

16

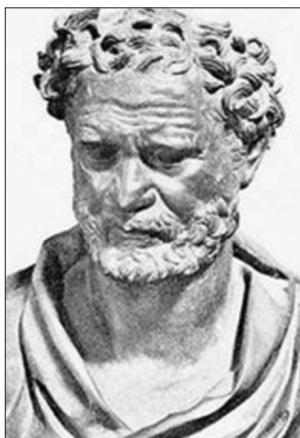
ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ
PALTUNG CHAGI

*«Άγαθόν 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) είναι το συχνότερο λάκτισμα στον αγώνα, διότι έχει πολλά πλεονεκτήματα.

Πλεονεκτήματα του Paltung chagi

1. Είναι το **ταχύτερο λάκτισμα**. Ο μέσος όρος του μικτού χρόνου διάρκειας του Paltung chagi (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 πόδι (η πλειοψηφία των αθλητών/τριών διαθέτει ισχυρό δεξί πόδι) παρατηρείται μια ασήμαντη 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 την βελτίωση της ταχύτητας και της εκρηκτικής ικανότητας.
2. Είναι το **ευκολότερο** όσον αφορά την **τεχνική** εκτέλεση ως μπροστινό-μετωπικό και χαμηλό λάκτισμα που στοχεύει την βάση του θώρακα.
3. Απαιτεί από τον οργανισμό την **λιγότερη** κατανάλωση **ενέργειας** σε σύγκριση με τα άλλα λακτίσματα (μαζί με το Bituro chagi). Είναι το λάκτισμα που επιλέγει να εκτελέσει ο αθλητής/τρια στον αγώνα όταν εξαντληθεί.
4. Είναι πολύ **αποτελεσματικό** στην απόκτηση του βαθμού για τους παραπάνω λόγους, αλλά και διότι έρχεται σε επαφή με τον ηλεκτρονικό θώρακα του αντιπάλου η μεγάλη 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.
Βέβαια το Paltung chagi έχει και σημαντικά μειονεκτήματα.

Μειονεκτήματα του Paltung chagi

1. Είναι βασική αιτία πρόκλησης των περισσότερων **αυτοτραυματισμών** με εντυπωσιακά μεγάλη συχνότητα στην ποδοκνημική άρθρωση, αλλά και στην κνήμη και στο γόνατο, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα.
2. Η **υπερβολική χρήση** του στον αγώνα βοηθά τον αντίπαλο να καταστρώσει την κατάλληλη τακτική και έτσι αντιμετωπίζεται ευκολότερα (οι μελέτες έδειξαν ότι με ελάχιστες εξαιρέσεις τα Paltung chagi είναι περισσότερα από ότι όλα τα άλλα λακτίσματα μαζί σε κάθε αγώνα για κάθε αθλητή/τρια). Επιπλέον περιορίζει τις υπόλοιπες επιλογές και την φαντασία του αθλητή, καθιστώντας τον επικίνδυνα προβλέψιμο για τον αντίπαλο. Με τους η/θ όμως η χρήση του περιορίστηκε αρκετά.

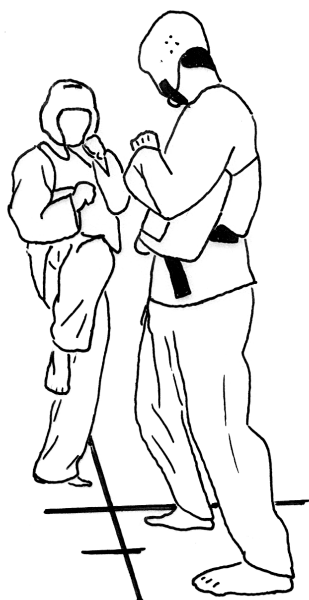
16. PALTUNG CHAGI

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 ΚΟ συνέβησαν με τον συνδυασμό: επίθεση Paltung chagi και αντεπίθεση Bandal Dollyo chagi.
4. Με τους η/θ και το νέο σύστημα καταμέτρησης βαθμών αποδίδει μόνον **έναν βαθμό**, ενώ ταυτόχρονα είναι πάρα πολύ ευάλωτη τεχνική απέναντι σε αντεπίθεση με λακτίσματα που αποδίδουν στον αντίπαλο τρεις ακόμη και τέσσερις βαθμούς. Επομένως η χρησιμοποίησή του στον αγώνα πρέπει να **περιορισθεί** και να γίνεται όταν είναι απαραίτητο, ανάλογα με την 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 Επίθεση

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 Dollyo gchagi, αλλά συμμετέχει δυναμικά στην κίνηση και ο κορμός την στιγμή της επαφής πρέπει να γέρνει λίγο πιο πίσω από τον επιμήκη άξονα (στην επίθεση με κίνηση εμπρός έως 30° , 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.

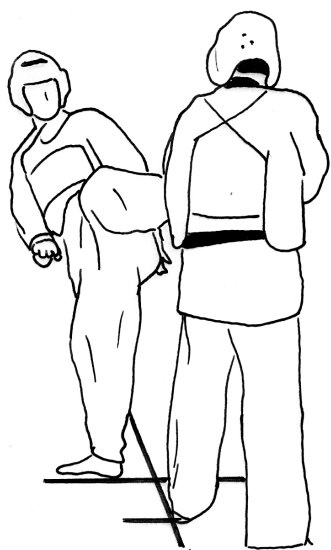


Εικόνα 16.2.

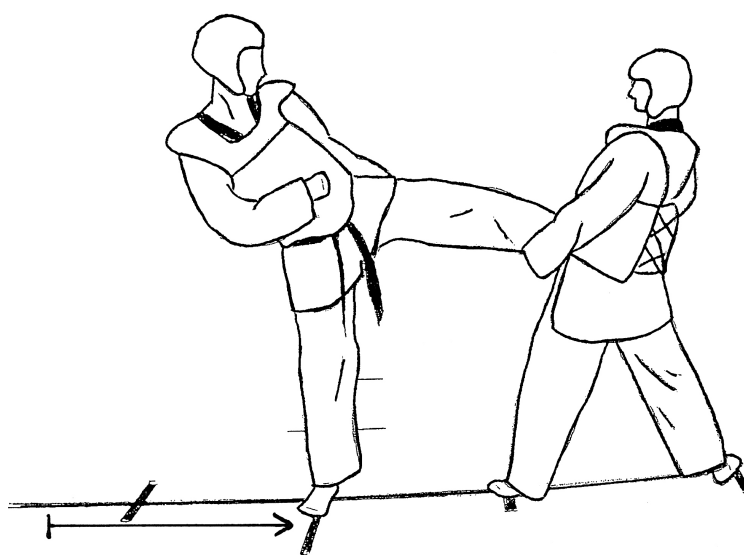
1.1. Παραλλαγή: μετά το Paltung chagi και εφόσον το πόδι ολοκληρώσει την κίνηση στον αέρα χωρίς να πετύχει τον θώρακα του αντιπάλου, δεν προσγειώνεται αλλά συσπειρώνεται ψηλά και εκτελεί αμέσως **κόντρα Yop chagi στον θώρακα** του αντιπάλου, πρωτίστως για να αποτρέψει την αντεπίθεσή του, αλλά και για να κερδίσει έναν βαθμό 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° γωνία σε σχέση με τον κάθετο άξονα (από το προσθοπίσθιο στο εγκάρσιο επίπεδο). Το λυγισμένο γόνατο περνάει μέσα από το προσθοπίσθιο επίπεδο, ή την νοητή ευθεία μεταξύ των αθλητών. Το **λάκτισμα είναι ισχυρότερο** λόγω της μεγαλύτερης συμμετοχής της λεκάνης, των ισχίων και της γωνίας του γόνατος, η οποία προκαλεί την επιπρόσθετη δύναμη που προέρχεται από τους μύες 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 προσποίηση. 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, ανάλογα με την τεχνική ικανότητα του επιτιθέμενου, την δύναμη του ποδιού στήριξης και τον μυϊκό συντονισμό, που παίζουν πρωτεύοντα ρόλο (**Εικόνα 16.4.**).

16. PALTUNG CHAGI

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 δεν σταματά μπροστά του για να μην του δώσει πλεονέκτημα αντεπίθεσης, αλλά συνεχίζει την κίνησή του προς την κατεύθυνση που λακτίζει και πατάει κάτω και διαγώνια ($30^\circ - 45^\circ$), σε σχέση με την νοητή ευθεία που τους ενώνει, για να προστατευθεί ο θώρακας. 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 της λεκάνης. Σε σύγκριση με την συνηθισμένη εκτέλεση είναι λίγο πιο δυνατό και **καταπονεί λιγότερο το γόνατο**, γι' αυτό προτιμάται από τους αθλητές που έχουν **τοπική ευπάθεια ή ευαισθησία στο γόνατο όπως χονδροπάθεια, κακώσεις στους μηνίσκους ή τους συνδέσμους**. Είναι ελάχιστα πιο αργό όσον αφορά την ταχύτητα, σε βαθμό όμως που δεν επηρεάζει την αποτελεσματικότητά του.

Συχνά λάθη (των τεχνικών 1, 1.1, 1.2, 2)

- ➔ Το πόδι κίνησης διαγράφει μεγάλη, ανοικτή, κυκλική τροχιά.
- ➔ Δεν συμμετέχουν η λεκάνη και οι μύες των ισχίων, αλλά μόνο ο τετρακέφαλος μηριαίος με αποτέλεσμα την παραγωγή μικρότερης δύναμης.
- ➔ Το σώμα βρίσκεται όρθιο (στον επιμήκη άξονα), ή ακόμη χειρότερα γέρνει μπροστά προς τον αντίπαλο.
- ➔ Το κεφάλι σκύβει εμπρός με αποτέλεσμα να εκτίθεται στην επίθεση ή την αντεπίθεση του αντιπάλου.
- ➔ Τα χέρια δεν συμμετέχουν ενεργητικά στην κίνηση με αποτέλεσμα να την επιβραδύνουν, να αποδυναμώνουν το λάκτισμα και να απαιτείται περισσότερη ενέργεια.
- ➔ Το πόδι στήριξης δεν περιστρέφεται καθόλου, με αποτέλεσμα να ασκούνται ισχυρές πιέσεις στο ίδιο γόνατο. Το πόδι στήριξης επειδή δεν περιστρέφεται συχνά ανασηκώνεται στα δάκτυλα με αποτέλεσμα να χάνεται η ισορροπία και να αποδυναμώνεται το λάκτισμα.
- ➔ Σε περίπτωση μη επαφής με τον στόχο, το πόδι κίνησης δεν προσγειώνεται μπροστά και κάτω από τον στόχο, αλλά συνεχίζει την κίνηση προς την ίδια κατεύθυνση. Έτσι το πόδι δεν προσγειώνεται σε «Θέση Αγώνος», αλλά σε θέση ανεξέλεγκτη, αφήνοντας τον αθλητή/τρια εκτεθειμένο στα λακτίσματα του αντιπάλου. Εξαιρείται η περίπτωση που αυτό γίνεται με πρόθεση του αθλητή/τριας (όπως περιγράφεται στις ανάλογες τεχνικές, π.χ. Paltung chagi "1.3").

3. Paltung chagi, με επαναφορά του ποδιού πίσω

Το πόδι κίνησης εκτελεί την τεχνική με τον συνήθη επιθετικό τρόπο. Μετά την επαφή με τον θώρακα του αντιπάλου το πόδι οπισθοχωρεί χωρίς να πατήσει στο έδαφος και επανέρχεται στην αρχική του θέση, ακολουθώντας προς τα πίσω την ίδια ακριβώς διαδρομή που διέγραψε κατά την επίθεση. Εκτελείται εκρηκτικότερα προς το χαμηλό σημείο του θώρακα του αντι-

πάλου. Για να μπορέσει να επιστρέψει ταχύτατα το πόδι απαραίτητη προϋπόθεση είναι να πετύχει τον στόχο και να βρει αντίσταση. Επίσης, το πόδι κίνησης σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να ξεπεράσει το προσθοπίσθιο επίπεδο κατά το κτύπημα. Αλλιώς χάνεται η ισορροπία και ο έλεγχος της κίνησης.

Για να καλυφθεί μεγαλύτερη απόσταση από το πόδι που λακτίζει, την στιγμή της επαφής το σώμα γέρνει αρκετά πίσω (+45°), για να συμμετάσχει η λεκάνη ακόμη περισσότερο στην κάλυψη της απόστασης. Τα χέρια κινούνται αντίθετα όπως και η μέση-λεκάνη και το κέντρο βάρους βρίσκεται στιγμιαία έξω και πίσω από την βάση στήριξης. Έτσι γίνεται ταχύτερη και ευκολότερη η επαναφορά του ποδιού πίσω στην αρχική θέση (**Εικόνα 16.15.**).

Αναγκαίες προϋποθέσεις για την επιτυχή εκτέλεση της τεχνικής "3"

- Η αγωνιστική εμπειρία και τα κατάλληλα σωματομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος, μεγάλα κάτω άκρα).
- Η εκρηκτική ικανότητα του επιτιθέμενου.
- Η συγκέντρωση της προσοχής στον αντίπαλο και ο εντοπισμός της ευκαιρίας, δηλ. της στιγμής που ο αντίπαλος δείχνει ότι χαλάρωσε, ή δεν είναι έτοιμος για συμπλοκή.
- Η ικανότητα της αντίληψης, της ψυχολογίας και της πρόβλεψης του αντιπάλου.

Τακτική

Αυτή η τεχνική παραλλαγή του Paltung chagi ευνοεί τους αθλητές οι οποίοι είναι ψηλότεροι, ή διαθέτουν μακρύτερα κάτω άκρα από τον αντίπαλο. Την εφαρμόζουν λίγοι αθλητές σε ειδικές περιπτώσεις. Η επίθεση είναι άμεση από την «Θέση Αγώνος» (χωρίς να μεσολαβεί καμία άλλη κίνηση), όταν:

- Ο αντίπαλος είναι ακίνητος και η προσοχή του χαλαρώνει στιγμιαία.
- Ο αντίπαλος είναι πολύ κουρασμένος για να προλάβει να αντιδράσει.
- Ο αντίπαλος κρατάει ψηλά και λυγισμένο το μπροστινό του πόδι.

Συχνά λάθη

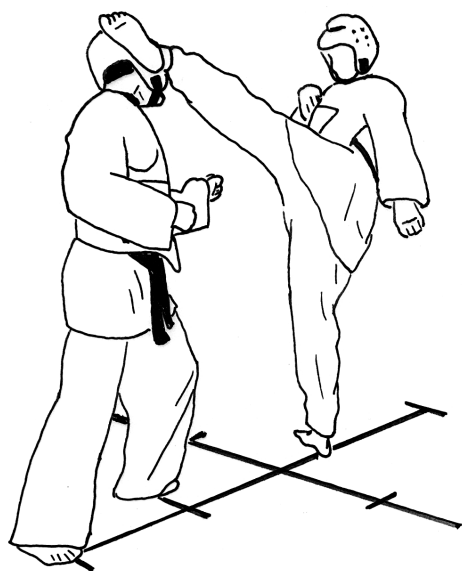
- Το σώμα παραμένει όρθιο κατά το λάκτισμα, αφήνοντας το κεφάλι εκτεθειμένο στο λάκτισμα του αντιπάλου (π.χ. Bandal Dollyo chagi, **Εικόνα 16.15.**).
- Το σώμα παραμένει όρθιο κατά το λάκτισμα, η λεκάνη δεν συμμετέχει στην κίνηση προς τα εμπρός και επομένως η απόσταση που καλύπτει το πόδι προς τον αντίπαλο είναι αρκετά μικρότερη.
- Το πόδι κίνησης διαγράφει κυκλική τροχιά και ξεπερνά το προσθοπίσθιο επίπεδο (δηλ. την νοητή ευθεία που ενώνει τους αντιπάλους).
- Το κέντρο βάρους μεταφέρεται προς το μπροστινό πόδι.

4. Paltung chagi, με το πίσω πόδι στο κεφάλι

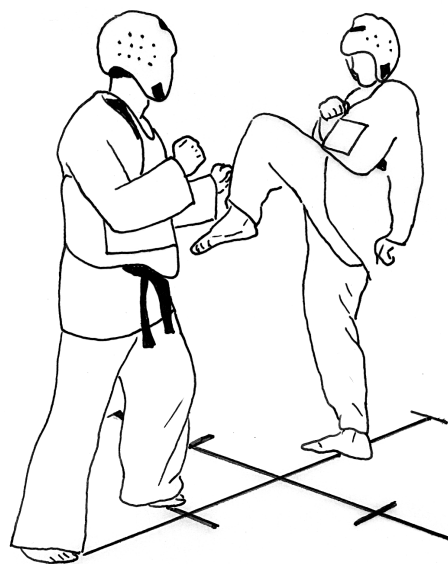
Εκτελείται ακριβώς όπως το Paltung chagi στον θώρακα, απλώς το γόνατο πρέπει να σηκωθεί ψηλότερα, να πλησιάσει προς το στήθος και η λεκάνη να στραφεί προς τα εμπρός, ψηλά και μέσα, προς την κατεύθυνση του στόχου, από το μετωπιαίο προς το προσθοπίσθιο επίπεδο, ώστε η κίνηση να βοηθηθεί και από το ισχίο, να γίνει ταχύτερη και να καλύψει μεγαλύτερη απόσταση. Το σώμα παραμένει σχεδόν όρθιο και το πόδι στήριξης στρέφεται προς τα έξω (έως 90° για να βοηθήσει την λεκάνη να κινηθεί εμπρός, **Εικόνες 16.5. & 16.6.**).

16. PALTUNG CHAGI

Εκτελείται αιφνιδιαστικά και από **πολύ κοντινή απόσταση** αντί του αναμενόμενου και συνηθισμένου Paltung chagi στον θώρακα. Έχει πολύ μεγάλη επιτυχία εάν προηγηθούν πρώτα μερικά Paltung chagi στον θώρακα και γίνει σχεδόν εξ επαφής μέσα στην συμπλοκή.



Εικόνα 16.6.



Εικόνα 16.5.

Συχνά λάθη

- Η λεκάνη και το ισχίο δεν συμμετέχουν στην κίνηση. Παραμένουν στο μετωπιαίο επίπεδο, αντί να στραφούν προς τα εμπρός ακολουθώντας το πόδι που λακτίζει.
- Λανθασμένη τροχιά του ποδιού: αντί να γίνει προς τα εμπρός, ψηλά και διαγώνια για να καλύψει μεγαλύτερη απόσταση, διαγράφει κύκλο επιτόπου και περνάει μπροστά από τον αντίπαλο, χωρίς κάλυψη απόστασης προς τον αντίπαλο (θυμίζει την τεχνική An chagi).

5. Paltung chagi με το μπροστινό πόδι, με εκτίναξη του πίσω ποδιού

Με τους η/θ η χρήση του μπροστινού ποδιού αυξήθηκε σημαντικά (σχεδόν κυριαρχεί στον αγώνα), αντίθετα με ότι ισχύει όταν ο αγώνας γίνεται με συμβατικούς θώρακες. Στην συγκεκριμένη τεχνική, **η εκρηκτική δύναμη** που είναι απαραίτητη για την εκτίναξη του σώματος και το γλίστρημα προς τα εμπρός του πίσω ποδιού στήριξης, εφαρμόζεται εξ ολοκλήρου **στο πίσω πόδι. Το μπροστινό πόδι δεν συμμετέχει καθόλου στην εκτίναξη**, παρά μόνο σηκώνεται και λακτίζει εκρηκτικά προς την χαμηλή περιοχή του θώρακα του αντιπάλου.

Τακτική

Αιφνιδιάζει τον αντίπαλο και τον προλαβαίνει πριν αυτός σηκώσει το μπροστινό του πόδι για να αποτρέψει την επίθεση. Είναι τεχνικά δύσκολο λάκτισμα, χρειάζεται αρκετή δύναμη στο πόδι στήριξης και πολύ καλό μυϊκό συντονισμό για να προλάβει την αντίδραση του αμυνόμενου και να πετύχει τον θώρακα.

6. Sprint Paltung Chagi

6.1. Sprint Paltung chagi

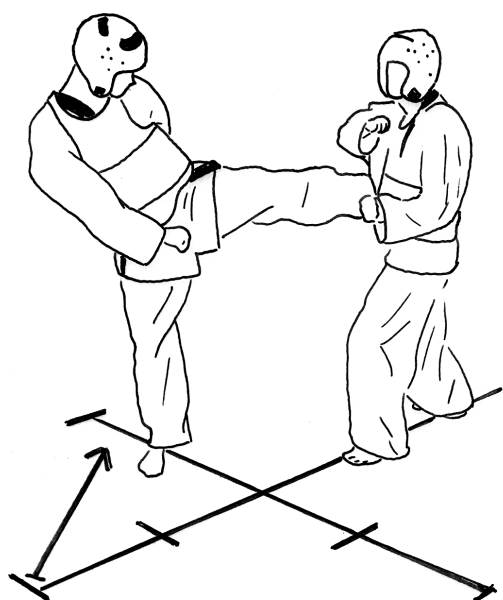
Όλη η κίνηση βασίζεται στο μπροστινό πόδι το οποίο με την συνέργεια του τετρακεφάλου μηριαίου και του γαστροκνημίου μυ, εκτινάσσει τον αθλητή/τρια προς τα εμπρός. Η επαφή με τον θώρακα του αντιπάλου γίνεται ταυτόχρονα με το πάτημα του ποδιού στήριξης ή ελάχιστα πριν, ποτέ όμως μετά, διότι αυτό συνιστά έλλειψη σωστού συγχρονισμού και τεχνικής, με αποτέλεσμα να μειώνεται η δύναμη και η αποτελεσματικότητα του λακτίσματος. Είναι ταχύτατη και πολύ αποτελεσματική τεχνική, με οποιοδήποτε σύστημα κανονισμών των αγώνων.

Εάν ο επιτιθέμενος δεν έχει σκοπό να συνεχίσει την επίθεσή του με δεύτερο λάκτισμα, για να μην προσφέρει ευκαιρία στον αντίπαλο οφείλει να κάνει μια από τις παρακάτω ενέργειες:

- Να "κλείσει" τον αντίπαλο και να σταματήσει την συμπλοκή.
- Το πόδι που λάκτισε να πατήσει αστραπιαία στο έδαφος, να εφαρμόσει δύναμη σ' αυτό και να εκτιναχθεί προς τα πίσω για να απομακρυνθεί από τον αντίπαλο.
- Να εκτελέσει Πλάγια κίνηση (π.χ. Τεχνική "10" ή "11"), για να αποφύγει το λάκτισμα του αντιπάλου.

6.1.1. 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 έναν βαθμό από την προσπάθεια του αντιπάλου να αντεπιτεθεί.

6.2. Sprint Paltung chagi προς τα εμπρός και διαγώνια-πλάγια, από την πλευρά του θώρακα του αντιπάλου (↖ - ↗)



Εικόνα 16.7.

Ο βαθμός επιτυγχάνεται στον θώρακα του αντιπάλου, ή εάν αυτός προλάβει και αρχίσει να περιστρέφει τον κορμό του κάνοντας αντεπίθεση με Dwit chagi, τότε το λάκτισμα πετυχαίνει στα πλευρά του αμυνόμενου, ενώ ο επιτιθέμενος θα βρίσκεται ήδη πίσω από την πλάτη του (Εικόνα 16.19.). Η εκτίναξη γίνεται αποκλειστικά με το μπροστινό πόδι **χωρίς να γίνεται οποιαδήποτε άλλη κίνηση που να προδίδει την πρόθεση του επιτιθέμενου ότι θα κινηθεί διαγώνια-πλάγια (Εικόνα 16.7.)**.

Τακτική

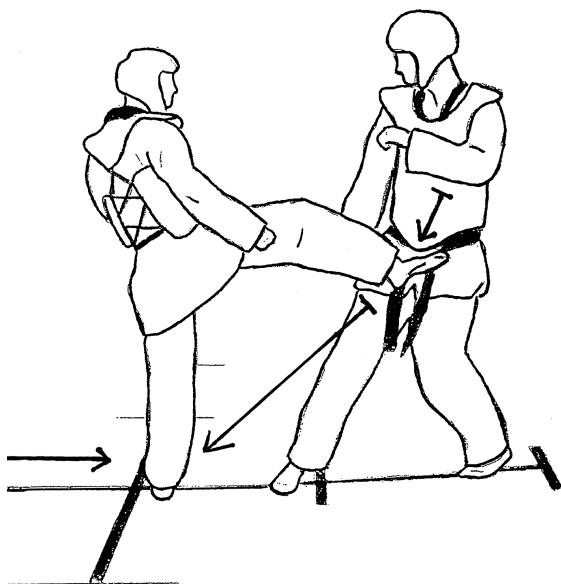
Από τακτικής πλευράς χρησιμοποιείται για να αποφύγει ο επιτιθέμενος την κόντρα από τα περιστροφικά λακτίσματα όταν ο αντίπαλος έχει εξαιρετική αντεπίθεση Dwit chagi ή/και Bandal Dollgo chagi σε 1^ο χρόνο.

6.3. Sprint-Paltung chagi στο κεφάλι

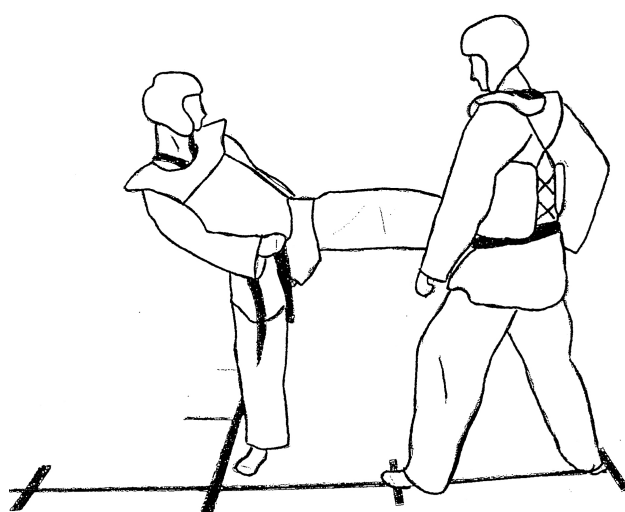
Εφαρμόζεται με το μπροστινό πόδι με την γνωστή sprint-κίνηση. Η δύναμη για την εκτίναξη και το λάκτισμα εφαρμόζεται στο μπροστινό πόδι από τον τετρακέφαλο μηριαίο και τον γαστροκνήμιο μυ. Δεν γίνεται άλμα σε ύψος, αλλά σε μήκος για να καλυφθεί η απόσταση προς το κεφάλι του αντιπάλου. Αιφνιδιάζει τον αντίπαλο ειδικά εάν αυτός έχει δεχθεί μερικά Paltung chagi στον θώρακα, διότι το γόνατο διαγράφει την ίδια διαδρομή όπως όταν κτυπά στον θώρακα, απλώς συνεχίζει την κίνησή του ψηλότερα, την τελευταία στιγμή όπου ο αμυνόμενος δε προλαβαίνει να το αντιληφθεί. Για να είναι η κίνηση γρήγορη και τεχνικά σωστή, πρέπει το γόνατο να σηκωθεί ψηλά προς το σαγόνι αυτού που το εκτελεί.

6.4. Διπλό sprint-Paltung chagi (δεξί - αριστερό πόδι στον θώρακα)

Το διπλό Paltung chagi κτυπά τις δύο πλευρές του θώρακα (ανοικτή και κλειστή) και ο επιτιθέμενος επιδιώκει να είναι και τα δύο κτυπήματα εξίσου δυνατά. Το δεύτερο Paltung είναι δυνατότερο λόγω της πιο έντονης συμμετοχής των μυών του ισχίου και της λεκάνης, γι' αυτό συνήθως το πρώτο λάκτισμα κτυπά την κλειστή πλευρά και το δεύτερο στοχεύει το κέντρο του θώρακα. Οφείλει όμως και το πρώτο να είναι αρκούντως δυνατό και όχι να έχει απλά μια επαφή με τον θώρακα, ώστε να καταγράψει βαθμό. Στο διπλό Paltung chagi (και στο τριπλό), τα πόδια δεν πρέπει να εκτελέσουν χαμηλό άλμα, αλλά να κάνουν ταχύτατη εναλλαγή μεταξύ τους όπως στα «ψαλιδάκια» και ο αθλητής/τρια πρέπει να έχει πάντα επαφή με το έδαφος με το ένα πόδι. Μόνο στιγμιαία το πόδι στήριξης χάνει την επαφή με το έδαφος: την στιγμή που το ένα πόδι που λάκτισε αρχίζει να επιστρέφει κάτω και το άλλο πόδι έχει ήδη ξεκινήσει το επόμενο λάκτισμα (Εικόνες 16.8. & 16.9.).



Εικόνα 16.8.



Εικόνα 16.9.

Η αλληλουχία των κινήσεων είναι ως εξής: όταν το πρώτο λάκτισμα κτυπήσει τον θώρακα, τότε ασκείται δύναμη στο άλλο πόδι για να απογειωθεί. Αυτός ο αναγκαίος συγχρονισμός προσδίδει στην τεχνική δύναμη, ταχύτητα, ορμή και ρυθμό και την δυνατότητα να εκτελεστούν όσα Paltung chagi θέλει ο αθλητής/τρια. Εάν το πόδι στήριξης καθυστερήσει να απογειωθεί και το πόδι που λάκτισε έχει ήδη προσεγγίσει το έδαφος τότε αυτή η καθυστέρηση αποβαίνει καθοριστική: η τεχνική χάνει κάθε πλεονέκτημα, γίνεται αργή, αναποτελεσματική και δίνει ευκαιρίες στον αντίπαλο.

Αυτή η αλληλουχία των κινήσεων και της εναλλαγής της εφαρμογής της δύναμης στα δύο πόδια παραμένει σταθερή, όσο και να αυξηθεί η ταχύτητα των λακτισμάτων. Στην πραγματικότητα, για να **αυξηθεί η ταχύτητα** πρέπει να βελτιωθεί περισσότερο η **μυϊκή συναρμογή και ο συντονισμός-συγχρονισμός των κινήσεων**, παρά η δύναμη των ποδιών. Τα χέρια κινούνται εντονότατα και πάντοτε αντίθετα με την κίνηση των ποδιών, για να αυξάνεται η ταχύτητα, να βελτιώνεται ο συντονισμός των κινήσεων και να ελέγχεται η ισορροπία.

6.4.1. Παραλλαγή: διπλό Paltung chagi στον θώρακα, το πρώτο **απευθείας με το πίσω πόδι**.

6.4.2. Παραλλαγή: διπλό Paltung chagi στον θώρακα, το πρώτο **απευθείας με το μπροστινό πόδι**, χωρίς sprint.

6.5. Διπλό sprint-Paltung chagi (θώρακας - κεφάλι)

Η τεχνική **sprint-Paltung chagi στο κεφάλι** εξελίσσεται και σε διπλή τεχνική. Το πίσω πόδι εκτελεί Paltung chagi στον θώρακα του αντιπάλου στην κλειστή πλευρά και το μπροστινό στο κεφάλι του, από το πρόσωπο.

6.5.1. Παραλλαγή: διπλό Paltung chagi, το πρώτο **απευθείας με το πίσω πόδι** χωρίς sprint στην κλειστή μεριά του θώρακα και το δεύτερο στο κεφάλι.

6.5.2. Παραλλαγή: διπλό Paltung chagi, το πρώτο **απευθείας με το μπροστινό πόδι** χωρίς sprint στην κλειστή μεριά του θώρακα και το δεύτερο στο κεφάλι.

Τακτική (6.4. & 6.5.)

Οι επιθετικές τεχνικές «*διπλό Paltung chagi στον θώρακα ή στο κεφάλι*» είτε ξεκινούν με sprint με το μπροστινό πόδι, είτε άμεσα με το πίσω πόδι, ταιριάζουν τέλεια με τις **προσπονήσεις «μονό ή διπλό ψαλίδι»**, ή με ένα **επιθετικό βήμα**. Ο αθλητής/τρια επιλέγει στιγμιαία (ανάλογα με την φάση) εάν η επίθεση θα ξεκινήσει με το μπροστινό ή με το πίσω πόδι και εάν το πρώτο κτύπημα θα στοχεύει την ανοικτή ή την κλειστή πλευρά του θώρακα.

Συχνά το **πρώτο κτύπημα** στοχεύει στην **κλειστή πλευρά του θώρακα** του αντιπάλου για να αποκλείσει την επικίνδυνη αντεπίθεσή του σε 1^ο χρόνο με περιστροφικό λάκτισμα (Dwit-, ή Bandal Dollyo chagi), αλλά και διότι το δεύτερο κτύπημα είναι πάντα πιο δυνατό (λόγω της έντονης συμμετοχής της λεκάνης) και θα γράψει πιο εύκολα βαθμό στην ανοικτή πλευρά του θώρακα, όταν αναφερόμαστε στο διπλό Paltung chagi στον θώρακα. Το ίδιο ισχύει και για το διπλό Paltung chagi στο κεφάλι: εάν το πρώτο κτύπημα πετύχει την κλειστή πλευρά του θώρακα του αντιπάλου, το δεύτερο θα κατευθυνθεί ψηλά προς το κεφάλι από το πρόσωπο του αντιπάλου, κάτι που δεν μπορεί να γίνει εύκολα εάν το πρώτο κτύπημα γίνει στην ανοικτή πλευρά του θώρακα, διότι το πόδι θα κινηθεί προς το κεφάλι από την πλάτη και ο αντίπαλος εύκολα το αποφεύγει με μία κίνηση της κεφαλής (προς τα πίσω ή με σκύψιμο).

Οι τεχνικές «διπλό *Paltung chagi* στον θώρακα ή στο κεφάλι» χρησιμεύουν ως **επιθετικές τεχνικές**, αλλά χρησιμοποιούνται πολύ συχνά και με μεγάλη επιτυχία και ως **τεχνικές κόντρας-αντεπίθεσης** επιτόπου σε **1^ο χρόνο** κατά την διείσδυση του αντιπάλου, ή σε **2^ο χρόνο** μετά από **οπισθοχώρηση**. **Ως τεχνικές αντεπίθεσης συγκεντρώνουν επίσης πολλές πιθανότητες επιτυχίας**, διότι είναι απρόσμενες από τον επιτιθέμενο, λόγω του ότι είναι τεχνικά δύσκολες και απαιτούν άριστη φυσική κατάσταση.

Συχνά λάθη (*sprint-Paltung*)

- Στις επιθέσεις με το μπροστινό πόδι (*sprint*), γίνεται **άλμα αντί για ευθύγραμμη εκτίναξη**, μεγαλώνοντας σημαντικά τον χρόνο εκτέλεσης της επίθεσης. Ο αντίπαλος αποκτά περισσότερο χρόνο για να αντιδράσει.
- Στην διαγώνια-πλάγια επίθεση, ελάχιστα πριν την εκτίναξη, ο κορμός γέρνει προς τα πλάγια στην κατεύθυνση που θα κινηθεί, αποκαλύπτοντας στον αντίπαλο την πρόθεσή του για την επίθεση που θα ακολουθήσει.
- Στην διαγώνια-πλάγια επίθεση, το μπροστινό πόδι κάνει ένα προκαταρκτικό μικρό βηματάκι προς την πλάγια κατεύθυνση που θα κινηθεί, αποκαλύπτοντας στον αντίπαλο ποιά ακριβώς επίθεση θα εκτελέσει.

7. Διπλό *Paltung chagi* στον θώρακα με το ίδιο πόδι

Η τεχνική **διπλό *Paltung chagi* στον θώρακα με το ίδιο πόδι** έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα (ιδίως το δεύτερο κτύπημα) επειδή δεν εφαρμόζεται συχνά στον αγώνα και δεν αναμένεται από τον αντίπαλο, διότι οι περισσότεροι αθλητές/τριες εκτελούν το δεύτερο λάκτισμα κατά κανόνα με το άλλο πόδι και όχι με το ίδιο. Το **δεύτερο κτύπημα γίνεται, είτε το πρώτο κτύπημα πετύχει βαθμό, είτε δεν πετύχει**.

Σημαντική λεπτομέρεια στην επιτυχία της τεχνικής είναι το πάτημα του ποδιού που λακτίζει: μετά το πρώτο κτύπημα στον θώρακα **το πόδι προσγειώνεται μπροστά από το πόδι στήριξης** (μεταξύ του αθλητή που λακτίζει και του αντιπάλου) και μόλις πατήσει στο έδαφος εκτινάσσεται εκρηκτικά (σαν να πάτησε σε ελατήριο) και ξανακτυπά αμέσως τον θώρακα.

Με το πάτημα του ποδιού στο έδαφος ο αθλητής/τρια μπορεί να αυξήσει την δύναμη και την ταχύτητα του δεύτερου κτυπήματος, αλλά ταυτόχρονα να υπολογίσει σωστά και την μεταβαλλόμενη απόσταση, ώστε το λάκτισμα να είναι επιτυχημένο. Μπορεί π.χ. ταυτόχρονα **με το δεύτερο λάκτισμα**, είτε να **οπισθοχωρήσει** ελάχιστα για να ανοίξει την απόσταση, είτε να δώσει μια μικρή ώθηση στο σώμα του για να **κινηθεί λίγο πιο πλάγια** σε σχέση με την θέση του αντιπάλου. **Δεν έχει σημασία με ποιά παραλλαγή θα εκτελεσθεί το πρώτο *Paltung chagi*. Μπορεί να γίνει με το πίσω πόδι (άμεσα, ή μετά από βήμα, ή προσποίηση), με το μπροστινό πόδι (*sprint*), ή με στροφή** και το δεύτερο λάκτισμα ακολουθεί αμέσως, όπως περιγράφεται παρακάτω.

Παραλλαγές: Διπλή τεχνική με το ίδιο πόδι - συνδυασμοί λακτισμάτων

Αμέσως μετά το πρώτο *Paltung chagi* στον θώρακα του αντιπάλου (άμεσα με το πίσω πόδι ή μετά από βήμα ή προσποίηση, ή με το μπροστινό πόδι με *sprint*-κίνηση, ή με στροφή) και ανεξάρτητα εάν αυτό απέκτησε ή δεν απέκτησε βαθμό, μπορούν να γίνουν **με το ίδιο πόδι** (π.χ. δεξί) οι εξής διπλές τεχνικές:

- 7.1 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + δεξί **Paltung chagi** στο **κεφάλι**, (όταν ο αντίπαλος μένει στην ίδια θέση).
- 7.2 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + δεξί **Dollyo chagi** στο **κεφάλι** (όταν ο αντίπαλος οπισθοχωρεί και ο επιτιθέμενος χρειάζεται να καλύψει μεγαλύτερη απόσταση, ή ακόμη και όταν ο επιτιθέμενος ενώ κτυπά, θέλει ταυτόχρονα να απομακρυνθεί οπισθοχωρώντας).
- 7.3 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + δεξί **Naerio chagi** στο **κεφάλι**.
- 7.4 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + **δεξί και αριστερό διπλό Paltung chagi** στον **θώρακα**.
- 7.5 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + **διπλό Paltung chagi**: το **δεξί** στον **θώρακα** και το **αριστερό** στο **κεφάλι**.
- 7.6 Δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** + δεξί **Paltung chagi** στον **θώρακα** και αριστερό **Naerio chagi** στο **κεφάλι**.
- 7.7 Όλες οι παραπάνω τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στον αγώνα και ως **τεχνικές αντεπίθεσης επιτόπου σε 1^ο χρόνο**, ή μετά από μικρή **υποχώρηση σε 2^ο χρόνο**.

Τακτική

Η τεχνική «*διπλό Paltung chagi με το ίδιο πόδι*» **στοχεύει πάντοτε στην ανοικτή πλευρά του θώρακα** του αντιπάλου την οποία κτυπά δύο συνεχόμενες φορές. Η τεχνική αυτή και όλες οι παραλλαγές της μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολύ αποτελεσματικά κατά την συμπλοκή με τον επιτιθέμενο αντίπαλο και ως **τεχνικές αντεπίθεσης-κόντρας επιτόπου σε 1^ο χρόνο**, ή σε **2^ο χρόνο** μετά από μικρή οπισθοχώρηση. Έχει διαπιστωθεί ότι **ως τεχνικές αντεπίθεσης είναι πολύ αποτελεσματικές στην απόκτηση βαθμών**.

Συχνά λάθη

- ➔ Μετά το πρώτο λάκτισμα, το πάτημα του (δεξιού) ποδιού στο έδαφος γίνεται πίσω από το πόδι στήριξης. Αυτό προκαλεί περιστροφή της λεκάνης προς τα πίσω και οπισθοχώρηση του (δεξιού) ισχίου και αύξηση της απόστασης του ποδιού από τον θώρακα και επομένως αύξηση του χρόνου που μεσολαβεί μεταξύ των δύο λακτισμάτων. Ταυτόχρονα απαιτείται και μεγαλύτερη προσπάθεια (κατανάλωση ενέργειας) για το δεύτερο κτύπημα, ειδικά εάν αυτό θα στοχεύσει το κεφάλι του αντιπάλου.
- ➔ Μικρή παύση της κίνησης του ποδιού στην προσγείωση και καθυστέρηση έναρξης του δεύτερου κτυπήματος. Χάνεται η ορμή, η δυναμική, η ταχύτητα και η ροή της τεχνικής, χάνεται το πλεονέκτημα του αιφνιδιασμού και δίδεται χρόνος στον αντίπαλο για να αντιδράσει.

Στροφή-Paltung chagi εναέριο (με το μπροστινό πόδι)

8. Στροφή Paltung chagi - εναέριο

Η τεχνική **στροφή-Paltung chagi εναέριο (με το μπροστινό πόδι)**, εκτελείται με **πέντε** τεχνικές παραλλαγές. Σ' όλες τις παραλλαγές βασικό ρόλο παίζει η δύναμη η οποία εφαρμόζεται κυρίως στο μπροστινό γόνατο από τον τετρακέφαλο μηριαίο μυ και η εκτίναξη που γίνεται

από τον γαστροκνήμιο μυ. Το **μπροστινό πόδι** αναλαμβάνει αποκλειστικά την σωστή **τεχνική** εκτέλεση, την **εκρηκτικότητα** της εκκίνησης, την εναέρια κάλυψη της **απόστασης** προς τον αντίπαλο και την **ταχυδύναμη** του λακτίσματος.

Σημαντικότερο ρόλο παίζει επίσης η **ταχύτητα της περιστροφής της λεκάνης**, η οποία προσθέτει ταχυδύναμη στο λάκτισμα. Το κέντρο βάρους του σώματος σε όλες τις παραλλαγές, πρέπει να διαγράφει ευθεία τροχιά προς τον αντίπαλο και όχι καμπύλη (δηλ. να μην γίνεται υψηλό άλμα, εκτός από την εναέρια τεχνική στο κεφάλι). Επιπλέον, για την σωστή εκτέλεση αυτής της δύσκολης τεχνικής η μυϊκή συναρμογή, ο συντονισμός των κινήσεων και η κιναισθηση συμβάλλουν καθοριστικά. Πρόκειται για σύνθετη τεχνική ιδιαίτερα αυξημένης δυσκολίας και πρέπει να εξασκηθεί μέχρι "τελειοποίησης", διότι στους η/θ αποδίδει έναν+δύο βαθμούς στον θώρακα και τέσσερις στο κεφάλι.

Στην **προπόνηση**, για να βοηθηθεί ο ασκούμενος να εκτελέσει ευκολότερα την τεχνική μπορεί να ξεκινά με το δεξί πόδι πίσω, να κάνει ένα επιθετικό δεξί βήμα εμπρός και αμέσως (εκμεταλλευόμενος την ορμή που έχει ήδη αποκτήσει) να εφαρμόσει δύναμη στο δεξί-μπροστινό πόδι και να εκτελέσει ταχύτατα την τεχνική. Φυσικά αυτή η τεχνική εφαρμόζεται και στον **αγώνα**. Εκεί το βήμα που προηγείται της τεχνικής βοηθά στην κάλυψη μεγαλύτερης απόστασης, αλλά ταυτόχρονα δίνει χρόνο στον αντίπαλο να αντιδράσει, γι' αυτό το βήμα πρέπει να γίνει πολύ γρήγορα. Επομένως χρειάζεται σωστή απόφαση (ανάλογα με την στιγμή και την συμπλοκή), εάν στον αγώνα θα προηγηθεί ένα βήμα, ή η τεχνική θα εκτελεσθεί απευθείας με το μπροστινό πόδι χωρίς άλλη κίνηση.

Παραλλαγές της Τεχνικής Στροφής-Paltung chagi

8.1. Στροφή Paltung chagi - εδαφικό

Με βάση τους κανόνες της Διδακτικής πρώτα πρέπει να διδάσκεται η ευκολότερη εκδοχή κάθε τεχνικής, επομένως η εκμάθηση της στροφής Paltung chagi θα γίνει σωστά πρώτα στο έδαφος. Ο αθλητής/τρια εκτελεί ένα βήμα με το πίσω πόδι από την μεριά της πλάτης, πατάει επάνω στην νοητή ευθεία που ενώνει τους αντιπάλους και εκτελεί Paltung chagi, προσέχοντας την τροχιά του ποδιού που λακτίζει (να μην ξεφύγει διαγράφοντας κύκλο), να ελέγξει το σώμα του ώστε να διατηρήσει την ισορροπία και να πατήσει εμπρός σε κανονική "Θέση Αγώνος".

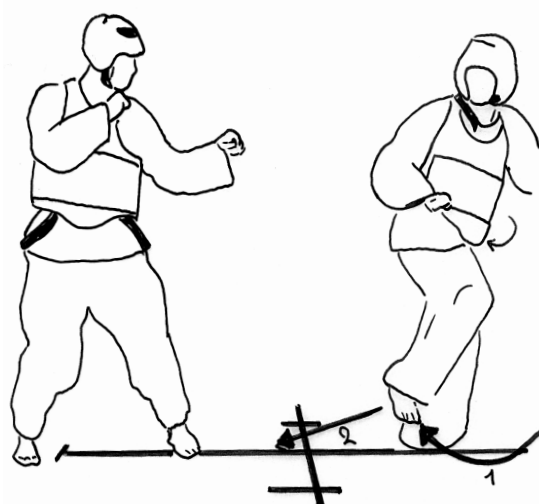
8.2. Στροφή-Paltung chagi εναέριο από κοντινή απόσταση

Πρόκειται για την ταχύτερη παραλλαγή αυτής της τεχνικής. Εφαρμόζεται δύναμη στο μπροστινό πόδι που θα λακτίσει. Το πόδι κίνησης δεν πρέπει να παρασυρθεί από την περιστροφή και να διαγράψει κυκλική τροχιά, αλλά πρέπει να κινηθεί σχεδόν ευθύγραμμα για να διαγράψει την μικρότερη δυνατή διαδρομή (ευθεία) προς τον θώρακα του αντιπάλου (σαν Ar chagi).

Το σώμα γέρνει ελάχιστα πίσω από τον επιμήκη (κάθετο) άξονα, γύρω από τον οποίο περιστρέφεται και προωθείται προς τα εμπρός μόνο η λεκάνη και το πόδι κίνησης, το οποίο στην τελική φάση δεν πρέπει να περάσει το προσθοπίσθιο επίπεδο. Εκτελείται με πολύ μικρή προώθηση προς τον αντίπαλο και το σώμα βρίσκεται σε σχεδόν όρθια θέση. Επίσης το σώμα δεν πρέπει να ακολουθήσει την κίνηση πέφτοντας επάνω στον αντίπαλο, αλλά να παραμείνει πίσω (**Εικόνες 16.10. & 16.11.**).



Εικόνα 16.11.

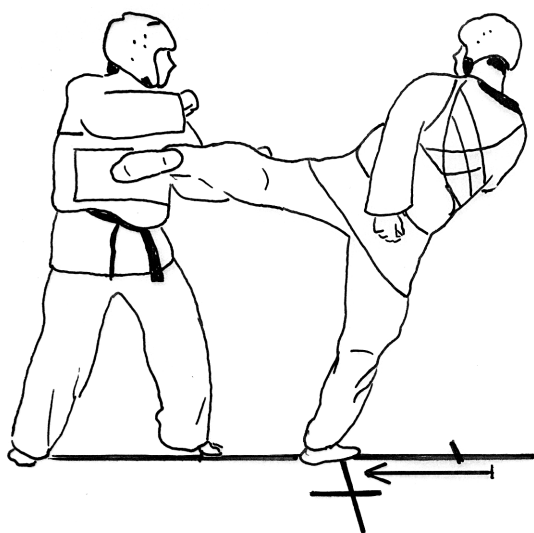


Εικόνα 16.10.

Τακτική

Επειδή αυτή η παραλλαγή της εναέριας στροφής-Paltung chagi είναι η ταχύτερη, χρησιμοποιείται ως τακτική:

- Όταν ο αντίπαλος είναι σε κοντινή απόσταση.
- Όταν ο αντίπαλος δεν οπισθοχωρεί.
- Όταν αγωνιζόμαστε εναντίον πολύ γρήγορου αντιπάλου.

8.3. Στροφή-Paltung chagi εναέριο καλύπτοντας μεγάλη απόσταση

Εικόνα 16.12.

Το σώμα πλαγιάζει προς τα πίσω, η λεκάνη έρχεται πλάγια στο προσθοπίσθιο επίπεδο και η τεχνική θυμίζει χαμηλό Dollyo chagi. Η διεύθυνση προς τον αντίπαλο είναι μεγάλη (**Εικόνα 16.12.**). Στην **Εικόνα 16.11.** συγκρίνοντάς την με την **Εικόνα 16.12.**, διακρίνονται οι διαφορές στην γωνία πρόσκρουσης του πέλματος στον θώρακα, η κλίση του γόνατος προς τα μέσα, η διαφορετική θέση της λεκάνης και του κορμού, καθώς και η διαφορετική τοποθέτηση του ποδιού στήριξης κατά την προσγείωση.

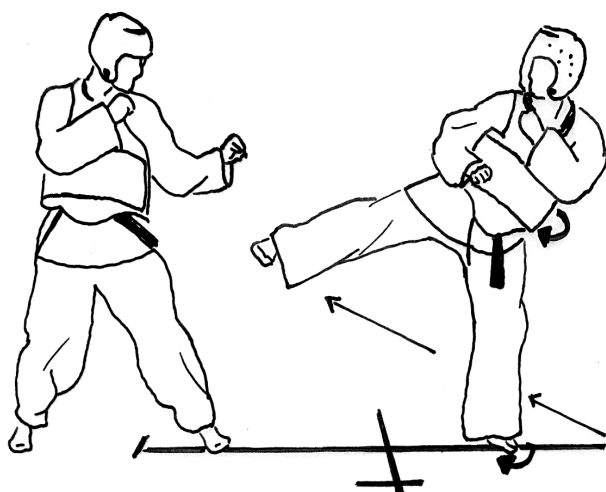
Τακτική

Αυτή η τεχνική παραλλαγή της εναέριας στροφής-Paltung chagi χρησιμοποιείται ως τακτική:

- Όταν πρέπει να καλυφθεί μεγάλη απόσταση.
- Εναντίον αντιπάλου ο οποίος οπισθοχωρεί.

8.4. Στροφή-Paltung chagi εναέριο με προσποίηση Dwit chagi

Κατά την περιστροφή το πίσω πόδι το οποίο κινείται πρώτο, δεν εκτελεί απλώς την περιστροφική κίνηση, αλλά ανασηκώνεται λίγο ψηλότερα για να προσποιηθεί ότι εκτελεί ένα Dwit chagi. Για να γίνει σωστά τη προσποίηση το πόδι πρέπει να εκτελέσει ένα Dwit chagi περίπου στο ύψος του γόνατος του αντιπάλου, απλώς δεν το ολοκληρώνει. Το γόνατο που προσποιείται δεν χρειάζεται να τεντώσει εντελώς, αλλά να κινηθεί εκρηκτικά σαν να κτυπάει κανονικά. Το Paltung chagi με το άλλο πόδι ακολουθεί αμέσως ως μια **ενιαία κίνηση**. Η **κραυγή** συμβάλλει ουσιαστικά στην επιτυχία της **προσποίησης-Dwit chagi** όταν γίνεται ταυτόχρονα με την προσποίηση.

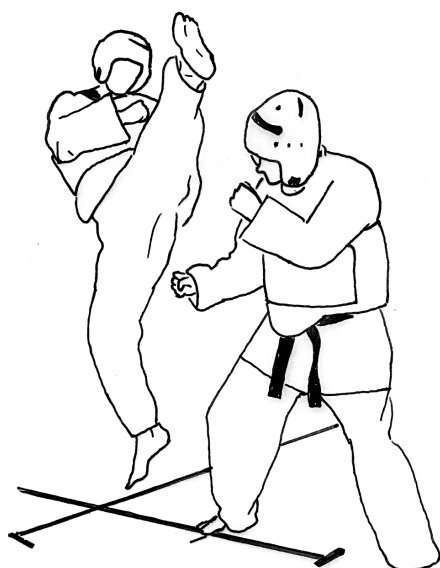


Εικόνα 16.13.

Τακτική

Με αυτήν την παραλλαγή ο επιτιθέμενος, αφ' ενός προστατεύεται από τυχόν αντεπίθεση του αντιπάλου στην αρχική φάση (π.χ. από κόντρα Paltung chagi), αφ' ετέρου ξεγελά τον αντίπαλο ότι θα εκτελέσει Dwit chagi, δημιουργώντας καλύτερες προϋποθέσεις για την επιτυχία της κανονικής επίθεσης (Εικόνα 16.13.).

8.5. Στροφή-Paltung chagi εναέριο με επίθεση στο κεφάλι



Εικόνα 16.14.

Ισχύουν τα ίδια τεχνικά χαρακτηριστικά με την επίθεση στον θώρακα με στροφή-Paltung chagi, αλλά η επίθεση πρέπει να γίνει με το σώμα όρθιο και με το στήθος εστραμμένο προς τον αντίπαλο, δηλ. ένα καθαρό Paltung chagi, όπου το πόδι κινείται **διαγώνια από κάτω προς τα πάνω** προς το κεφάλι του αντιπάλου (Εικόνα 16.14.). Δεν πρέπει να γίνεται σύγχυση αυτής της τεχνικής εκτέλεσης με την παρόμοια εκτέλεση της στροφής-Dollgo chagi, όπου εκεί το σώμα έχει γύρει σε πλάγια θέση και το πόδι κινείται σε σχεδόν οριζόντια τροχιά (Εικόνα 17.6.).

Αυτή η τεχνική εκτελείται πολύ ευκολότερα και ταχύτερα σε σχέση με την παρόμοια τεχνική με την στροφή-Dollgo chagi, πρέπει να εκτελεσθεί όμως από κοντά σε αντίπαλο που παραμένει στην θέση του. Ένα επιπλέον πλεονέκτημα είναι ότι ο αντίπαλος αργεί λίγο να εντοπίσει εάν η τεχνική στοχεύει τον θώρακα ή το κεφάλι του, λόγω της θέσης του σώματος που είναι παρόμοια όταν αυτή η ίδια τεχνική γίνεται εναντίον του θώρακα.

Συχνά λάθη (σε όλες τις παραλλαγές της εναέριας στροφής-Paltung chagi)

1. Ο αθλητής/τρια κάνει «κυματισμό» κατά την περιστροφή του σώματος (πάνω-κάτω), επιβραδύνει και εκτελεί την τεχνική όχι αδιάσπαστα, αλλά σε «δύο χρόνους». Το κέντρο βάρους του σώματος διαγράφει μια "πάνω-κάτω" τροχιά.
2. Ο κορμός πλαγιάζει, περιστρέφεται εκτός ισορροπίας και φεύγει προς την κατεύθυνση που κινείται το λάκτισμα, παρασύροντας όλο το σώμα και την τεχνική εκτός θέσης, αντί να περιστραφεί όρθιος επάνω στην νοητή ευθεία που ενώνει τους αντιπάλους.
3. Εφαρμογή μικρής δύναμης στο γόνατο και αργή εκκίνηση.
4. Μεγάλος χρόνος προετοιμασίας πριν την περιστροφή, εμφανείς κινήσεις των χεριών και αργή περιστροφή του κορμού.
5. Μικρό προκαταρτικό βήμα λίγων εκατοστών προς τον αντίπαλο, το οποίο αποκαλύπτει την πρόθεση της επίθεσης, πριν την εκκίνησή της.
6. Μειωμένη συναρμοστική ικανότητα, ευλυγισία και ευκαμψία.
7. Αδύναμο μυϊκό σύστημα του μπροστινού ποδιού.
8. Το κέντρο βάρους κατά την όλη κίνηση διαγράφει καμπύλη τροχιά προς τον αντίπαλο αντί για ευθύγραμμη, όταν γίνεται εναέρια πτήση-άλμα.
9. Το πόδι κίνησης δεν ακολουθεί ευθύγραμμη τροχιά προς τον αντίπαλο, αλλά κυκλική. Έτσι μεγαλώνει ο χρόνος κίνησης και χάνεται πολύτιμη απόσταση από τον αντίπαλο που οπισθοχωρεί.
10. Με βάση το προηγούμενο λάθος:
 - μετά το τέλος της κίνησης, το πόδι δεν προσγειώνεται εμπρός, αλλά παρασύρεται από την κυκλική κίνηση και συνεχίζει να κινείται άσκοπα και σε λανθασμένη τροχιά. Έτσι χάνεται πολύτιμη απόσταση σε μήκος και ο επιτιθέμενος προσγειώνεται εκτός της σωστής αγωνιστικής θέσης, μένοντας στιγμιαία ευάλωτος και εκτεθειμένος με την πλάτη του εστραμμένη προς τον αντίπαλο, αδυνατώντας να αμυνθεί απέναντι στα λακτίσματα του αντιπάλου του.
 - Επιπλέον χάνει την ευκαιρία για συνέχιση της επίθεσής του.

Paltung Chagi ως Αντεπίθεση**Paltung chagi με το Πίσω Πόδι****9. Paltung chagi με το πίσω πόδι και επαναφορά**

Το πόδι κίνησης εκτελεί την τεχνική με τον συνήθη επιθετικό τρόπο, αλλά μετά την επαφή με τον θώρακα του αντιπάλου, **οπισθοχωρεί χωρίς να πατήσει στο έδαφος και επανέρχεται στην αρχική του θέση**, ακολουθώντας προς τα πίσω την **ίδια ακριβώς διαδρομή που διέγραψε κατά το λάκτισμα**. Για να μπορέσει να επιστρέψει ταχύτατα το πόδι απαραίτητη προϋπόθεση είναι να πετύχει τον στόχο. Επίσης, το πόδι κίνησης σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να ξεπεράσει το προσθοπίσθιο επίπεδο κατά το κύπημα. Αλλιώς χάνεται η ισορροπία και ο έλεγχος της κίνησης.

Για την προστασία της κεφαλής από την επίθεση του αντιπάλου και για να λακτίσει το πόδι σε μεγαλύτερη απόσταση, το σώμα γέρνει αρκετά πίσω την στιγμή της επαφής (περίπου 60°), τα χέρια κινούνται αντίθετα όπως και η μέση-λεκάνη και το κέντρο βάρους βρίσκεται στιγμιαία έξω και πίσω από την βάση στήριξης (**Εικόνα 16.15.**). Έτσι, αφ' ενός μεγιστοποιούνται τα πλεονεκτήματα τα οποία περιγράφηκαν σχετικά με την κλίση του σώματος προς τα πίσω στην άμυνα-αντεπίθεση (Κεφ. 6, "Μετωπικά Λακτίσματα"), αφ' ετέρου γίνεται ταχύτερη και ευκολότερη η επαναφορά του ποδιού στην αρχική θέση.

16. PALTUNG CHAGI



Εικόνα 16.15.

Τακτική

Η τεχνική αντεπίθεσης Paltung chagi με το πίσω πόδι να επανέρχεται πίσω στην αρχική θέση, χρησιμοποιείται με επιτυχία στις εξής **επιθέσεις του αντιπάλου**:

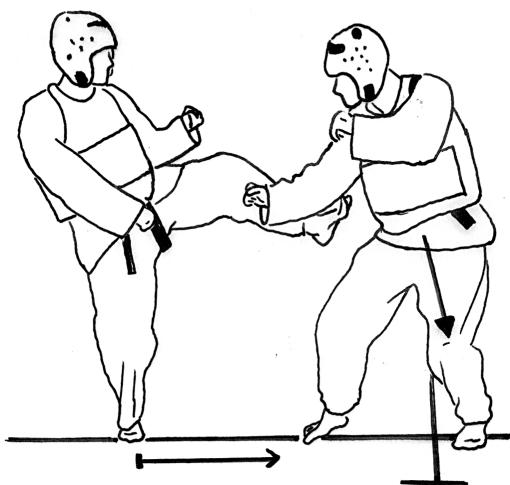
- Mirro chagi (με ταυτόχρονο μπλοκ με το αριστερό χέρι της επίθεσης του αντιπάλου).
- Dollyo chagi.
- Bandal Dollyo chagi.
- Όταν ο αντίπαλος κρατά το μπροστινό του πόδι λυγισμένο ψηλά.

Εάν η επαναφορά του ποδιού γίνει σωστά και γρήγορα στην αρχική θέση αγώνος, τότε συνδυάζεται τέλεια με άμεση συνέχιση της αντεπίθεσης εκτελώντας με **το ίδιο πόδι Dwit chagi** (+3 βαθμοί με τους η/θ), ή **Bandal Dollyo chagi**

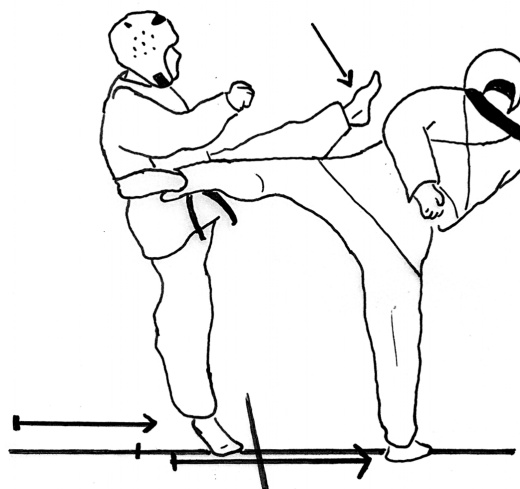
(+4 βαθμοί με τους η/θ). Πρόκειται ουσιαστικά για την ίδια τεχνική που μπορεί να εκτελεσθεί και ως επίθεση (Paltung chagi, Τεχνική "3").

10. Paltung chagi με το πίσω πόδι οπισθοχωρώντας με εναέρια εκτίναξη

Εκτελείται με το πίσω πόδι ακριβώς την στιγμή της διείσδυσης του αντιπάλου. Το σώμα γέρνει πίσω για να προστατευθεί από την επίθεση και το κέντρο βάρους μεταφέρεται στο πίσω πόδι. Όλη η **τεχνική εξαρτάται από την δύναμη η οποία εφαρμόζεται στο πίσω πόδι**, το οποίο ευθύνεται τόσο για την δύναμη και την αποτελεσματικότητα του λακτίσματος, όσο και για την ταυτόχρονη και τέλεια υπολογισμένη εναέρια οπισθοχώρηση στην ιδανική απόσταση, για να αποφευχθεί η επίθεση του αντιπάλου και συγχρόνως να επιτύχει η αντεπίθεση. Το λάκτισμα κτυπά χαμηλά στην βάση του θώρακα πριν το άλλο πόδι πατήσει στο έδαφος και το πόδι που λάκτισε μετά την επαφή προσγειώνεται μπροστά (**Εικόνες 16.16. & 16.17.**).



Εικόνα 16.16.



Εικόνα 16.17.

Τακτική

Από τακτική άποψη εφαρμόζεται συνήθως ενάντια σε επίθεση με το ίδιο πόδι του αντιπάλου (επίθεση με δεξί πόδι / αντεπίθεση με δεξί) με Mirro chagi, ή Yor chagi, ή Paltung chagi. Εφαρμόζεται και σε επίθεση με Naerio chagi, αλλά είναι παρακινδυνευμένο, διότι κατά την εναλλαγή του πίσω ποδιού που έρχεται μπροστά και λακτίζει, εκτίθεται ο θώρακας στο Naerio chagi του αντιπάλου. Γι' αυτό είναι προτιμότερη η επόμενη παρόμοια τεχνική (11).

11. Paltung chagi με το πίσω πόδι, με εναέρια εκτίναξη πλάγια-πίσω

Η προηγούμενη τεχνική (10), μπορεί κάλλιστα να εκτελεσθεί χωρίς διαφοροποιήσεις και με ταυτόχρονο εναέριο χαμηλό άλμα προς πλάγια και λίγο πίσω (↙-↘), από την ανοικτή πλευρά του θώρακα του αντιπάλου. Επειδή αυτή η τεχνική κατατάσσεται ως αντίδραση σε 1^ο χρόνο, απαιτείται από τον αθλητή/τρια να διαθέτει υψηλή ετοιμότητα, ικανότητα πρόβλεψης της κίνησης του αντιπάλου και ακαριαία αντίδραση.

Τακτική

Από τακτική άποψη εφαρμόζεται όταν:

- Ο αντίπαλος επιτίθεται με ψηλό λάκτισμα προς το κεφάλι (π.χ. δεξί Naerio chagi, ή Dollyo chagi).
- Ο αντίπαλος είναι ψηλότερος, άρα η οπισθοχώρηση είναι λάθος για τον αθλητή/τρια μας.
- Ο αντίπαλος έχει μακρύτερα κάτω άκρα, επομένως η πλάγια κίνηση είναι η καλύτερη τακτική.
- Ο αντίπαλος κάνει επιθέσεις με βάθος (π.χ. διεισδυτικό Mirro chagi, Yor chagi).
- Ο αντίπαλος επιτίθεται με 2-3 γλιστρήματα με το μπροστινό γόνατο λυγισμένο ψηλά.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις δεν συμφέρει τον αμυνόμενο να χρησιμοποιήσει την προηγούμενη τεχνική παραλλαγή της οπισθοχώρησης προς τα πίσω (10), αλλά πρέπει να κινηθεί πλάγια (11).

Συχνά λάθη (στις τεχνικές 10, 11)

1. Το σώμα παραμένει όρθιο ή ακόμη χειρότερα γέρνει εμπρός από τον επιμήκη (κάθετο) άξονα.
2. Κατά την εκτίναξη προς τα πίσω γίνεται άλμα, δηλ. το κέντρο βάρους διαγράφει καμπύλη αντί ευθύγραμμη τροχιά. Στα λάθη 1 & 2 το κεφάλι του αμυνόμενου μένει εκτεθειμένο στο ψηλό λάκτισμα του αντιπάλου.
3. Σε επίθεση του αντιπάλου με δεξί Naerio chagi γίνεται κόντρα με το πίσω-δεξί πόδι και με εναέρια οπισθοχώρηση, αντί με εναέρια πλάγια κίνηση. Σ' αυτήν την αντίδραση το Naerio chagi θα πετύχει ή το κεφάλι, ή το ψηλό σημείο του θώρακα, με πολλές πιθανότητες ο αμυνόμενος να πέσει ακόμη και κάτω, εάν το Naerio chagi πετύχει τον αμυνόμενο στον αέρα την στιγμή του λακτίσματος (όταν δηλ. ο αμυνόμενος αλλάζει την πλευρά του, ο θώρακός του στρέφεται προς τον αντίπαλο και δεν έχει ισορροπία, διότι την στιγμή εκείνη βρίσκεται στον αέρα, χωρίς βάση στήριξης).

12. Paltung chagi με το πίσω πόδι και με πλάγια-μπροστινή κίνηση

Για να πραγματοποιηθεί η πλάγια και μπροστινή (↖↗) κίνηση εφαρμόζεται **ισόποση δύναμη και στα δύο πόδια (Εικόνα 16.18., αριστερά)**. Η ιδιομορφία αυτής της τεχνικής είναι ότι την στιγμή του λακτίσματος, η λεκάνη δεν παρακολουθεί την κίνηση του ποδιού, αλλά ευθυγραμμίζεται και παραμένει στο μετωπιαίο επίπεδο (βλέπει μπροστά προς τον αντίπαλο), ενώ το πόδι κίνησης (δεξί) ξεπερνά έντονα το προσθοπίσθιο επίπεδο (την νοητή γραμμή μεταξύ των αντιπάλων). Το σώμα δεν πλαγιάζει προς τα πίσω, αλλά παραμένει όρθιο και το αντίθετο χέρι (αριστερό) κατεβαίνει πλάγια και κάτω, για να καλύψει την χαμηλή περιοχή του θώρακα από την επίθεση του αντιπάλου (Εικόνα 16.19.).

Το Paltung chagi γίνεται ταυτόχρονα με μετακίνηση-γλίστρημα πλάγια και μπροστά περίπου στις 120°. Πρέπει να συνυπολογισθούν συγχρόνως, η ακριβής χρονική στιγμή της εκκίνησης, το μήκος (απόσταση) της μετατόπισης, η προστασία από την επίθεση του αντιπάλου και η εκδήλωση της αντεπίθεσης για την εκμετάλλευση της ευκαιρίας και της απόκτησης του βαθμού.



Εικόνα 16.19.



Εικόνα 16.18.

Τακτική

Από τακτική άποψη εφαρμόζεται ως αντίδραση σε 1^ο χρόνο, π.χ. όταν ο αντίπαλος επιτίθεται με αριστερό Dwit chagi. Ο αμυνόμενος έχει δεξί πόδι πίσω και εκτελεί την τεχνική με το δεξί πόδι προς την δεξιά του κατεύθυνση (↗), πετυχαίνοντας τον αντίπαλο ακριβώς επάνω στον βηματισμό του και ελάχιστα προτού λακτίσει (Εικόνα 16.19.). Είναι εξεζητημένη τεχνική παραλλαγή και στον αγώνα εφαρμόζεται σπάνια και από αθλητές υψηλού επιπέδου, διότι προϋποθέτει υψηλό επίπεδο ετοιμότητας, τεχνικής και ιδιαίτερη ικανότητα πρόβλεψης της κίνησης του αντιπάλου.

12.1. Παραλλαγή: κλειστό Paltung chagi με το πίσω πόδι και με πλάγια-μπροστινή κίνηση



Εικόνα 16.20.

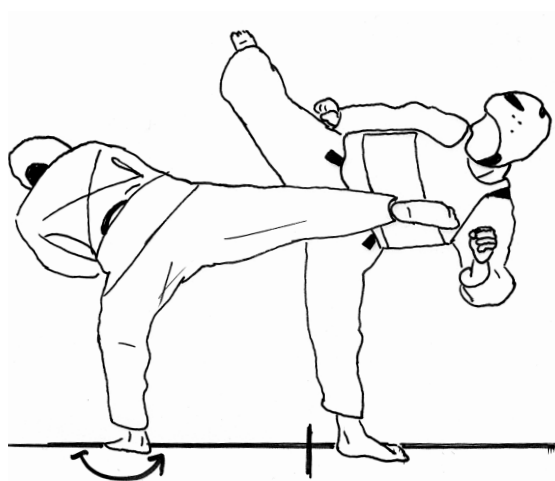
Στην τελική φάση το πόδι που λακτίζει μπορεί να γείρει προς τα μέσα, σχηματίζοντας γωνία 45° – 60° μεταξύ προσθοπίσθιου και εγκάρσιου επιπέδου (λοξά-διαγώνια). Το λυγισμένο γόνατο περνάει μέσα από το προσθοπίσθιο επίπεδο (την νοητή ευθεία μεταξύ των αθλητών). Το λάκτισμα είναι ισχυρότερο λόγω της γωνίας του γόνατος, η οποία προκαλεί την επιπρόσθετη δύναμη που προέρχεται από τους μύες τετρακέφαλο μηριαίο, τους μύες του ισχίου και τον λαγονοψοίτη (Εικόνα 16.20.).

13. Paltung chagi-ψαλίδι με το πίσω-δεξί πόδι, με ένα μικρό δεξί βήμα πλάγια

Την στιγμή που ο αντίπαλος επιτίθεται με το δεξί πόδι (Mirro-, Yor-, Naerio chagi), ο αμυνόμενος κάνει με το πίσω-δεξί πόδι ένα μικρό βήμα προς τα πλάγια-δεξιά και μπροστά για να αποφύγει την επίθεση. Αμέσως μόλις το δεξί πόδι πατήσει εκτινάσσεται και με "κίνηση-ψαλίδι" του αριστερού ποδιού, το δεξί πόδι κτυπά με Paltung chagi χαμηλά τον θώρακα του αντιπάλου.

Paltung chagi με το Μπροστινό Πόδι

14. Paltung chagi (κόντρα επιτόπου) και πάτημα εμπρός



Εικόνα 16.21.

Το πίσω πόδι στήριξης περιστρέφεται μέχρι η πτέρνα να στραφεί προς τον αντίπαλο (έως 180°), το σώμα γέρνει πολύ πίσω (έως 90°) για την προστασία της κεφαλής από το επιθετικό λάκτισμα και το μπροστινό χέρι καλύπτει τον θώρακα από την επίθεση του αντιπάλου (π.χ. δεξί Naerio chagi). Η δύναμη στο πόδι κίνησης εφαρμόζεται από τον τετρακέφαλο μηριαίο, από τον λαγονοψοίτη μυ και ενισχύεται από τους μύες του ισχίου και της λεκάνης που στρέφεται πλάγια. Μετά την επαφή με τον θώρακα του αντιπάλου, το πόδι κίνησης πατάει εμπρός (Εικόνα 16.21.).

16. PALTUNG CHAGI

- 14.1. Παραλλαγή:** Paltung chagi με κόντρα επιτόπου και **οπισθοχώρηση- εκτίναξη αμέσως μετά το λάκτισμα:** αμέσως μετά το λάκτισμα στον θώρακα του αντιπάλου, το πόδι στήριξης εκτινάσσεται προς τα πίσω για να οπισθοχωρήσει ο αθλητής/τρια, να ανοίξει την απόσταση από τον αντίπαλο και να αποφύγει το λάκτισμά του, ενώ το πόδι κίνησης προσγειώνεται εμπρός.
- 14.2. Παραλλαγή:** Paltung chagi με κόντρα επιτόπου με **οπισθοχώρηση- εκτίναξη ταυτόχρονα με το λάκτισμα: ταυτόχρονα με την άρση του μπροστινού ποδιού για να εκτελέσει κόντρα Paltung chagi,** το πίσω πόδι εκτινάσσεται προς τα πίσω και γίνεται οπισθοχώρηση με γλίστρημα, για να αποφευχθεί το λάκτισμα του αντιπάλου (π.χ. Dwit-, ή Mirro chagi). Είναι αναγκαίος ο τέλειος υπολογισμός της απόστασης και η χρονική στιγμή της υποχώρησης, για να αποτύχει η επίθεση του αντιπάλου και να πετύχει η αντεπίθεση στον θώρακά του.
- 14.3. Παραλλαγή:** Paltung chagi **κόντρα επιτόπου και πάτημα πίσω:** τεχνικά εκτελείται όπως ακριβώς και η Τεχνική "14". Το μπροστινό πόδι κίνησης αμέσως μετά το λάκτισμα επιστρέφει και πατάει πίσω από το πόδι στήριξης σε "Θέση Αγώνα", ακολουθώντας ευθύγραμμη πορεία.

Τεχνικές λεπτομέρειες

1. Σε όλες τις παραλλαγές (14, 14.1, 14.2, 14.3) το **πόδι στήριξης** είναι συνεχώς **λυγισμένο και το σώμα σε πλάγια θέση** για τους παρακάτω λόγους:
 - Για να χαμηλώσει το κέντρο βάρους και να ελέγχεται πλήρως η στατική και η δυναμική ισορροπία.
 - Για να προστατευθεί το κεφάλι από τα υψηλά λακτίσματα του αντιπάλου.
 - Για να περάσει πιο εύκολα η κόντρα-Paltung chagi στο χαμηλό σημείο του θώρακα του αντιπάλου.
 - Για να επανέλθει ταχύτερα και με σιγουριά ο αμυνόμενος στην κανονική θέση αγώνα.
2. Το **σώμα** και το **πόδι κίνησης ευθυγραμμίζονται** κατά την στιγμή της **επαφής**, ώστε:
 - Να καλυφθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση.
 - Να παραμείνουν ταυτόχρονα ο θώρακας και το κεφάλι όσο το δυνατόν πιο μακριά από τον αντίπαλο.
 - Να συμμετάσχουν στο λάκτισμα πιο ενεργά οι μύες της λεκάνης και των ισχίων, με σκοπό να αυξηθεί η δύναμη του κτυπήματος που είναι απαραίτητη για την διέγερση των αισθητήρων του η/θ, μιας και το Paltung chagi με το μπροστινό πόδι είναι από την φύση του πιο αδύναμο συγκρινόμενο με την ίδια τεχνική όταν γίνεται με το πίσω πόδι.

Τακτική

Αυτές οι τεχνικές παραλλαγές στοχεύουν την βάση του θώρακα του αντιπάλου και από τακτική άποψη εφαρμόζονται με ιδιαίτερη επιτυχία:

- Ως αντεπίθεση **εναντίον των υψηλών λακτισμάτων του αντιπάλου** (Naerio chagi, Dollyo chagi, Bandal Dollyo chagi, **Εικόνα 16.21.**).
- Ως αντεπίθεση εναντίον επίθεσης Mirro chagi.
- Ως αντεπίθεση εναντίον **υψηλότερων αντιπάλων**, στους οποίους το αδύναμο σημείο τους είναι η χαμηλή περιοχή του θώρακα.
- Ως αντεπίθεση εναντίον αντιπάλων που **κρατούν ψηλά το μπροστινό πόδι.**

Κάθε παραλλαγή εφαρμόζεται ανάλογα με την στιγμιαία απόφαση του αθλητή και την εξέλιξη της συμπλοκής. Η παραλλαγή με την επιστροφή του ποδιού που λακτίζει πίσω, εφαρμόζεται σπανιότερα στον αγώνα λόγω της αυξημένης τεχνικής δυσκολίας.

Συχνά λάθη (στις τεχνικές 14, 14.1, 14.2, 14.3)

1. Ο κορμός δεν πλαγιάζει αρκετά πίσω, με αποτέλεσμα το κεφάλι και ο θώρακας να μένουν εκτεθειμένα στην επίθεση του αντιπάλου.
2. Το πόδι στήριξης δεν περιστρέφεται περισσότερο από 90°, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατός ο έλεγχος της ισορροπίας, ιδιαίτερα εάν από την σύγκρουση ο αμυνόμενος πιεσθεί και αναγκασθεί να κινηθεί προς τα πίσω.
3. Το πόδι στήριξης λυγίζει ελάχιστα έως καθόλου.
4. Το πόδι που λακτίζει εφαρμόζει ισχνή δύναμη λυγίζοντας πολύ λίγο το γόνατο ενεργοποιώντας μόνο τον έξω πλατύ μηριαίο μυ, χωρίς την συμμετοχή του τετρακεφάλου και των μυών της λεκάνης και των ισχίων.
5. Ο κορμός και το πόδι κίνησης στην τελική φάση σχηματίζουν αμβλεία γωνία, αντί να ευθυγραμμισθούν στις 180°. Έτσι χάνεται πολύτιμη απόσταση, η ισχύς του κτυπήματος αποδυναμώνεται (διότι συμμετέχει μόνο ο τετρακέφαλος μύς του ποδιού κίνησης) και επιπλέον ο θώρακας και το κεφάλι εκτίθενται περισσότερο στο επιθετικό λάκτισμα του αντιπάλου.

15. Διπλό Paltung chagi ως αντεπίθεση σε 1° και σε 2° χρόνο

Ως αντεπίθεση σε 1° και σε 2° χρόνο μπορούν να χρησιμοποιηθούν και οι τεχνικές (λακτίζοντας απευθείας, χωρίς sprint):

- 15.1. **Διπλό Paltung chagi** στον θώρακα, το πρώτο **απευθείας με το πίσω πόδι**. Η τεχνική αυτή μπορεί να εκτελεσθεί με πολύ μεγάλη επιτυχία ως **αντεπίθεση σε 1° χρόνο** επιτόπου, ή και σε **2° χρόνο** μετά από οπισθοχώρηση.
- 15.2. **Διπλό Paltung chagi** στον θώρακα, το πρώτο **απευθείας με το μπροστινό πόδι** (χωρίς sprint). Η τεχνική αυτή μπορεί να εκτελεσθεί με πολύ μεγάλη επιτυχία ως **αντεπίθεση σε 1° χρόνο** επιτόπου, ή και σε **2° χρόνο** μετά από οπισθοχώρηση.
- 15.3. **Διπλό Paltung chagi** το πρώτο στον θώρακα **απευθείας με το πίσω πόδι** (χωρίς sprint) και το **δεύτερο στο κεφάλι**. Η τεχνική αυτή μπορεί να εκτελεσθεί με πολύ μεγάλη επιτυχία ως **αντεπίθεση σε 1° χρόνο** επιτόπου, ή και σε **2° χρόνο** μετά από οπισθοχώρηση.
- 15.4. **Διπλό Paltung chagi** το πρώτο στον θώρακα **απευθείας με το μπροστινό πόδι** (χωρίς sprint) και το **δεύτερο στο κεφάλι**. Η τεχνική αυτή μπορεί να εκτελεσθεί με πολύ μεγάλη επιτυχία ως **αντεπίθεση σε 1° χρόνο** επιτόπου, ή και σε **2° χρόνο** μετά από οπισθοχώρηση.
- 15.5. **Διπλό-Paltung chagi με το ίδιο πόδι**, καθώς και όλες οι παραλλαγές της τεχνικής όπως περιγράφονται (Τεχνική "7": Διπλό Paltung chagi).

Η χρησιμοποίηση αυτών των τεχνικών και στην αντεπίθεση εξαρτάται από το αγωνιστικό επίπεδο του αθλητή/τριας, την τεχνική ικανότητα και την αγωνιστική εμπειρία. **Αποτελεί ισχυρό πλεονέκτημα για κάθε αθλητή/τρια όταν μπορεί να εφαρμόσει στον αγώνα τεχνικές λιγότερο συνηθισμένες.**

16. PALTUNG CHAGI



Πίνακας 16.1. Σύνοψη του *Paltung chagi*.

A/A	<i>Paltung chagi</i> Επίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
1.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι α. <i>Paltung chagi</i> και κόντρα <i>Yor chagi</i> στον θώρακα β. κλειστό <i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι γ. <i>Paltung chagi</i> με γλίστρημα εμπρός προς τον αντίπαλο	το πόδι λακτίζει σαν <i>Ar chagi</i> και περιστρέφεται από το ισχίο προς τα μέσα (περίπου 45°) εάν αποτύχει το <i>Paltung</i> το πόδι μένει ψηλά και κοντράρει τον αντίπαλο με <i>Yor chagi</i> το πόδι που λακτίζει περιστρέφεται προς τα μέσα σε γωνία περίπου 60° σε σχέση με τον κάθετο άξονα εφαρμόζεται δύναμη στο μπροστινό πόδι στήριξης από τον τετρακέφαλο μηριαίο και τον γαστροκνήμιο μυ και γίνεται γλίστρημα-μπάσιμο προς τον αντίπαλο με <i>Paltung chagi</i>	η ταχύτερη άμεση επιθετική ενέργεια αποτρέπει την αντεπίθεση, κερδίζει έναν βαθμό στην προσπάθεια να αντεπιτεθεί ισχυρότερο λάκτισμα λόγω της συμμετοχής της λεκάνης, των ισχίων και της γωνίας του γόνατος η απόσταση που διανύεται με το γλίστρημα είναι 40-80 cm. Ο αντίπαλος δεν μπορεί να συνυπολογίσει την επιπλέον απόσταση
2.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι τεντωμένο	το γόνατο λυγίζει ελάχιστα κατά την κίνηση (έως 30°) και το πόδι κινείται προς τον στόχο σχεδόν άκαμπτο και με έντονη συμμετοχή της λεκάνης	προτιμάται από τους αθλητές που έχουν ευπάθεια γόνατος (χονδροπάθεια, κλπ)
3.	<i>Paltung chagi</i> με επαφορά του ποδιού πίσω στην αρχική του θέση	καλύπτει μεγαλύτερη απόσταση. Την στιγμή της επαφής το σώμα γέρνει αρκετά πίσω (60°), για να συμμετάσχει περισσότερο η λεκάνη στην κάλυψη της απόστασης	ευνοεί τους ψηλότερους αθλητές, ή όσους διαθέτουν μακρύτερα κάτω άκρα όταν: - ο αντίπαλος είναι ακίνητος και η προσοχή του έχει χαλαρώνει - ο αντίπαλος είναι πολύ κουρασμένος για να προλάβει να αντιδράσει - ο αντίπαλος κρατάει λυγισμένο ψηλά το μπροστινό του πόδι
4.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι στο κεφάλι	το γόνατο πλησιάζει στο στήθος, η λεκάνη στρέφεται εμπρός, ψηλά και μέσα, προς τον στόχο	εκτελείται αιφνιδιαστικά από πολύ κοντινή απόσταση αντί του αναμενόμενου <i>Paltung chagi</i> στον θώρακα
5.	<i>Paltung chagi</i> με το μπροστινό πόδι, με εκτίναξη του πίσω ποδιού	η εκρηκτική δύναμη για το γλίστρημα εμπρός εφαρμόζεται εξ ολοκλήρου στο πίσω πόδι. Εκτελείται από πολύ κοντινή απόσταση	αιφνιδιάζει τον αντίπαλο και τον προλαβαίνει πριν αυτός σηκώσει το μπροστινό του πόδι

Α/Α	<i>Paltung chagi</i> Επίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
6.	<p>α. <i>sprint Paltung chagi</i></p> <p>- <i>sprint Paltung chagi</i> και αμέσως <i>κόντρα Yor chagi</i> στον θώρακα</p> <p>β. <i>sprint Paltung chagi</i> προς διαγώνια-πλάγια από την πλευρά του θώρακα του αντιπάλου (↖ - ↗)</p> <p>γ. <i>sprint-Paltung chagi</i> στο κεφάλι</p> <p>δ. <i>διπλό sprint - Paltung chagi</i> (δεξι-αριστερό πόδι) στον θώρακα</p> <p>ε. <i>διπλό sprint Paltung chagi</i> (θώρακας-κεφάλι)</p>	<p>εκτίναξη με το μπροστινό πόδι</p> <p>εάν αποτύχει το <i>sprint Paltung</i>, το πόδι μένει ψηλά και κοντράρει τον αντίπαλο με <i>Yor chagi</i></p> <p>για να αποφύγει την <i>κόντρα</i> ο επιτιθέμενος, όταν ο αντίπαλος έχει εξαιρετική αντεπίθεση <i>Dwit chagi</i> ή/και <i>Bandal Dollgo chagi</i> σε 1^ο χρόνο</p> <p>το γόνατο σηκώνεται ψηλά έως το στήθος του αθλητή</p> <p>το πρώτο κτύπημα στοχεύει στην κλειστή πλευρά του αντιπάλου για να αποκλείσει την αντεπίθεσή του σε 1^ο χρόνο με <i>Dwit-</i>, ή <i>Bandal Dollgo chagi</i></p> <p>όπως η προηγούμενη τεχνική "6.δ."</p>	<p>αποτελεσματική τεχνική</p> <p>αποτρέπει την αντεπίθεση του αντιπάλου και κερδίζει έναν επιπλέον βαθμό</p> <p>χωρίς άλλη κίνηση που να προδίδει την πρόθεση για πλάγια-διαγώνια κίνηση</p> <p>αιφνιδιάζει τον αντίπαλο ειδικά εάν δέχθηκε ήδη <i>Paltung</i> στον θώρακα</p> <p>τα πόδια δεν πρέπει να εκτελέσουν χαμηλό άλμα, αλλά ταχύτατη εναλλαγή μεταξύ τους όπως στα «ψαλιδάκια»</p> <p>εκτελείται και χωρίς <i>sprint</i>, λακτίζοντας πρώτα με το μπροστινό ή το πίσω πόδι</p>
7.	<p><i>διπλό Paltung chagi</i> με το ίδιο πόδι (θώρακας)</p> <p>α. <i>δεξί Paltung</i> στον θώρακα + <i>δεξί Paltung</i> στο κεφάλι</p> <p>β. <i>δεξί Paltung</i> στον θώρακα + <i>δεξί Dollgo</i> στο κεφάλι</p> <p>γ. <i>δεξί Paltung</i> στον θώρακα + <i>δεξί Naerio chagi</i></p> <p>δ. <i>δεξί Paltung</i> στον θώρακα + <i>δεξί</i> και <i>αριστερό διπλό Paltung</i> στον θώρακα</p> <p>ε. <i>δεξί Paltung</i> στον θώρακα + <i>διπλό Paltung</i>: το <i>δεξί</i> στον θώρακα, το <i>αριστερό</i> στο κεφάλι</p>	<p>όταν ο αντίπαλος παραμένει στην ίδια θέση</p> <p>όταν ο αντίπαλος οπισθοχωρεί, ή όταν ο επιτιθέμενος ενώ κτυπά θέλει να απομακρυνθεί οπισθοχωρώντας</p>	<p>όλες αυτές οι τεχνικές:</p> <p>1. χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά και ως τεχνικές αντεπίθεσης σε 1^ο χρόνο, ή σε 2^ο χρόνο μετά από μικρή υποχώρηση</p> <p>2. μετά το πρώτο κτύπημα το πόδι προσγειώνεται μπροστά από το πόδι στήριξης, μεταξύ αυτού και του αντιπάλου</p>

16. PALTUNG CHAGI

Α/Α	<i>Paltung chagi</i> Επίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
7.	στ. δεξί <i>Paltung</i> στον θώρακα + δεξί <i>Paltung</i> στο θώρακα και αριστερό <i>Naerio chagi</i>		3. με το πάτημα του ποδιού στο έδαφος αυξάνεται η δύναμη και η ταχύτητά του και υπολογίζεται σωστά η απόσταση
8.	<p><i>στροφή - Paltung chagi</i> εναέριο</p> <p>α. <i>στροφή-Paltung chagi</i> εδαφικό</p> <p>β. <i>στροφή-Paltung chagi</i> εναέριο από κοντινή απόσταση</p> <p>γ. <i>στροφή-Paltung chagi</i> εναέριο καλύπτοντας μεγάλη απόσταση</p> <p>δ. <i>στροφή-Paltung chagi</i> εναέριο με προσποίηση <i>Dwit chagi</i></p> <p>ε. <i>στροφή-Paltung chagi</i> εναέριο με επίθεση στο κεφάλι</p>	<p>εφαρμόζεται δύναμη στο μπροστινό πόδι που είναι υπεύθυνο για την ταχύτητα, την δύναμη και την ισορροπία</p> <p>α. ένα βήμα με το πίσω πόδι από την πλάτη, πατά στην νοητή ευθεία που ενώνει τους αντιπάλους και <i>Paltung chagi</i></p> <p>β. μικρή προώθηση προς τον αντίπαλο, το σώμα βρίσκεται σε όρθια θέση, το πόδι λακτίζει ευθεία σαν <i>Ar chagi</i></p> <p>γ. το σώμα πλαγιάζει πίσω, η λεκάνη έρχεται πλάγια (σαν <i>Dollyo chagi</i>)</p> <p>δ. το πίσω πόδι εκτελεί κανονικό <i>Dwit chagi</i> στο ύψος του γόνατος. Το πόδι δεν πρέπει να τεντώσει εντελώς</p> <p>ε. η επίθεση γίνεται με το σώμα όρθιο, με το στήθος προς τον αντίπαλο. Το πόδι κινείται διαγώνια προς τα πάνω</p>	<p>σημαντική η ταχύτητα περιστροφής της λεκάνης, που προσθέτει ταχυδύναμη</p> <p>α. το λάκτισμα κινείται ευθεία, έλεγχος του σώματος για διατήρηση ισορροπίας</p> <p>β. όταν ο αντίπαλος είναι σε κοντινή απόσταση, δεν οπισθοχωρεί, ή είναι πολύ γρήγορος</p> <p>γ. για να καλυφθεί μεγάλη απόσταση, ή εναντίον αντιπάλου που οπισθοχωρεί</p> <p>δ. η προσποίηση εμποδίζει αντεπίθεση στην αρχή (με <i>Paltung</i>). Ο αντίπαλος νομίζει ότι δέχεται <i>Dwit chagi</i></p> <p>ε. πιο εύκολη και ταχεία σε σχέση με «<i>στροφή-Dollyo</i> εναέριο». Γίνεται από κοντινή απόσταση</p>

A/A	<i>Paltung chagi</i> Αντεπίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
9.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι και επαναφορά στην αρχική θέση	μετά το Paltung chagi το πόδι κίνησης οπισθοχωρεί χωρίς να πατήσει στο έδαφος και επανέρχεται στην αρχική του θέση, ακολουθώντας προς τα πίσω την ίδια ακριβώς διαδρομή που διέγραψε κατά την επίθεση, ενώ το σώμα γέρνει αρκετά πίσω	συνδυάζεται τέλεια με άμεση συνέχιση της αντεπίθεσης εκτελώντας με το ίδιο πόδι Dwit chagi, ή Bandal Dollyo chagi
10.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι με εναέρια εκτίναξη προς τα πίσω	<ul style="list-style-type: none"> - το σώμα γέρνει πίσω - το κέντρο βάρους μεταφέρεται στο πίσω πόδι - η δύναμη εφαρμόζεται στο πίσω πόδι, που ευθύνεται για την δύναμη και την εναέρια οπισθοχώρηση 	εφαρμόζεται σε επίθεση του αντιπάλου με: <ul style="list-style-type: none"> - Mirro chagi - Yop chagi - Paltung chagi
11.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι, με εναέρια εκτίναξη πλάγια-πίσω	<ul style="list-style-type: none"> - αντεπίθεση σε 1^ο χρόνο - ταυτόχρονη κατεύθυνση πλάγια και λίγο πίσω (), από την πλευρά του θώρακα του αντιπάλου 	εφαρμόζεται όταν ο αντίπαλος: <ul style="list-style-type: none"> - επιτίθεται με Dollyo, ή Naerio chagi - είναι ψηλότερος, ή έχει μακρύτερα κάτω άκρα - κάνει διεισδυτικές επιθέσεις - κάνει γλιστρήματα με το μπροστινό γόνατο ψηλά και λυγισμένο
12.	<i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι και με πλάγια-μπροστινή κίνηση () - κλειστό <i>Paltung chagi</i> με το πίσω πόδι και με πλάγια-μπροστινή κίνηση	ισόποση δύναμη και στα δύο πόδια. Το Paltung γίνεται ταυτόχρονα με γλιστρήμα πλάγια και μπροστά στις 120 ^ο το λυγισμένο γόνατο πλαγιάζει και περνάει μέσα από νοητή ευθεία μεταξύ των αθλητών. Το λάκτισμα είναι ισχυρότερο λόγω της γωνίας του γόνατος	αντεπίθεση σε 1 ^ο χρόνο, όταν ο αντίπαλος επιτίθεται με αριστερό Dwit chagi όπως το προηγούμενο
13.	<i>Paltung chagi</i> «ψαλίδι» με το πίσω δεξί πόδι, με ένα μικρό δεξί βήμα πλάγια	μόλις το δεξί πόδι πατήσει πλάγια-δεξιά εκτινάσσεται και με "κίνηση-ψαλίδι" του αριστερού ποδιού, κτυπά τον θώρακα του αντιπάλου	ο αντίπαλος επιτίθεται: <ul style="list-style-type: none"> - με δεξί Mirro chagi - με δεξί Yop chagi - με δεξί Naerio chagi

16. PALTUNG CHAGI

Α/Α	<i>Paltung chagi</i> Αντεπίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
14.	<p><i>Paltung chagi</i> με το μπροστινό πόδι</p> <p><i>Paltung chagi</i> με κόντρα επιτόπου και πάτημα εμπρός</p> <p>α. <i>Paltung</i> με κόντρα επιτόπου και οπισθοχώρηση (εκτίναξη αμέσως μετά το λάκτισμα)</p> <p>β. <i>Paltung</i> με κόντρα επιτόπου με οπισθοχώρηση-εκτίναξη μαζί με το λάκτισμα</p> <p>γ. <i>Paltung chagi</i> με κόντρα-επιτόπου και πάτημα πίσω</p>	<p>το πίσω πόδι στήριξης περιστρέφεται μέχρι η πτέρνα να στραφεί προς τον αντίπαλο (180°), το σώμα γέρνει πολύ πίσω για την προστασία της κεφαλής από το επιθετικό λάκτισμα και το μπροστινό χέρι καλύπτει τον θώρακα</p> <p>α. αμέσως μετά το λάκτισμα το πόδι στήριξης εκτινάσσεται προς τα πίσω για να ανοίξει την απόσταση από τον αντίπαλο και να αποφύγει το λάκτισμά του, ενώ το πόδι κίνησης προσγειώνεται εμπρός</p> <p>β. ταυτόχρονα με την κόντρα-<i>Paltung</i>, το πίσω πόδι εκτινάσσεται προς τα πίσω και οπισθοχωρεί με γλίστρημα, για να αποφευχθεί το λάκτισμα του αντιπάλου</p> <p>γ. το μπροστινό πόδι κίνησης αμέσως μετά το λάκτισμα επιστρέφει και πατάει πίσω από το πόδι στήριξης σε θέση αγώνα, ακολουθώντας ευθύγραμμη πορεία</p>	<p>όλες οι παραλλαγές χρησιμοποιούνται ως αντεπίθεση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - εναντίον των ψηλών λακτισμάτων του αντιπάλου (<i>Naerio chagi</i>, <i>Dollyo chagi</i>, <i>Bandal Dollyo chagi</i>) - εναντίον επίθεσης με <i>Mirro chagi</i> - εναντίον ψηλότερων αντιπάλων, όπου το αδύναμο σημείο τους είναι η χαμηλή περιοχή του θώρακα - εναντίον αντιπάλων που κρατούν ψηλά το μπροστινό τους πόδι <p>Σε όλες τις παραλλαγές:</p> <ul style="list-style-type: none"> - το πόδι στήριξης είναι λυγισμένο, η πτέρνα στρέφεται προς τον αντίπαλο - το σώμα και το πόδι που λακτίζει την στιγμή της επαφής ευθυγραμμίζονται

Α/Α	<i>Paltung chagi</i> Αντεπίθεση	Τεχνική - Τακτική	Παρατηρήσεις
15.	<p><i>Διπλό Paltung chagi σε 1^ο και σε 2^ο χρόνο ως αντεπίθεση</i></p> <p>α. <i>διπλό Paltung chagi στον θώρακα, το πρώτο με το πίσω πόδι</i></p> <p>β. <i>διπλό Paltung chagi στον θώρακα, το πρώτο με το μπροστινό πόδι (χωρίς sprint)</i></p> <p>γ. <i>διπλό Paltung chagi, το πρώτο στον θώρακα με το πίσω πόδι, το δεύτερο στο κεφάλι</i></p> <p>δ. <i>διπλό Paltung, το πρώτο στον θώρακα με το μπροστινό πόδι (χωρίς sprint), το δεύτερο στο κεφάλι</i></p> <p>ε. <i>δύο Paltung με το ίδιο πόδι (θώρακας)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>δύο δεξιά Paltung στον θώρακα + στο κεφάλι</i> - <i>δεξιά Paltung (θώρακας) + δεξιά Dollyo στο κεφάλι</i> - <i>δεξιά Paltung (θώρακας) + δεξιά Naerio στο κεφάλι</i> - <i>δεξιά Paltung (θώρακας) + δεξιά και αριστερό διπλό Paltung στον θώρακα</i> - <i>δεξιά Paltung (θώρακας) + διπλό Paltung: το δεξί στον θώρακα και το αριστερό στο κεφάλι</i> - <i>δεξιά Paltung (θώρακας) + δεξιά Paltung (θώρακας) και αριστερό Naerio chagi στο κεφάλι</i> 	<p>αντεπίθεση σε 1^ο χρόνο επιτόπου, ή και σε 2^ο χρόνο μετά από οπισθοχώρηση</p> <p>η χρησιμοποίηση όλων αυτών των τεχνικών (μαζί με όλες τις παραλλαγές τους) στην αντεπίθεση και στην επίθεση, εξαρτάται από το αγωνιστικό επίπεδο του αθλητή/τριας, την τεχνική ικανότητα και την αγωνιστική εμπειρία</p> <p>όταν ο αντίπαλος οπισθοχωρεί και πρέπει να καλυφθεί η απόσταση</p>	<p>αποτελεί ισχυρό πλεονέκτημα για κάθε αθλητή/τρια που μπορεί να εφαρμόσει στον αγώνα τεχνικές λιγότερο συνηθισμένες</p> <p>όταν ο επιτιθέμενος ενώ κτυπά, θέλει ταυτόχρονα να οπισθοχωρήσει</p>