



Teorialiite: potkujen yksityiskohdat

Periaatteita hyökkäyspotkuille

Potkutekniikat on luokiteltu lävistäviin, työntäviin, murskaaviin, painaviin, suoriin, pyyhkäiseviin sekä peräkkäisiin potkuihin ja hyppypotkuihin. Potkuissa nimitystä tukijalka käytetään jalasta, joka on maassa toisen jalan potkaistessa.

Yleiset periaatteet näille potkuille ovat:

1. Tukijalan polven joustoa tulisi yrittää hyödyntää mahdollisimman paljon.
2. Potkaisevan jalan tulee palautua välittömästi potkun jälkeen. Tällä paitsi valmistaudutaan seuraavaan liikkeeseen myös estetään vastustajaa tarttumasta jalkaan.
3. Vartalon painon tulee siirtyä potkaisevalle jalalle osumahetkellä, ja sen jälkeen palautua takaisin tukijalalle.
4. Pidä tukijalka hallinnassa kiertämällä koko tukijalkaa päkijästä lähtien (pivoting).
5. Kun päätös suoritettavasta potkusta on tehty, tulee vartalo kääntää kohteen mukaisesti.
6. Älä anna tukijalan kääntyä osumahetkellä.
7. Älä nosta tukijalan kantapäätä osumahetkellä.
8. Tukijalan polven pitää olla hieman koukistettuna tasapainon vuoksi osumahetkellä. Lukuun ottamatta painavia potkuja.
9. Etäisyys ja osumakohta tulee arvioida tarkasti. Jos vastustaja on liian lähellä tai liian kaukana, täytyy tekniikkaa tai etäisyyttä muuttaa.
10. Maksimaalisen voiman saavuttamiseksi aloita potkun kiihdytys välittömästi isoja lihaksia käyttäen. Vastakkaiseen suuntaan tehtävällä latauksella on mahdollista lisätä potkuun voimaa.

Potkujen yksityiskohdat:

Apcha olligi, eteen-ylös-potku

- Potkulla torjutaan vastustajan lyönti potkaisemalla lyövä käsi nopeasti ylöspäin.
- Potkun kohteena on vastustajan kyynärvarsi. Jos potkua käytetään sivupotkun torjumiseen, kohteena on vastustajan säären sisäosa.
- Potkaisevan jalan polven tulee olla mahdollisimman suorassa.

Yopcha olligi, sivulle-ylös-potku

- Kuten apcha olligi, mutta sivusuunnassa.

Apcha busigi, etupotku

- Nopea ruoskamainen, napsahtava potku (snap kick), joka palautuu nopeasti.
- Potkun voi suorittaa päkiällä, jalkapöydällä, varpailla tai polvella.
- Vain kaksi korkeutta: alakorkeus (alavatsa) ja keskikorkeus (pallea).
- Potkaisevan jalan polvi nostetaan terävästi ylös ennen potkua, tukijalka joustaa hieman potkuketkellä.
- Potku suoritetaan mahdollisimman suorassa linjassa, voima suuntautuu eteenpäin.
- Tukijalan varpaat osoittavat suoraan eteenpäin potkun aikana.

Yop apcha busigi, sivuetupotku

- Muuten sama kuin etupotku, mutta ylävartalo osoittaa etuviistoon vastustajaan nähden.
- Voi suorittaa joko etu- tai takajalalla.
- Tukijalka kääntyy 45 astetta ulospäin. Tukijalka osoittaa sivulle päin.



Dollyo chagi, kiertopotku

- Etupotkun tavoin nopea ruuskamainen, napsahtava potku (snap kick).
- Kohde ala- ja keskikorkeuteen tulevissa potkuissa 45 asteen kulmassa ja yläkorkeuteen tulevissa potkuissa 75 asteen kulmassa.
- Pääsääntöisesti takajalalla, mutta joskus myös etujalalla.
- Lantio kääntyy rivakasti potkun aikana mahdollistaen potkulle kaarimaisen liikkeen.
- Päkiän tulee olla osumahetkellä pystysuunnassa osumakohtaan nähden osua kohteeseen vaakatasossa.
- Tukijalka kääntyy 45 astetta ulospäin. Tukijalan varpaat osoittavat suoraan sivulle osumahetkellä.
- Osuma ensisijaisesti päkiällä, voi osua myös varpailla, polvella tai jalkapöydällä.
- Potkaisevaa jalkaa ei saisi taivuttaa enempää kuin on tarpeen
- Älä yritä potkaista kohdetta joka on suoraan edessä

Yop dollyo chagi, sivukiertopotku

- Variaatio kiertopotkusta, ulottuu pidemmälle kuin tavallinen kiertopotku.
- Osuma suoralla jalalla, päkiällä tai jalkapöydällä.
- Kohde suoraan edessä.
- Tukijalka kääntyy 75 astetta ulospäin.

Naeryo chagi, kirvespotku

- Jalka nostetaan ylös kaarevalla liikkeellä ja voima suunnataan alaspäin mahdollisimman rivakasti.
- Potku suoritetaan kantapään takaosalla ensisijaisesti pallean yläpuolella oleviin kohteisiin.

Yopcha jirugi, sivupotku

- Potku suoritetaan jalkaterän ulkosyrjällä jalkasyrjällä.
- Potkaiseva jalka nostetaan polvi edellä vartalon etupuolelle. Kierrä tukijalka osoittamaan suoraan sivullepäin ja käännä koukussa oleva potkaiseva jalka vaakatasoon. Pidä huoli, että liikutat potkaisevan jalan kantapäätä keskilinjan päällä koko potkun ajan. Suorita potku räväkästi yhtäjaksoisella liikkeellä ja käännä samalla tukijalka lopulliseen paikkaansa.
- Potkuhetkellä potkaisevan jalan varpaat osoittavat hieman alaspäin,
- Tukijalka kääntyy 75 astetta ulospäin. tukijalan varpaat 75 astetta taaksepäin.
- Ylävartalo nojaa hyvässä ryhdissä taaksepäin, kuitenkin korkeintaan 45 astetta, jotta pää on kohteeseen nähden mahdollisimman kaukana.
- Potkun aikana suoritetaan lyönti saman suuntaisesti potkaisevan jalan kanssa, toinen käsi vyöllä.

Dwitcha jirugi, takapotku

- Potku suoritetaan jalkaterän ulkosyrjällä jalkasyrjällä, nilkan jalkaterän kulma taivutettunaa 45 astetta kulmaan (alaspäin).
- Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin eli vastakkaiseen suuntaan potkuun nähden.
- Polvet liikkuvat läheltä toisiaan pyörähdysten aikana, lantio ja hartiat saavat kääntyä hieman viistottain potkun mukana.

Goro chagi, hyökkävä koukkupotku

- Potku voidaan suorittaa etu- tai takajalalla.
- Osumakohtana kantapää.
- Potkaisevan jalan polvi nousee ylös ja kantapää tekee koukkaavan liikkeen niin, että polvi pysyy paikallaan.
- Potkaisevan jalan reisi osoittaa suoraan eteenpäin, kantapää viistoon.
- Tukijalka kääntyy 75 astetta ulospäin. Tukijalka osoittaa takaviistoon, kuten sivupotkussa.



Bandae dollyo chagi, takakiertopotku

- Selän kautta kiertävä potku, vastustaja takaviistossa.
- Potku suoritetaan kantapäähän takaosalla, mutta joskus myös päkiällä.
- Potkaisevan jalan polvi suorana, potku osuu kohteeseen kohtisuoraan vaakatasossa.
- Vastustaja 45 asteen kulmassa, kun potkaistaan ala- ja keskikorkeuteen, 75 asteen kulmassa kun potkaistaan yläkorkeuteen.
- Tukijalka pyörähtää päkiästä alkaen suoraan taaksepäin.

Bandae dollyo goro chagi

- Bandae dollyo chagin variaatio, jolla on kaksi tarkoitusta: potkaista ja koukata vastustaja.
- Muuten kuin bandae dollyo chagi, mutta potkaiseva jalka koukistuu potkun aikana.

Moorup ollyo chagi, polvipotku ylöspäin

- Hyökätään polvella palleaan tai rintaan lähietäisyydeltä.
- Potkun aikana käsillä vedetään vastustajan päätä tai hartioita alaspäin.

Bituro chagi

- Jalka suuntaa kohteeseen kaarevalla liikkeellä, ja osumahetkellä jalkaterän tulisi olla osumakohtaan nähden pystysuorassa, poislukien nopunde bituro chagi.
- Voidaan suorittaa kolmeen korkeuteen:
- Najunde bituro chagi
 - Potku suoraan edessä olevan vastustajan sisäreiteen.
 - Päkiä käytössä ensisijaisesti, mutta potkun voi tehdä myös polvella tai varpailla.
 - Tukijalka kääntyy 45 astetta ulospäin. Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.
- Kaunde bituro chagi
 - Vastustaja etuviistossa, potku palleaan, haaroihin tai nenän ja huulen väliselle alueelle.
 - Potku suoritetaan päkiällä tai jalkapöydällä, joskus myös polvella tai varpailla.
 - Tukijalka kääntyy 45 astetta ulospäin. Tukijalka kääntyy hiukan sivulle.
- Nopunde bituro chagi
 - Vastustaja on takaviistossa, ja kohteena ovat seisovan vastustajan kasvat, ja potkun aikana potkaisevan jalan kantapäähän takaosa osoittaa eteenpäin.
 - Potku suoritetaan pääasiassa päkiällä, (mutta joskus myös varpailla jos käytetään kenkiä).
 - Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin. Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.

Bandal chagi, kaareva potku

- Torjutaan keskivartaloon tai sen alapuolelle tulevaa hyökkäystä.
- Potku tehdään kaarevalla liikkeellä jalkapohjalla.
- Kantapäähän takaosa on kohti lattiaa torjunnan hetkellä, voi tehdä vain keski- ja alakorkeuteen.
- Osumakohtana jalkapohja.
- Tukijalka osoittaa potkuhetkellä suoraan eteenpäin.
- Potkaisevan jalan polvi kevyesti koukistettuna osumahetkellä.

Golcho chagi, koukkaava torjuntapotku

- Potkussa voi soveltaa samaa periaatetta kuin golcho makgissa.
- Torjunta tehdään jalkapöydän sivulla, ja se osuu kohteeseen ulospäin kaartuvalla liikkeellä.
- Osumahetkellä säären ulkosivu osoittaa kohti lattiaa.
- Potkun voi suorittaa keski- ja alakorkeuteen.
- Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin.



Sewo chagi

- Tekniikka suoritetaan hyökkäämällä kohteeseen 90 asteen kulmasta.
- Potku tehdään jalkateränsä ulkosyrjällä ja joskus myös sisäsyryjällä.
- Potkaisevan jalan polvi on 30 asteen kulmassa osumahetkellä.
- Hyökkäävä kohta saapuu kohteeseen kaarevalla liikkeellä.
- Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin. Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.

Suroh chagi, pyyhkäisevä potku

- Potkulla horjutetaan vastustajan tasapainoa.
- Pyyhkäisevä, hieman kaareva liike vastustajan nilkan ulkoniveleeseen.
- Potku tehdään jalkapohjan sisäsyryjällä tai jalkapohjalla, mutta sen voi tehdä myös kantapäähän takaosalla, jos potku tehdään matalan bandae dollyo chagin tyyppisenä.
- Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin.

Noollo chagi, painava potku

- Potkussa polvi nousee ylös ja jalka suuntaa nopeasti voimalla alas potkaisijan polven korkeuteen.
- Voidaan suorittaa kahdesta suunnasta:
 - Bakuro noollo chagi (ulospäin)
 - Potku jalkateränsä ulkosyrjällä, vartalo nojaa hiukan pois päin.
 - Anuro noollo chagi (sisään päin)
 - Potkaiseva jalka hieman koukussa, osuma jalkateränsä sisäsyryjällä apohjan ulkoreunalla.

Sangbang chagi, kahden suunnan potku

- Potkulla hyökätään kahteen eri suunnassa olevaan vastustajaan samanaikaisesti.
- Voi tehdä joko istualtaan tai hypyn aikana.
- Jos suoritetaan yop bituro -potkuna, potku tehdään jalkasyryjällä ja päkiällä.

Gokaeng-i chagi

- Naeryo chagin variaatio, jalka osuu kohteeseen pystysuorassa linjassa.
- Osuma joko kantapäähän takaosalla tai päkiällä.
- Potkaiseva jalka pysyy nousun aikana suorassa.
- Tukijalan kantapää saa nousta irti maasta potkun nostovaiheessa, mutta lasketaan alas osumahetkellä.
- Osumakohdan tulee olla vähintään potkaisijan hartian korkeudella.
- Potkaisevan jalan polvi on 45 asteen kulmassa potkuhetkellä.

Doro chagi

- Jalka nousee nopeasti lattiasta suojaamaan haaroja, jousimainen liike niin, että vartalon painopiste ei muutu potkun aikana.
- Torjuu haaroihin kohdistuvan potkun, mutta toimii myös suojaamaan jalkapöytä vastustajan talleavalta potkulta.
- Torjuna suoritetaan jalkapohjan sivuosalla, potku tehdään suoraviivaisesti lähtöpisteestä.

Apcha momchugi, suojaava etupotku

- Potkulla rajoitetaan vastustajan liikettä, suoritetaan yleensä lähestyvään vastustajaan, kohteina rinta ja pallea.
- Torjuva osa jalasta osuu kohteeseen suorassa linjassa
- Jalkapohja osuu kohteeseen suorassa linjassa, ylävartalo osoittaa etuviistoon.
- Tukijalan polven tulee olla niin suorassa kuin se luonnollisesti on mahdollista.
- Tukijalan jalkaterä potkuhetkellä suoraan eteenpäin.
- Pidä potku hetkellisesti kohteessa ennen palautusta.



Yopcha tulgi, pistävä sivupotku

- Sivupotkun ulottuvampi variaatio.

Kuten sivupotku, mutta potkun osumakohtana on päkiä suorassa vaakalinjassa ja potkaisevan jalan nilkka on ojennettu suoraksi osumahetkellä.

Yopcha milgi, työntävä sivupotku

- Tavalliseen sivupotkuun verrattuna Yopcha milgissä käytetään vain työntövoimaa, eli massa siirretään selvästi eteenpäin. Tässä potkussa ei ole myöskään samanlaista kiihdytystä kuin perinteisessä sivupotkussa.
- Potkun osumakohta on jalkaterän ulkosyrjä jalkasyrjä.
- Potkun voi suorittaa vain annun sogista, sasun sogista ja narani sogista, sillä potkua suorittaessa tulee tehdä ristiaskellus.
- Potkaistessa vastustajaa työnnetään lyhyesti.

Yopcha momchugi, suojaava sivupotku

- Potkulla torjutaan alavartaloon suuntaava hyökkäys sekä haitataan vastustajan liikettä.
- Potku tehdään kohti säärtä tai polven aluetta kaaren muotoisella liikkeellä.
- Osumakohtana jalkapohjan sivuosa.

Dwitcha busigi

- Potkaistaan kantapäähän takaosalla takaapäin hyökkäävää vastustajaa haaroihin.
- Potkun aikana ylävartalo nojaa hiukan eteenpäin.
- Kantapää osuu kohteeseen suorassa linjassa nopealla liikkeellä.

Dwitcha milgi, työntävä takapotku

- Potku suoritetaan muuten samoin kuin takapotku, mutta osumakohtana on koko kantapohjajalkapohja, ja potkaisevan jalan polvi on hieman koukussa osumahetkellä.

Listauksen ovat koonneet mestari Thierry Meyour, mestari Mikko Allinniemi, sabum Saija Aalto, sabum Heli Karjalainen, sabum Lasse Kuusisto, sabum Jukka Ahola, sabum Jouni Aartola ja sabum Inka Khanji.