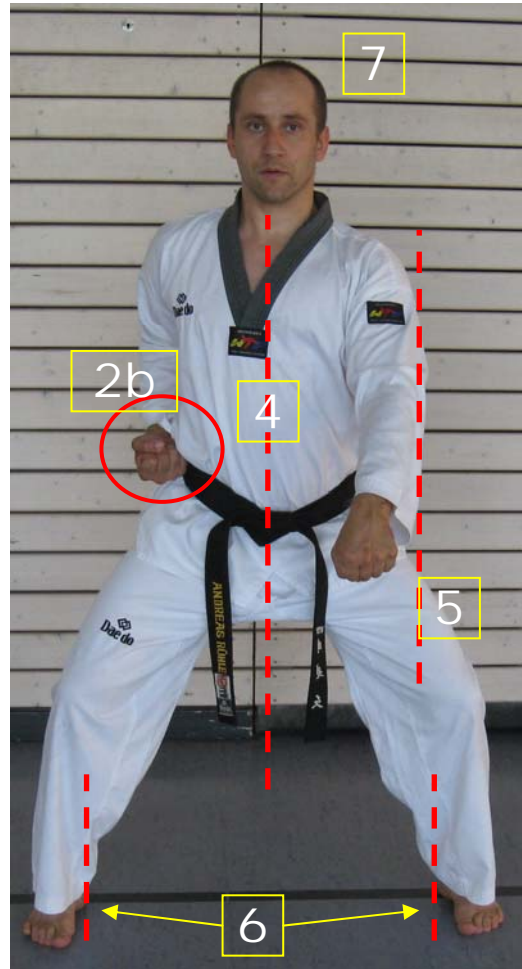




Tae kwon do - Blocktechnik



Anfangspunkt der Ausholbewegung



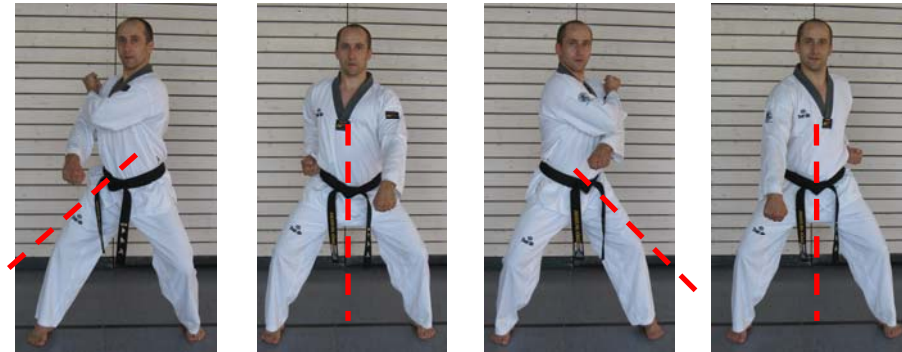
Endpunkt der Technik

Wichtige Punkte:

- 1 – Ausholhöhe auf Schulterhöhe
- 2a – Fastrücken nach oben zeigend
- 2b – Fastrücken parallel zum Boden
(Gesambewegung von 2a nach 2b
180°)
- 3 – Hüfte gedreht – Körpereinsatz (!)
Die Kraft kommt aus dem
Körperzentrum!
- 4 – Hüfte gerade
- 5 – seitliche Begrenzung des Blockes
- 6 – saubere Beinstellung (Juchum sogi)
- 7 – Blickrichtung



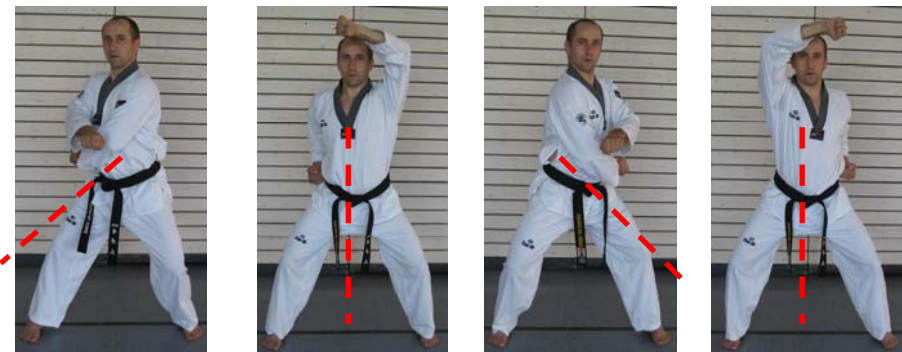
Tae kwon do - Blocktechnik



Area-makki



Momtong-makki



Olgul-makki



Tae kwon do - Schlagtechnik



Momtong-Kwon-jirugi

Bzw.

Dubon-jirugi

Kinematik des Punktes :

Die Analyse der Bewegung durch Angabe von Ortskoordinaten (Anfangspunkt und Endpunkt) und Zeitabhängigkeiten.



A = Anfangspunkt

E = Endpunkt

Eindimensionale Kinematik :

Die vorgegebene Bahn wird von Punkt A bis E begrenzt.

Bahn A-B : mittlere Kraftentfaltung

Bahn B-E : starke Kraftentfaltung

Eine beschleunigte Bewegung (a) liegt vor, wenn sich die Geschwindigkeit (v) im Lauf der Zeit (t) ändert.

Die Beschleunigung und damit die Kraft ($F = m \cdot a$)

Ist umso größer je stärker sich die Geschwindigkeit

innerhalb einer Zeitspanne (t) ändert. ($a = V/t$)

$a = V/t$ und $F = m \cdot a$ somit $F = m \cdot (V/t)$