

### **Gen. Choi's personliga träningstips vid utförande av grundtekniker.**

1. Kom ihåg att varje rörelse har sitt mål, sätt att utföras och inlärningsmetodik.
2. Avstånd och vinklar vid teknik borde väljas efter det sätt som kan åstadkomma optimal effektivitet.
3. Rörelse påbörjas med en motsatt rörelse d.v.s. en teknik inleds med en svingande rörelse i motsatt riktning än målen.
4. För att minimera trötthet och göra teknikerna snabbare kräver varje rörelse, med undantag för ihopkopplade rörelser, en utandning. Alla borde lära sig andas på rätt sätt direkt från första träningspasset. Utandningen borde vara kort och börja i nedre delen av magen.
5. I momentet strax innan utförande av tekniken, bör både armar och ben vara lätt böjda och avslappnade. Genom sänkningen av kroppens tyngdpunkt bibehålls bra balans samt ges tekniken en mjuk och harmonisk rörelse.
6. Utförande av slag och blockeringar med en hastig sänkning av kroppens tyngdpunkt ökar deras kraft. I TKD använder man mjuk, sinusliknande vågrörelse av kroppen.
7. Utandning, ben, armrörelse och blicken måste avslutas i exakt samma stund, i samma del av sekunden. I utförande av tekniken bör man engagera hela kroppen. Rörelse inleds av stora långsammare muskelgrupper och avslutas av mindre., snabbare muskler. I rörelse bör man också aktivera mag- och axelmuskler.

### **Några råd vid utförande av Tul:**

- Tul bör börja och sluta på samma plats. Det bevisar ställningarnas tekniska noggrannhet.
- Man ska under hela tiden behålla de rätta ställningarna.
- I vissa stunder ska man kunna genomgå från spänd till avslappnande tekniker på ett koordinerat och bestämt sätt.
- Enskilda tekniker skall utföras med rytmiska rörelse, dock inte stelt.
- Rörelsen bör accelereras eller saktas in beroende på interpretationen i varje Tul.
- Innan man börjar studera nästföljande Tul ska man till fullo försöka behärska den föregående.
- Den tränande bör känna till syftet med varje teknik.
- Man ska utföra varje rörelse så realistiskt som möjligt.
- Attack och försvarstekniker borde utföras lika bra med vänster som höger arm/ben.

Källa: Mst.Swavek's bok