ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο Α΄

Πούμσε **14**

Τι είναι τα Πούμσε; 14

Γενικά Τεχνικά Χαρακτηριστικά των Πούμσε 15

Α. Βασικοί Βηματισμοί 15

Β. Βασικές Τεχνικές Αποκρούσεων των Χεριών 20

Γ. Βασικές Τεχνικές Κτυπημάτων των Χεριών 24

Δ. Βασικές Τεχνικές Κτυπημάτων με τα Πόδια (Λακτίσματα) 27

Κεφάλαιο Β΄

Πρώτο Πούμσε **35**

TAE-GEUK IL JANG (18 Τεχνικές) (ΤΕΚΟ ΙΛ ΤΣΑΝΓΚ) 35

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Πρώτου Πούμσε 36

Τεχνική Ανάλυση του Πρώτου Πούμσε
(TAE-GEUK IL JANG) (ΤΕΚΟ-ΙΛ-ΤΖΑΝΓΚ) 39

Δεύτερο Πούμσε **47**

TAE-GEUK YI JANG (18 Τεχνικές) (ΤΕΚΟ ΓΟΥΪ ΤΖΑΝΓΚ) 47

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Δεύτερου Πούμσε 48

Τεχνική Ανάλυση Δεύτερου Πούμσε(ΤΕΚΟ-ΓΟΥΪ-ΤΖΑΝΓΚ)
(TAE-GEUK YI JANG) 51

Κεφάλαιο Γ΄

Τρίτο Πούμσε **63**

TAE-GEUK SAM JANG (ΤΕΚΟ ΣΑΜ ΤΖΑΝΓΚ) (20 Τεχνικές) 63

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Τρίτου Πούμσε 64

Τεχνική Ανάλυση Τρίτου Πούμσε (TAE-GEK SAM JANG)
(ΤΕΚΟ ΣΑΜ ΤΖΑΝΓΚ) 67

Τέταρτο Πούμσε **79**

TAE-GEUK SA JANG (ΤΕΚΟ ΣΑ ΤΣΑΝΓΚ) (20 Τεχνικές) 79

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Τέταρτου Πούμσε 80

Τεχνική Ανάλυση Τέταρτου Πούμσε (TAE-GEUK SA JANG)
(ΤΕΚΟ ΣΑ ΤΖΑΝΓΚ) 82

Κεφάλαιο Δ΄

Πέμπτο Πούμσε **95**

TAE-GEUK OH JANG (ΤΕΚΟ ΟΪ ΤΖΑΝΓΚ) (20 Τεχνικές) 95

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Πέμπτου Πούμσε 96

Τεχνική Ανάλυση Πέμπτου Πούμσε (TAE-GEUK OH JANG)
(ΤΕΚΟ ΟΪ ΤΖΑΝΓΚ) 99

Έκτο Πούμσε **112**

TAE-GEUK YOOK JANG
(ΤΕΚΟ ΓΙΟΥΚ ΤΖΑΝΓΚ) (23 Τεχνικές) 112

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών
και Χεριών, του Έκτου Πούμσε 113

Τεχνική Ανάλυση του Έκτου Πούμσε (TAE-GEUK YOOP JANG)
(ΤΕΚΟ ΓΙΟΥΚ ΤΖΑΝΓΚ) 115

Κεφάλαιο Ε΄

Έβδομο Πούμσε **127**

TAE-GEUK CHIL JANG (ΤΕΚΟ ΤΣΙΛ ΤΖΑΝΓΚ) (25 Τεχνικές) 127

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών και Χεριών, του Έβδομου Πούμσε 128

Τεχνική Ανάλυση Έβδομου Πούμσε (TAE-GEUK CHIL JANG) (ΤΕΚΟ ΤΣΙΛ ΤΖΑΝΓΚ) 131

Όγδοο Πούμσε **145**

TAE-GEUK PAL JANG (ΤΕΚΟ ΠΑΛ ΤΖΑΝΓΚ) (24 Τεχνικές) 145

Διεθνής Ορολογία Κινήσεων, Ποδιών και Χεριών, του Όγδοου Πούμσε 146

Τεχνική Ανάλυση Όγδοου Πούμσε (TAE-GEUK PAL JANG) (ΤΕΚΟ-ΠΑΛ-ΤΖΑΝΓΚ) 149

Κεφάλαιο ΣΤ΄

Ασκήσεις Αυτοάμυνας 167

Ενδεικτικές Ασκήσεις Αυτοάμυνας 171

Ολοκληρωμένη Τεχνική Εκτέλεση 176

Βιβλιογραφία **181**