

TAEKWONDO TEHNIKA - POOMSAE

Poomsae je način taekwondo učenja, ki vsebuje niz napadov in obrambe nasproti navideznemu sovražniku. Z metodo poomsae se je možno naučiti taekwondo tehnike brez nasprotnika. Z vadbo poomsae lahko postanete spretni pri uporabi različne taekwondo tehnike in gibanja brez, da bi se udeležili resničnih borbic. Poomsae so ena izmed stopenj, ki jih trenira vsak taekwondoist v kolikor želi napredovati. Poomsae pomaga pri izboljšanju:

- ~ dihalne tehnike,
- ~ fleksibilnosti,
- ~ moči in
- ~ ravnovesja.

Cilj poomsae vadb je natrenirati napadalno in obrambno tehniko ter prakticirati tehniko sparringa in specialnega gibanja za kasnejšo resnično srečanje z nasprotnikom. Treniranje poomsae pomaga otrokom pridobiti samozavest, mentalni pogum in fizično moč. Poomsae pomaga starejšim ali fizično šibkim razvijati neuklonljiv duh in samozaupanje, kar posledično pripelje do sposobnosti za samoobrambo.

Osnovna pravila za poomsae so:

1. Začetna točka posamezne poomsae je tudi njena končna točka.
2. Telo in gibanje udov mora biti v pravilni drži v pravilni smeri.
3. Pravilno je potrebno uporabiti moč: tekoča/ gibljiva in gibe: hitri / odsekani.
4. Usklajuj različne hitrosti udarcev.
5. Ne troši energije po nepotrebem.
6. Zavedaj se središča ravnotežja ter skrbno izbiraj gibe nog in rok.
7. Nauči se kontrolirati dihanje in, ko zakričiš naredi to v kratkem, odsekanem kriku.
8. Nauči se namen vsakega giba in vedno treniraj tako, kot da si v resnični borbi.
9. Poomsae treniraj vsaki dan, da postane tvoje telo čvrsto, ti pa dosleden.
10. Prakticiraj eno poomsae za drugo in napreduj šele, ko popolnoma obvladaš predhodno poomsae.

Pripravil: TAEKWONDO ŠD HANKUK (<http://www.hankuk.pleskina.com>)