

**Notat etter pensum seminar hjå SIL Taekwondo 29/02/2020**

Me rakk å gå grundig gjennom Gibondongjak og Ilpoteryon (Avtalt kamp 10. – 1. Cup)

Stykka opp dei individuelle stillingane, jobba på rekker og så vendte me tilbake til par og gjennomførte teknikkane.

Gjekk gjennom samtlege Cup-Hyongar, her er det som seminardeltakarane merka seg:

**Chon Ji** – Inga merknad.

**Tan Gun** – Inga merknad.

**To San** – Henting til fingerstikk byrjar med handflater opp ved bryst/skulder, fingrar vendast opp i løpet av rørsla slik at handflatene vender fram før sjølve stikket kjem

Mellom-teknikk etter fingerstikk er med open hand. Applikasjon: Frigjering frå handledd-grep.

Henting til dobbelt-blokk (hecho makki) har same hand innerst som den foten som vert plassert fram. Dvs. fyrst venstre, sidan høgre.

**Won-Hyo** – Overkroppen er ikkje bøygd langt framover under beinsveip. Motsett arm er bøygd føre for å halde motstandar på avstand under sveipet.

Det skal vere snert i hentinga før yop-chagi. Fokus på hurtigheit og balanse.

**Yul Gok** – Etter første yop-chagi og slag med alboge så skal ein flytte fremste fot INN i ein juchum-seogi før ein hentar neste spark.

Slide med naserotslag skal ha tramp på motstandar sin fot når ein landar. Dette treff samtidig med slaget. Trampet landar på startmerket og sikrar at me har orientert oss rett i hyongen.

Me fastslo fasit på 4-teljing for å synkronisera press-slag før dobbeltslag.

**Joong Gun** – Det skal no vere ein mindre rotasjon i opptakten til slag med handflate-hæl. Dette var ikkje eit stort problem, då få utøvarar hadde rotert over skulder eller under hofte før. Me presiserte at treffpunkt er opp mot nedre ribbein.

Me gjekk gjennom viktigheita av ein djup ap-kobi etter spark, slik at overgangen til dwit-kobi vert tydelegare.

Me presiserte at det er skulderbredde på frigjeringsteknikkane (pressteknikkar i ap-kobi i andre halvdel.) Rørsla går: Frå skulderbredde ca. hendene bevegar seg mot kvarandre til handflatene er nær kvarandre, (4 teljing) så «lausnar» teknikken og endar i skulderbredde.

Nokre elevar fekk oppdatert hook slaget før dei to siste stillingane. (Her har me tidlegare hatt olboge slag ut frå hals.)

**Toi Gye** – Skulderbredde ved frigjering i startsekvens.

Angrep mot hals/kveling er henta frå brysthøgde. (Som spydfingerslag i To San.)

Me står no høgare oppe og med rett rygg etter hopp. Kne er meir bøygd og dobbel nedover kryssblokk er ca. i lår/kne høgde.

Me hadde ein gjennomgang på vinklane på underdel/overdel/blokk i den siste sekvensen. Fokus på at beinstilling flyttar seg på 90 grader og 180 grader, medan det er overkropp som er 45 grader med sveip-blokkering rett ut frå skulder.

**Hwa Rang** – Første slag med handflate-hæl skal armen ikkje vera bøygd, men heller ikkje heilt rett. «Gullhår» løysninga er ein svak vending av handa på ca 45 grader slik at ein pressar fram handflate-hælen. (Batangson jireugi.)

Etter yop-chagi så landar ein i ein dwit-chagi med knivhandsangrep. (Sonnal yop chigi)

Me informerte om at for utøvarar som slit med å få full kraft i revers-sлага og dei to dollyo-chagi'ane, så er det tillatt å slå/sparke 45 grader til sida i staden for rett fram.

Eg fekk korrigert meg, og me slo fast (ein gong for alle) at det er VENSTRE arm som skal vere opp til slutt i dobbel-frigjeringsteknikk. Då må ein ta venstre opp trast etter slide.

**Choong Moo** – Yap er gjennomgåande spark.

Det skal vere eit lite steg mellom yop-chagi og para-yop-chagi.

Henting til stokkblokk før 360 graders hopp er den gamle «pakke» hentinga ved beltet. (Kjend frå NTF-versjonen av Won Hyo, til dømes.)

Dobbelblokk med opne hender hentast frå skulder. Me blokkera ca. føre solar plexus.

Juchum-seogi albogeblokk skal ha knoken nedover, dette er fordi me skal føre slaget vidare akkurat som i ilpoteryon.

**Gwang Gae** – Fokus på at me ikkje kryssar over når me tek eit steg fram i sonnal-an-palmok-makki. Fokus på å halde seg på midtlinja.

Frigjeringsteknikken etter 180 grader snu og NASEROTslag forklarte eg kunne visualiserast som eit slag nedover, og at når me løfter motsett hand før påfølgande slag, så skal ein ikkje «stryke» motstandar, men sikre avstand samstundes som ein måler opp.

4-teljing vart innført på alle pressteknikkar UNNTATT andre gong me har stor rotasjon med armane. Då tel me til 6.

Begge føter skal peike fram under hamarneve etter 2x yop-chagi.

**Po Eun** – Hook inn før solar plexus.

Alle hadde klar utføring av frigjerings/bryteteknikk etter hook og før dobbel-blokk. Utførast som slag nedover. Me presiserte at etter kryssblokken så skal ein ikkje vri hendene heilt inn mot brystkassen.

Støttehand under det korte slaget frå beltehøgde skal «sjekka pulsen.»

**Eui Eam** – Det skal vera knytta hender i beom-seogi geodeuro makki etter para-yop-chagi. Dette var nytt for somme. (Tidlegare utført som sonnal-geodeuro...)