

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	19
Εισαγωγή.....	22
Η επίδραση του Taekwondo στον ασκούμενο.....	25
Κεντρικός σκοπός της άσκησης στο Taekwondo.....	28

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ

#### Τεχνική

Προτεραιότητες στην εξάσκηση.....	33
Τεχνική άμυνας.....	33
Τεχνική επίθεσης.....	34
Τεχνική αντεπίθεσης.....	34
Εφαρμογή της αντεπίθεσης στον αγώνα.....	34
Τακτική - Αντεπίθεση σε 1 <sup>ο</sup> χρόνο.....	35
Τακτική - Αντεπίθεση σε 2 <sup>ο</sup> χρόνο.....	36
Το πλεονέκτημα της αντεπίθεσης σε 2 <sup>ο</sup> χρόνο.....	37

#### Τακτική

Τακτική αναγνώρισης και ανίχνευσης.....	39
Τακτική διατήρησης του σκορ.....	39
Επιθετική τακτική.....	39
Τακτική αμυντική και αντεπίθεσης.....	40

#### Φυσική κατάσταση

Αερόβια αντοχή, γενική αντοχή.....	41
Αναερόβια αερακτική ικανότητα.....	42
Αναερόβια γαλακτική ικανότητα.....	42
Ταχυδύναμη.....	43

#### Συναρμοστικές ικανότητες

Συντονισμός, Συγχρονισμός, Νευρομυϊκή συναρμογή, Κιναίσθηση.....	46
Ευλυγισία, Ευκαμψία, Ευκινησία.....	47
Ισορροπία, Επιδεξιότητα.....	47
Ρυθμός, Κινησιολογία.....	48

#### Ψυχολογικοί παράγοντες

Ψυχική και ψυχολογική κατάσταση.....	49
Mental Training (Διανοητική ή Νοερή προπόνηση).....	49
Μόνος στον αγώνα.....	49
Ψυχοκινητική αντίδραση.....	50
Γιατί ονομάζεται ψυχοκινητική και όχι απλώς κινητική αντίδραση.....	51
Ικανότητα αντίληψης.....	51

#### Σημαντικοί παράγοντες

Χρόνος αντίδρασης.....	53
Δεξιοεγκεφαλικές λειτουργίες (ή συνθετική και ολιστική σκέψη).....	54

Ο ρόλος των ημισφαιρίων του εγκεφάλου.....	54
Λειτουργία του εγκεφάλου κατά τον αγώνα.....	55
Διανοητική διεργασία.....	58
Ικανότητα προσανατολισμού.....	58
Βιβλιογραφία.....	59

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ - ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ**

Ο ρόλος του εγκεφάλου.....	62
Εγκέφαλος και σώμα ή σκέψη και δράση.....	63
Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος στον αγώνα.....	64
Εγκέφαλος και διατροφή.....	66
1η Φάση: Αναγνώριση ερεθίσματος.....	67
2η Φάση: Προπόνηση της έγκαιρης και σωστής λήψης απόφασης.....	68
Τακτική.....	68
Stress και απόφαση.....	69
3η Φάση: Προγραμματισμός απάντησης.....	70
4η Φάση: Εκτέλεση απόφασης.....	70
Πίνακας 2.1. Διαδικασία επεξεργασίας των πληροφοριών.....	72
Πίνακας 2.2. Διαδικασία επεξεργασίας και εξάσκηση τακτικής.....	73
Βιβλιογραφία.....	74

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

Εισαγωγή.....	76
Η αγωνιστική εικόνα του Taekwondo.....	76
<b>A. Ενδογενείς παράγοντες πρόκλησης κακώσεων</b>	
Φυσική Κατάσταση.....	77
Μυϊκή ανισορροπία.....	78
Πρόσφατη ή παλαιότερη κάκωση.....	78
Ψυχολογικοί παράγοντες.....	79
Πρόκληση κάκωσης λόγω έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης.....	79
Πρόκληση κάκωσης λόγω υπέρβασης των ατομικών ορίων.....	80
Μορφολογικές ανωμαλίες.....	80
Σωματική διάπλαση.....	80
Ηλικία.....	81
Φύλο.....	82
Ιδιαιτερότητα των αθλητών/τριών του Taekwondo.....	82
Διατροφή.....	82
<b>B. Εξωγενείς παράγοντες πρόκλησης κακώσεων</b>	
Προπονητής.....	83
Προπονητής και αθλητές/τριες.....	84
Κακώσεις κατά την αγωνιστική προετοιμασία.....	84
Ανεπαρκής ή κακή τεχνική.....	86
Απουσία τακτικής κατά τον αγώνα.....	87
Κάκωση κατά τον αγώνα.....	87
Αντιαθλητική-επικίνδυνη συμπεριφορά.....	89
Αριθμός του αγώνα που κατεγράφησαν οι κακώσεις.....	90

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κατηγορίες βάρους και κακώσεις.....	91
Πρόκληση κάκωσης λόγω ανεπαρκούς προθέρμανσης.....	91
Αποθεραπεία.....	92
Αναληπτική διαδικασία.....	93
Υπερκόπωση.....	94
Αθλητική εγκατάσταση.....	94
Παράγοντες σχετικοί με την άσκηση.....	95
Κλιματολογικές συνθήκες.....	95
Κακώσεις στην παιδική ηλικία.....	96
Βιβλιογραφία.....	97
<b>Γ. Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις (ΚΕΚ)</b>	
Κακώσεις κρανίου και εγκεφάλου.....	99
Αξιολόγηση και αντιμετώπιση στον αγωνιστικό χώρο.....	99
Εγκεφαλική διάσειση (I, II, III, IV Βαθμού).....	99
Μηχανισμοί πρόκλησης εγκεφαλικών κακώσεων.....	100
Γραμμική και γωνιακή επιτάχυνση.....	101
Εγκεφαλικό Knock Out.....	103
Ελαφρά εγκεφαλική διάσειση.....	103
Εστιακές εγκεφαλικές κακώσεις.....	103
Επιπτώσεις εγκεφαλικής διάσεισης και αντιμετώπιση.....	104
Πτώση της γλώσσας και απελευθέρωση της αεροφόρου οδού.....	104
Κριτήρια επανόδου σε αθλητική δραστηριότητα.....	106
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας για τις κακώσεις στο Taekwondo.....	107
Προστατευτικός εξοπλισμός.....	107
Dollyo chagi.....	107
Αυχενική μοίρα.....	107
Συνθήκες πριν το Knock Out.....	109
Συνθήκες του περιβάλλοντος.....	109
Αίτια των Knock Out.....	109
Παράγοντες που βοήθησαν τα Knock Out.....	109
Συνθήκες κατά το Knock Out.....	109
Λακτίσματα που προκαλούν τα Knock Out.....	109
Περιοχή κάκωσης.....	109
Συμπτώματα μετά το Knock Out.....	110
Αποτελέσματα των παρακλινικών εξετάσεων.....	110
Δευτερεύοντες παράγοντες πρόκλησης Knock Out.....	110
Επίπεδο πρωταθλήματος και Knock Out.....	110
Αριθμός του αγώνα, του γύρου και ΚΕΚ.....	110
Βιβλιογραφία.....	111
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ</b>	
<b>Α. Διατροφή, σωματική μάζα και απόδοση.....</b>	<b>114</b>
Διατροφή, σωματική μάζα και απόδοση.....	114
Σκοπός της αθλητικής διατροφής.....	114
Σωματική σύσταση και απόδοση.....	114

Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.....	115
Απώλεια σωματικής μάζας και απόδοση.....	116
Συμπληρώματα διατροφής.....	117
<b>B. Λακτίζοντας στον αέρα</b>	
Επανάληψη του λακτίσματος.....	117
Εφαρμογή δύναμης.....	117
Διάρκεια εξάσκησης στον αέρα.....	118
Έκταση του γόνατος.....	118
Κάμψη του γόνατος.....	118
Η άρθρωση του γόνατος.....	121
Η τροχιά του λακτίσματος.....	121
Έλεγχος του λακτίσματος.....	121
Λάθη με την ολοκλήρωση του λακτίσματος.....	122
Η κίνηση των χεριών.....	122
<b>Γ. Προπόνηση στα βοηθητικά μέσα</b>	
Πλεονεκτήματα της προπόνησης στα βοηθητικά μέσα.....	122
Προπόνηση στην μπάρα ή τα πολύζυγα.....	123
Προπόνηση στον καθρέπτη.....	123
Προπόνηση στις μπανάνες.....	124
Προπόνηση στους στόχους.....	125
Προπόνηση στις ασπίδες.....	125
Προπόνηση στον σάκο.....	125
Πλεονεκτήματα της προπόνησης με τους θώρακες.....	127
Προπόνηση με τους θώρακες.....	128
<b>Δ. Λειτουργία και έλεγχος του μυϊκού συστήματος</b>	
Μυϊκό σύστημα.....	130
Νευρομυϊκή συναρμογή, Συντονισμός-Συγχρονισμός, Κιναίσθηση.....	130
<b>Ε. Ισορροπία</b>	
Περιστροφή - Θέση του ποδιού στήριξης.....	131
Πόδι στήριξης - Βάση ισορροπίας.....	131
Περιστροφή του ποδιού στήριξης.....	132
Για λόγους Ανατομίας.....	132
Για λόγους Βιοκινητικής.....	133
Για λόγους Ισορροπίας και Δύναμης.....	133
<b>ΣΤ. Βιοκινητική (Biomechanics)</b>	
Γωνιακή ταχύτητα - Γωνιακή επιτάχυνση.....	133
Μοχλοί άρθρωσης.....	134
<b>Ζ. Ιδανική στιγμή επίθεσης &amp; αντεπίθεσης</b>	
Επίθεση.....	135
Αντεπίθεση σε 1 <sup>ο</sup> χρόνο.....	135
Αντεπίθεση σε 2 <sup>ο</sup> χρόνο.....	136
Απόσταση.....	136
<b>Η. Πρόβλεψη - σωστή απόφαση - ταχεία αντίδραση</b>	
Πλεονεκτήματα της ψυχοκινητικής αντίδρασης.....	138
Μέθοδοι βελτίωσης.....	138
Ειδική Ψυχολογική προετοιμασία.....	139

**Θ. Αναπνοή**

Ρύθμιση αναπνοής.....	140
Κραυγή.....	140
Βιβλιογραφία.....	141

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΣΤΟ ΤΑΕ KWON DO****A. Διδακτική - Μεθοδολογία**

Εισαγωγή.....	144
Διαχωρισμός των τεχνικών.....	144
Δάσκαλος ή Προπονητής;.....	144
Ατομική εξέλιξη αθλητή/τριας.....	145
Τμήματα εγχρώμων ζωνών.....	146
Περίοδος προετοιμασίας.....	146
Αρχές διδασκαλίας νέων δεξιοτήτων (τεχνικών).....	146
Παρουσίαση νέας τεχνικής από τον Δάσκαλο.....	147
Βασικές αρχές της Διδακτικής.....	147
Βοήθεια του Δασκάλου για την εκτέλεση δύσκολων τεχνικών.....	148
Μείωση φόβου τραυματισμού.....	149
Μείωση φόβου αποτυχίας.....	149
Ανατροφοδότηση (Feed Back).....	149
Διόρθωση λαθών από τον Δάσκαλο.....	151
Διόρθωση τεχνικών λαθών σε έμπειρους αθλητές/τριες.....	151
Προϋποθέσεις επιτυχίας για την διόρθωση των τεχνικών λαθών.....	152

**B. Μέθοδοι διδασκαλίας**

Ολική μέθοδος.....	153
Μερική μέθοδος.....	153
Προοδευτικά - Μερική μέθοδος.....	154
Ολική - Μερική μέθοδος.....	155
Βελτίωση της απόδοσης.....	155
Συμπεράσματα από την ορθή εφαρμογή των Διδακτικών μεθόδων.....	155

**Γ. Πίνακες Διδακτικής Ύλης των Αγωνιστικών Τεχνικών**

Ύλη ζώνης: ΑΣΠΡΗ - ΚΙΤΡΙΝΗ - ΠΡΑΣΙΝΗ (ΗΛΙΚΙΑ: ΝΗΠΙΑ 4 - 6 ΕΤΩΝ).....	157
Ύλη ζώνης: ΑΣΠΡΗ - ΜΙΣΗ ΚΙΤΡΙΝΗ (ΗΛΙΚΙΑ: 6 - 7 ΕΤΩΝ).....	158
Ύλη ζώνης: ΚΙΤΡΙΝΗ - ΜΙΣΗ ΠΡΑΣΙΝΗ (ΗΛΙΚΙΑ: 7 - 8 ΕΤΩΝ).....	159
Ύλη ζώνης: ΠΡΑΣΙΝΗ - ΜΙΣΗ ΜΠΛΕ (ΗΛΙΚΙΑ: 8 - 9 ΕΤΩΝ).....	160
Ύλη ζώνης: ΜΠΛΕ - ΜΙΣΗ ΚΟΚΚΙΝΗ (ΗΛΙΚΙΑ: 9 - 10 ΕΤΩΝ).....	162
Ύλη ζώνης: ΚΟΚΚΙΝΗ - ΜΙΣΗ ΜΑΥΡΗ (ΗΛΙΚΙΑ: 10 - 11 ΕΤΩΝ).....	164
Ύλη ζώνης: ΜΑΥΡΗ (ΗΛΙΚΙΑ: + 12 ΕΤΩΝ).....	168
Βιβλιογραφία.....	176

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ****A. Τεχνικά στοιχεία στην εκτέλεση των λακτισμάτων**

Εισαγωγή.....	178
Τεχνικά στοιχεία των λακτισμάτων.....	178

<b>B. Θέση του σώματος κατά το λάκτισμα</b>	
I. Μετωπικά λακτίσματα.....	180
II. Περιστροφικά λακτίσματα.....	181
<b>Γ. Διαφορές τεχνικής μεταξύ Paltung chagi και Dollyo chagi</b>	183
<b>Δ. Διαφορές τεχνικής μεταξύ Mirro chagi και Yor chagi</b>	185
Βιβλιογραφία.....	186
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	
<b>ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>	
<b>A. Προτεραιότητες στην προπόνηση και τον αγώνα</b>	
Προσαρμογή της τεχνικής επάνω στον η/θ.....	188
Επίθεση.....	188
Αμυντική ικανότητα.....	188
Αντεπίθεση.....	189
Αγωνιστικοί παράγοντες.....	189
Έμφαση στην προπόνηση.....	190
Ο ρόλος του μπροστινού ποδιού.....	190
Αντιμετώπιση του μπροστινού ποδιού του αντιπάλου.....	190
Ποια λακτίσματα αποκτούν προτεραιότητα.....	192
Πότε χρησιμοποιείται το πίσω πόδι.....	192
<b>B. Νέες τεχνικές στον αγώνα</b>	
<b>I. Τεχνικές επίθεσης</b>	
Paltung chagi.....	192
Hurgeo chagi.....	192
Yor chagi & Mirro chagi.....	192
Διπλές - τριπλές τεχνικές με το ίδιο πόδι.....	193
Γνωστές τεχνικές με άλλη χρήση.....	193
Τεχνικές που δεν χρησιμοποιήθηκαν σε αγώνα WTF.....	194
<b>II. Τεχνικές άμυνας και αντεπίθεσης</b>	
Πρωτότυποι νόμιμοι τρόποι.....	194
Παρεμπόδιση της επίθεσης του αντιπάλου.....	194
Αντίπαλος με το μπροστινό πόδι ψηλά.....	194
Αντεπίθεση σε 2 <sup>ο</sup> χρόνο με Paltung chagi.....	195
Αντεπίθεση σε 1 <sup>ο</sup> χρόνο με Hurgeo chagi.....	195
Αμυντικό λάθος.....	195
<b>Γ. Στρατηγική - Τακτική</b>	
Η στρατηγική του αγώνα.....	196
Επιρροή του η/θ στην τακτική των αθλητών/τριών.....	196
<b>Δ. Προπονητής</b>	
Βασικές αρχές της καθοδήγησης του προπονητή.....	197
Προσαρμογή της καθοδήγησης από τον προπονητή (coaching).....	198

**ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ****ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ****ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΓΩΝΟΣ****A. Κινησιολογία**

Η αξία της Κινησιολογίας.....	204
Βελτίωση της Κινησιολογίας.....	205
Προθέρμανση με Κινησιολογία.....	206
Βιβλιογραφία.....	206

**B. Στάσεις αγώνος (seogi)**

Εισαγωγή.....	207
Γενικές αρχές των αγωνιστικών στάσεων.....	207
Απόσταση μεταξύ των ποδιών.....	207
Πλάτος μεταξύ των ποδιών.....	207
Κέντρο βάρους.....	208
Προδιάταση των μυών.....	208
Βλέμμα.....	208
Εξάσκηση της αντίληψης και της αντίδρασης.....	209
Βελτίωση των στάσεων.....	209
Αποτελεσματικότητα στον αγώνα.....	209
Επιθετικές στάσεις.....	210
Αμυντικές στάσεις.....	212

**Γ. Θέση χεριών**

Εισαγωγή.....	215
Θέση των χεριών στον αγώνα.....	215
Παραλλαγές της τοποθέτησης των χεριών.....	216
Μπλοκ σε επίθεση Paltung chagi.....	216
Μπλοκ σε επίθεση Dwit chagi.....	217
Λάθη στην τοποθέτηση των χεριών.....	217
Τα χέρια είναι πολύ χαμηλά.....	217
Τα χέρια είναι πολύ ψηλά.....	217
Πίνακας 8.1. Σύνοψη των Στάσεων του Αγώνα.....	218

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ (STEP)****Βηματισμοί και Αλλαγές (step)**

Εισαγωγή.....	222
Τεχνική βελτίωση.....	222
Προπόνηση βηματισμών.....	223

**A. Επιτόπιοι Βηματισμοί και Αναπηδήσεις**

Τακτική.....	224
Επιτόπιοι Βηματισμοί και Αναπηδήσεις.....	224
Πίνακας 9.1. Σύνοψη των Επιτόπιων Αναπηδήσεων.....	228

**B. Βηματισμοί Επίθεσης**

Εισαγωγή.....	229
Βασικές Αρχές.....	229
Σημαντικά λάθη.....	230
Αποφυγή λαθών - σωστή τεχνική.....	230
Βηματισμοί Επίθεσης με ένα βήμα.....	231
Βηματισμοί Επίθεσης με δύο βήματα.....	235
Βηματισμοί Επίθεσης με τρία βήματα.....	236
Άλλοι επιθετικοί βηματισμοί.....	238
Πίνακας 9.2. Σύνοψη των Βηματισμών Επίθεσης.....	240

**Γ. Βηματισμοί Άμυνας - Οπισθοχώρησης - Αντεπίθεσης**

Εισαγωγή.....	242
Τεχνικά στοιχεία.....	242
Βηματισμοί Άμυνας Επιτόπου.....	243
Βηματισμοί Οπισθοχώρησης - Αντεπίθεσης.....	245
Οπισθοχώρηση με ένα βήμα.....	245
Οπισθοχώρηση με δύο βήματα.....	249
Πίνακας 9.3. Σύνοψη των Βηματισμών Αντεπίθεσης.....	250

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΠΡΟΣΠΟΙΗΣΕΙΣ**

Εισαγωγή.....	252
Τακτική.....	252
Τεχνικά στοιχεία.....	253
Κραυγή.....	253
Ρεαλιστική προσποίηση.....	253
Σύνδεση προσποίησης και επίθεσης.....	253
Επίδραση της μονής προσποίησης στον αντίπαλο.....	253
Επίδραση της διπλής προσποίησης στον αντίπαλο.....	254
Η απόσταση στην προσποίηση.....	254
Προϋποθέσεις για επιτυχημένη προσποίηση.....	254

**Προσποιήσεις**

Με κίνηση του πίσω γόνατος.....	255
Με κίνηση του ισχίου (λεκάνης).....	256
Με ταυτόχρονη κίνηση του μπροστινού χεριού και ποδιού.....	257
Με ταυτόχρονη κίνηση των ποδιών και των χεριών.....	258
Με άρση του πίσω ποδιού και γλίστρημα.....	259
Με άρση του μπροστινού ποδιού και γλίστρημα.....	260
Με ταυτόχρονη κίνηση του κορμού και των χεριών.....	261
Προσποίηση για Ap chagi.....	262
Προσποίηση για Dollyo chagi.....	263
Προσποίηση για Yop chagi.....	264
Προσποίηση για Paltung chagi.....	265
Μονή προσποίηση για Paltung chagi με “ψαλιδάκι”.....	268
Διπλή προσποίηση για Paltung chagi με δύο “ψαλιδάκια”.....	269
Προσποίηση με βήμα-περιστροφή από την πλάτη.....	270
Προσποίηση με εναέρια στροφή-Paltung chagi.....	271



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προσποίηση για Dwit chagi.....	272
Επίθεση στον θώρακα κοιτάζοντας στα μάτια.....	274
Επίθεση προς το κεφάλι κοιτάζοντας τον θώρακα.....	274
Αυτοσχεδιασμοί.....	274
Πίνακας 10.1. Σύνοψη των Προσποιήσεων.....	275

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: ΠΛΑΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ**

Εισαγωγή.....	286
Επιρροή της πλάγιας κίνησης στον αντίπαλο.....	286
Επιρροή-πλεονεκτήματα της πλάγιας κίνησης στον αθλητή/τρια μας.....	286
Τεχνικά χαρακτηριστικά.....	287
Τακτική.....	288
Η Πλάγια κίνηση στον αγώνα.....	288
<b>A. Αλλαγή θέσεως στον αγωνιστικό χώρο με πλάγια κίνηση.....</b>	<b>288</b>
<b>B. Πλάγια κίνηση ως τακτική επίθεσης.....</b>	<b>292</b>
<b>Γ. Πλάγια κίνηση ως τακτική άμυνας - αντεπίθεσης.....</b>	<b>302</b>
<b>Δ. Προπόνηση της Πλάγιας κίνησης ως αντεπίθεση.....</b>	<b>309</b>
Πίνακας 11.1. Σύνοψη της Πλάγιας Κίνησης.....	311

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΑ - ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ**

Εισαγωγή.....	316
Τακτική.....	316
Αποδιοργάνωση του αντιπάλου.....	316
Πότε εφαρμόζονται τα κλεισίματα στον αγώνα.....	316
Τεχνική εκτέλεση.....	317
Προϋποθέσεις για την επιτυχημένη εφαρμογή του κλεισίματος.....	318
<b>Τα Κλεισίματα-ακινητοποίηση στον αγώνα</b>	
Επίθεση του αντιπάλου με δεξί Paltung chagi.....	318
Επίθεση του αντιπάλου με αριστερό Paltung chagi.....	319
Επίθεση του αντιπάλου με εναέρια στροφή-Paltung chagi.....	321
Επίθεση του αντιπάλου με δεξί Naerio chagi.....	322
Επίθεση του αντιπάλου με αριστερό Naerio chagi.....	323
Επίθεση του αντιπάλου με δεξί Dwit chagi ή Bandal Dollyo chagi.....	324
Διεισδυτική - παρατεταμένη επίθεση του αντιπάλου.....	325
Πίνακας 12.1. Σύνοψη των Κλεισμάτων.....	327

**ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ****ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: MIRRO CHAGI (ΩΘΗΤΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)**

Εισαγωγή.....	334
Τακτική.....	334
<b>Mirro chagi ως Επίθεση.....</b>	<b>335</b>
<b>Mirro chagi ως Αντεπίθεση.....</b>	<b>337</b>
Πίνακας 13.1. Σύνοψη του Mirro chagi.....	339

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: ΥΟΡ CHAGI (ΠΛΑΓΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	342
Τακτική.....	343
<b>Υορ chagi ως Επίθεση</b> .....	343
<b>Υορ chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	345
Πίνακας 14.1. Σύνοψη του Υορ chagi.....	346
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: BITURO CHAGI (ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	350
Χαρακτηριστικά - Πλεονεκτήματα του Bituro chagi.....	350
Τεχνική εκτέλεση.....	350
<b>Bituro chagi ως Επίθεση</b> .....	351
<b>Bituro chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	351
Πίνακας 15.1. Σύνοψη του Bituro chagi.....	352
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: PALTUNG CHAGI (ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	354
Πλεονεκτήματα - Μειονεκτήματα του Paltung chagi.....	354
<b>Paltung chagi ως Επίθεση</b> .....	355
<b>Paltung chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	368
Πίνακας 16.1. Σύνοψη του Paltung chagi.....	375
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: DOLLYO CHAGI (ΚΥΚΛΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	382
Τεχνική εκτέλεση.....	382
<b>Dollyo chagi ως Επίθεση</b> .....	383
<b>Dollyo chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	386
Πίνακας 17.1. Σύνοψη του Dollyo chagi.....	389
Βιβλιογραφία.....	390
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: NAERIO CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ), AN CHAGI, ΒΑΚΑΤ CHAGI</b>	
Εισαγωγή.....	392
Κακώσεις που σχετίζονται με το Naerio chagi.....	393
Βιοκινητική ανάλυση (Biomechanics).....	395
Naerio chagi με το γόνατο λυγισμένο.....	395
Πίνακας 18.1. Σύγκριση του Naerio chagi με το γόνατο λυγισμένο/τεντωμένο.....	396
Naerio chagi με το γόνατο τεντωμένο.....	397
<b>Naerio chagi ως Επίθεση</b> .....	397
<b>Naerio chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	399
<b>AN CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	401
Τακτική.....	402
<b>ΒΑΚΑΤ CHAGI (ΚΑΘΕΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή.....	403
Τακτική.....	404
Πίνακας 18.2. Σύνοψη του Naerio chagi.....	404

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πίνακας 18.3. Σύνοψη των An chagi & Bakat chagi .....	406
Βιβλιογραφία .....	406
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: DWIT CHAGI (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b> .....	
Εισαγωγή.....	408
Πλεονεκτήματα του Dwit chagi .....	408
Μειονεκτήματα του Dwit chagi .....	409
Τεχνική εκτέλεση .....	409
<b>Dwit chagi ως Επίθεση</b> .....	411
<b>Dwit chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	413
Συχνά λάθη στο Dwit chagi .....	417
Πίνακας 19.1. Σύνοψη του Dwit chagi .....	419
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: HURYEO CHAGI (ΛΑΚΤΙΣΜΑ-ΜΑΣΤΙΓΙΟ)</b>	
Εισαγωγή .....	422
Μειονεκτήματα του Huryeo chagi στον αγώνα .....	422
<b>Huryeo chagi ως Επίθεση</b> .....	423
<b>Huryeo chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	424
Πίνακας 20.1. Σύνοψη του Huryeo chagi .....	425
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21: BANDAL DOLLYO CHAGI (ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟ ΥΨΗΛΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ)</b>	
Εισαγωγή .....	428
Κακώσεις που σχετίζονται με το Bandal Dollyo chagi .....	428
Bandal Dollyo chagi με τεντωμένο γόνατο .....	428
Bandal Dollyo chagi με λυγισμένο γόνατο .....	429
Παραδοσιακό Bandal Dollyo chagi .....	430
Αγωνιστικό Bandal Dollyo chagi .....	430
I. Πρώτη τεχνική παραλλαγή .....	430
II. Δεύτερη τεχνική παραλλαγή .....	432
Πλεονεκτήματα της 2 <sup>ης</sup> τεχνικής παραλλαγής .....	433
Μειονεκτήματα της 2 <sup>ης</sup> τεχνικής παραλλαγής .....	433
Τεχνικές οδηγίες για την αγωνιστική παραλλαγή .....	433
<b>Bandal Dollyo chagi ως Επίθεση</b> .....	434
<b>Bandal Dollyo chagi ως Αντεπίθεση</b> .....	436
Συχνά λάθη σε όλες τις τεχνικές του Bandal Dollyo chagi .....	439
Πίνακας 21.1. Σύνοψη του Bandal Dollyo chagi .....	440
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22: ΔΙΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ</b>	
Εισαγωγή .....	442
Τεχνική εκτέλεση .....	442
Τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ .....	443
Το ίδιο πόδι λακτίζει επανειλημμένα .....	443
Τακτική .....	443
<b>A. Τεχνικές: τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ</b> .....	444
<b>B. Τεχνικές: λακτίζοντας με το ίδιο πόδι</b> .....	444
Πίνακας 22.1. Σύνοψη των Διπλών Τεχνικών .....	445

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23: ΤΡΙΠΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ**

Εισαγωγή .....	448
Τακτική .....	448
<b>A. Τεχνικές: τα πόδια λακτίζουν εναλλάξ</b> .....	448
<b>B. Τεχνικές: λακτίζοντας με το ίδιο πόδι</b> .....	448
Πίνακας 23.1. Σύνοψη των Τριπλών Τεχνικών .....	449

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24: GIORUGI (ΓΡΟΘΙΑ)**

Εισαγωγή .....	452
Τακτική .....	452
<b>Γροθιά (Giorugi) ως Επίθεση</b> .....	452
<b>Γροθιά (Giorugi) ως Αντεπίθεση</b> .....	453
Πίνακας 24.1. Σύνοψη της Γροθιάς .....	455

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

<b>«Το Μοντέλο των τριών ανθρώπινων τύπων»</b> (του Γ. Πασχαλίδη) .....	457
Ο Συγγραφέας .....	461