όταν είναι άριστα προπονημένοι, λόγω της άρτιας τεχνικής ικανότητας, της άψογης μυϊκής συναρμογής και της καλύτερης φυσικής κατάστασης, στοιχεία που τελειοποιούνται μετά από στοχευμένη προπόνηση για τη βελτίωση της ταχύτητας και της εκρηκτικής ικανότητας.
2. Είναι το **ευκολότερο** όσον αφορά την τεχνική εκτέλεση ως μπροστινό-μετωπικό και χαμηλό λάκτισμα που στοχεύει τη βάση του θώρακα.
3. Απαιτεί από τον οργανισμό τη **λιγότερη** κατανάλωση **ενέργειας** σε σύγκριση με τα άλλα λακτίσματα (μαζί με το Bituro chagi). Είναι το λάκτισμα που επιλέγει αυθόρμητα να εκτελέσει ο αθλητής/τρια στον αγώνα όταν εξαντληθεί.
4. Είναι πολύ **αποτελεσματικό** στην απόκτηση των βαθμών, για τους παραπάνω λόγους, αλλά και διότι έρχεται σε επαφή με τον ηλεκτρονικό θώρακα του αντιπάλου η μεγάλη εσωτερική επιφάνεια του κουντεπιέ, η οποία καλύπτεται από ηλεκτρονικούς αισθητήρες.
5. Εφαρμόζεται με **πολλές παραλλαγές** στην επίθεση και την αντεπίθεση και γι' αυτό καλύπτει τις περισσότερες αγωνιστικές ανάγκες.

Μειονεκτήματα του *Paltung chagi*

1. Είναι βασική ΑΙΤΙΑ πρόκλησης των περισσότερων **αυτοτραυματισμών** με εντυπωσιακά μεγάλη συχνότητα στην ποδοκνημική άρθρωση, την κνήμη και το γόνατο, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.

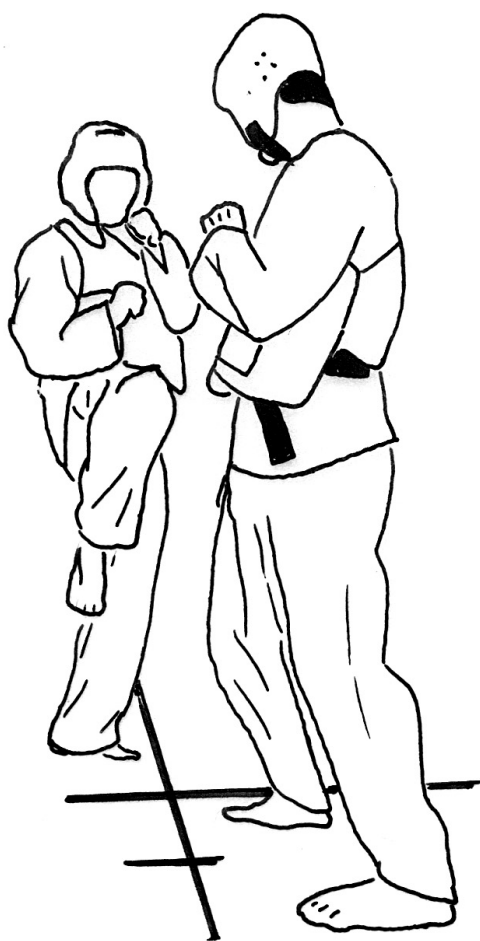


2. Η υπερβολική χρήση του στους αγώνες με συμβατικούς θώρακες βοηθά τον αντίπαλο να καταστρώσει την κατάλληλη τακτική και έτσι αντιμετωπίζεται ευκολότερα. Η υπερβολική χρήση μιας (οποιασδήποτε) τεχνικής περιορίζει τις υπόλοιπες επιλογές και τη φαντασία του αθλητή, καθιστώντας τον -επικίνδυνα για τον ίδιο- προβλέψιμο για τον αντίπαλο. Με τους η/θ η χρήση του Paltung chagi περιορίστηκε αρκετά, σχεδόν στις μισές προσπάθειες σε σχέση με το παρελθόν.
3. Το Paltung chagi ως επίθεση είναι η πλέον **ευάλωτη τεχνική** στα ισχυρά, περιστροφικά λακτίσματα του αντιπάλου (Dwit chagi, Bandal Dollyo chagi) και το Knock Out. Τα σοβαρότερα Knock Out συνέβησαν με τον συνδυασμό: επίθεση Paltung chagi και αντεπίθεση Bandal Dollyo chagi.
4. Με τους η/θ και το νέο σύστημα καταμέτρησης βαθμών αποδίδει δύο βαθμούς. Αν εκτελεσθεί με περιστροφή αποδίδει τέσσερις βαθμούς. Ταυτόχρονα είναι πάρα πολύ ευάλωτη τεχνική απέναντι σε αντεπίθεση με λακτίσματα που αποδίδουν στον αντίπαλο τέσσερις ακόμη και πέντε βαθμούς. Επομένως η χρησιμοποίησή του στον αγώνα πρέπει να γίνεται όταν είναι απαραίτητο, ανάλογα με τη σύγκρουση και την ανάγκη της στιγμής και όχι να αγωνίζεται κάποιος σχεδόν αποκλειστικά με αυτό, όπως συνέβαινε κατά κανόνα με τους συμβατικούς θώρακες.

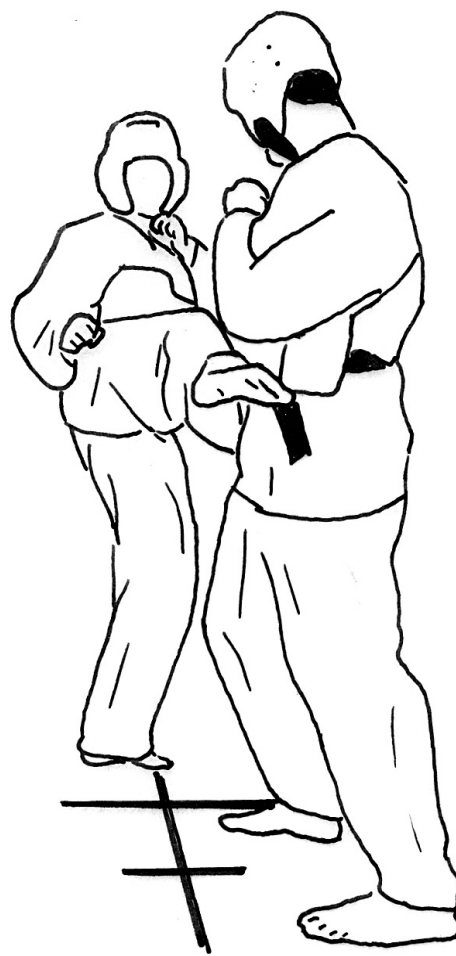
PALTUNG CHAGI ΩΣ ΕΠΙΘΕΣΗ

1. Paltung chagi με το πίσω πόδι

Το πόδι κίνησης κινείται προς τον στόχο σε ευθεία πορεία σαν Ar chagi, με το γόνατο λυγισμένο το πολύ έως 90°. Ταυτόχρονα το πόδι στήριξης στρέφεται λίγο προς τα έξω (άξονας περιστροφής πάντοτε το «μήλο του πέλματος»), έως 60° ανάλογα με την απόσταση του αντιπάλου (**Εικόνα 16.1.**). Η λεκάνη δεν στρίβει πολύ πλάγια όπως στο Dollgo chagi (**Εικόνες 6.3, 6.4, 6.5, 6.6.**), αλλά συμμετέχει δυναμικά στην κίνηση και ο κορμός τη στιγμή της επαφής πρέπει να γέρνει λίγο πιο πίσω από τον επιμήκη-κατακόρυφο άξονα (στην επίθεση με κίνηση εμπρός γέρνει πίσω έως 30° μοίρες, ενώ στην επιτόπια αντεπίθεση 45°-60°). Στην τελική φάση λίγο πριν τον στόχο, το πόδι κίνησης περιστρέφεται από το ισχίο προς τα μέσα, από 30°-45° και στοχεύει χαμηλά την κοιλιακή χώρα ή τα πλευρά, κτυπώντας με το κουντεπιέ (**Εικόνα 16.2.**). Μετά την επαφή το γόνατο λυγίζει και το πόδι επανέρχεται και πατάει ταχύτατα κάτω. Είναι η ταχύτερη άμεση επιθετική ενέργεια.



Εικόνα 16.1.

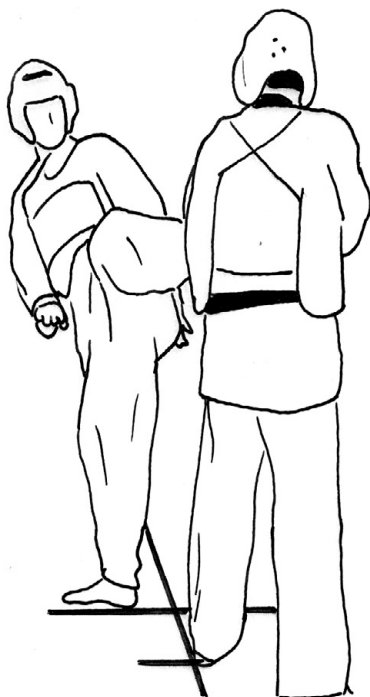


Εικόνα 16.2.

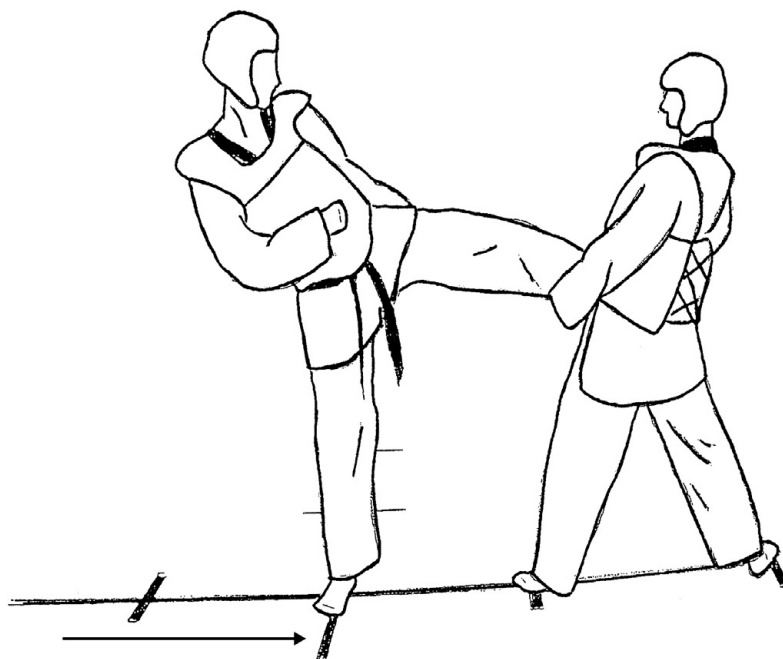
- 1.1. Παραλλαγή:** μετά το Paltung chagi και εφόσον το πόδι ολοκληρώσει την κίνηση στον αέρα χωρίς να πετύχει τον θώρακα του αντιπάλου, δεν προσγειώνεται αλλά συσπειρώνεται ψηλά και εκτελεί αμέσως **κόντρα Yop chagi στον θώρακα του αντιπάλου**, πρωτίστως για να αποτρέψει την αντεπίθεσή του, αλλά και για να κερδίσει δύο βαθμούς επάνω στην προσπάθεια του αντιπάλου να αντεπιτεθεί. Πρόκειται για αυθόρμητη απόφαση αυτοπροστασίας του αθλητή/τριας που λακτίζει.

1.2. «Κλειστό» *Paltung chagi* με το πίσω πόδι

Στην τελική φάση το πόδι που λακτίζει μπορεί να περιστραφεί προς τα μέσα, σχηματίζοντας περίπου 60° μοίρες γωνία σε σχέση με τον κατακόρυφο άξονα (από το προσθοπίσθιο στο εγκάρσιο επίπεδο). Το λυγισμένο γόνατο περνάει μέσα από το προσθοπίσθιο επίπεδο ή τη νοητή ευθεία μεταξύ των αθλητών. Το λάκτισμα είναι ισχυρότερο λόγω της συμμετοχής της λεκάνης, των ισχίων και της γωνίας του γόνατος, η οποία προκαλεί την επιπρόσθετη δύναμη που προέρχεται από τους μυς τετρακέφαλο μηριαίο και λαγονοψοίτη (**Εικόνα 16.3.**). Το σώμα δεν πλαγιάζει, αλλά η λεκάνη συμμετέχει πιο έντονα στο λάκτισμα.



Εικόνα 16.3.



Εικόνα 16.4.

1.3 *Paltung chagi* με γλίστρημα εμπρός, προς τον αντίπαλο

Πρόκειται για επιθετική ενέργεια που διενεργείται με το πίσω πόδι απευθείας, χωρίς κανένα βηματισμό ή προ-σποίηση. Εφαρμόζεται δύναμη στο μπροστινό πόδι στήριξης από τον τετρακέφαλο μηριαίο και τον γαστροκνήμιο μυ και γίνεται γλίστρημα προς τον αντίπαλο λακτίζοντας *Paltung chagi*. Η επιπλέον απόσταση που διανύεται με το γλίστρημα είναι από 40-80 cm προς τον αντίπαλο και εξαρτάται από την τεχνική ικανότητα του επιτιθέμενου, από τη δύναμη που εφαρμόζεται στο πόδι στήριξης και από τον μυϊκό συντονισμό, στοιχεία που παίζουν όλα πρωτεύοντα ρόλο (**Εικόνα 16.4.**).

Ο αντίπαλος δεν μπορεί να συνυπολογίσει αυτήν την επιπλέον απόσταση που καλύπτει το γλίστρημα και να αντιδράσει σωστά, διότι δεν έχει προηγηθεί βηματισμός ή άλλη κίνηση. Επιπλέον δεν μπορεί να προβλέψει ούτε το γλίστρημα. Στην περίπτωση που ο αντίπαλος οπισθοχωρήσει και το λάκτισμα ολοκληρωθεί στον αέρα, το πόδι κίνησης μπορεί να μη σταματήσει μπροστά του για να μην του δώσει πλεονέκτημα αντεπίθεσης, αλλά να συνεχίσει την κίνησή του προς την κατεύθυνση που λακτίζει και να πατήσει κάτω και διαγώνια –περίπου 30°–, σε σχέση με τη νοητή ευθεία που τους ενώνει, για να προστατευθεί ο θώρακας. Αυτή η τεχνική εφαρμόζεται στους αγώνες μόνο από αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου.

2. *Paltung chagi*, με το πίσω πόδι τεντωμένο

Σπανιότερα χρησιμοποιείται και αυτή η παραλλαγή, κατά την οποία το γόνατο λυγίζει ελάχιστα κατά το λάκτισμα (έως 30°) και το πόδι κινείται προς τον στόχο σχεδόν άκαμπτο, «μονοκόμματο» και με έντονη συμμετοχή