



Artykuł opublikowany w "TAEKWON-DO"  
Nr 3/4(5/6)/96 z 1997 roku

Określenie "technika" oznacza w szerokim znaczeniu najbardziej celowy i skuteczny sposób osiągnięcia celu wykonywanego działania. W znaczeniu węższym, stosowanym w Taekwon-do, technika jest najmniejszą, całościową jednostką taktyczną stosowaną w walce. Nazywa się więc technikami wszelkie ustalone sposoby przeprowadzania ataku i obrony oraz regulowania dystansu do przeciwnika.

Pod pojęciem "technika Taekwon-do" rozumiemy określoną, precyzyjną postać danego ruchu ataku lub obrony, jego cel i szczegółowy sposób wykonania.

Dla opisu przebiegu konkretnego ruchu, określeń działania, analizy podstawowej jego struktury, przydatne jest pewne rozczłonkowanie całości na podstawowe elementy składowe. Podział taki ułatwia opis i orientację w strukturze ruchu, kolejności i sposobie zgrania oraz wzajemnym stosunku składowych. Dla dokonania rzeczywistych postępów w Taekwon-do, prócz systematycznego ćwiczenia ruchów technik niedozowne jest jasne wyobrażenie tego, jak ma on wyglądać i zrozumienie jego istoty.

Są podstawowymi elementami ruchu każdej techniki:

- Określające **przebieg przestrzenny ruchu**
  1. Ściśle określone **położenie wyjściowe** (przygotowawcze).
  2. Ściśle określone **położenie końcowe**.
  3. Tor ruchu pomiędzy obu położeniami krańcowymi, czyli możliwe pomiędzy obu poprzednimi położenia pośrednie, w wypadku, gdy ruch z położenia wyjściowego do położenia końcowego nie odbywa się po linii prostej.
- Określające **strukturę ruchu** (wzajemne relacje składowych)
  1. **Akcent dynamiczny** w całości ruchu (poziom składowej decydującej na tle pozostałych).
  2. **Tempo ruchu** (czas trwania całości ruchu).
  3. **Rytm ruchu** (stosunek między składowymi ruchu).

### POŁOŻENIE WYJŚCIOWE I KOŃCOWE

Żaden, nawet najprostszy ruch nie może zaistnieć bez fazy rozpoczęcia (położenia wyjściowego) i fazy zakończenia ruchu (położenia końcowego). Obie te fazy są nierozdzielne, gdyż nie mogą zaistnieć samodzielnie.

Tor ruchu, czyli przebieg pomiędzy obu tymi skrajnymi ułożeniami, rozdzielić można na zamach, wykonywany w kierunku przeciwnym do zamierzonego kierunku ruchu i na fazę efektywną ruchu techniki, wykonywaną po zmianie kierunku na właściwy, po nabraniu przez kończynę odpowiedniego rozpędu.

### AKCENT DYNAMICZNY

Akcent dynamiczny jest najgwałtowniejszą fazą ruchu, przypadającą bezpośrednio przed przejściem ze stanu ruchu w stan spoczynku. Dla zaistnienia akcentu, niezbędna jest koncentracja całości ruchu w jednym punkcie w przestrzeni i czasie.

Akcent ruchu w Taekwon-do przypada na fazę efektywną techniki, tj. moment trafienia w cel. Siła, kładzona w akcent jest względna: zależy od siły pozostałych składowych. Akcent jest elementem składowym techniki o największym nasileniu.

Dla zaistnienia akcentu w ruchu, musi być w jego przebiegu zauważalna zmiana w dozowaniu siły i szybkości: narastanie dynamiki, szczyt i wygaśnięcie. Dozowanie sił w ruchu będzie tym lepsze, im koncentracja wysiłku (akcent) wypadnie bliżej fazy kończącej ruch techniki (pokrywającej się z momentem trafienia w cel). Wykonanie techniki będzie tym skuteczniejsze, im czas zadziałania akcentu będzie krótszy, kosztem względnego wydłużenia faz ruchu bardziej pasywnych, a jego intensywność większa.

Akcent dynamiczny techniki następuje zawsze jednocześnie z momentem najintensywniejszej fazy wydechu.

### TEMPO

Tempo jest to czas, niezbędny dla wykonania jakiegoś ruchu od początku (od położenia wyjściowego) do końca (do położenia końcowego).

Ramy czasowe, w jakich powinno mieścić się wykonanie techniki, jest trudne do ustalenia. Określają je warunki i okoliczności, w jakich ruch jest wykonywany. Nieco inne tempo ruchu techniki będzie zadowalające w walce z przeciwnikiem, nieco inne uznaje się za właściwe podczas wykonywania układu formalnego. W pierwszym wypadku najłatwiej rzuca się w oczy wykonanie zbyt wolne, w drugim, zbyt szybkie.

### **RYTM**

Każdy ruch dokonuje się jako ciąg składowych, przebiegających w czasie i w przestrzeni. Rytmem nazywamy przestrzenno-czasowy porządek występujących w ruchu składowych. Każdy ruch, każda technika posiada swój rytm, jednakże nie każdy rytm jest dla danego ruchu najkorzystniejszy. Określony rytm ruchu może ułatwiać jego ekonomiczne wykonanie lub wpływać nań niekorzystnie, zmieniając wartość lub charakter któregoś z istotnych jego elementów, naruszając wzajemną zależność składowych ruchu.

Właściwy dla danej techniki prawidłowy rytm jest trudny do ścisłego opisanie. Istotne jest dążenie do całościowej harmonii ruchu, spełniającej dwa podstawowe kryteria:

- właściwe akcentowanie ruchu (akcent musi zaistnieć w ruchu oraz musi zaistnieć w odpowiednim jego momencie),
- przepływ napięcia pracy w ruchu musi biegnąć od rozluźnienia do napięcia (naturalny przepływ ruchu i siły), przekształcając potencjalną energię fazy przygotowawczej techniki w energię kinetyczną wykonania.

Co do kwestii tempa i rytmu należy podkreślić, że są to pojęcia odrębne, odnoszące się do całkowicie odmiennych cech ruchu. Tempo dwu ruchów (technik) może być to samo, lecz rytm każdego z nich odmienny. Rytm dwu ruchów może być jednakowy, a różnić się mogą tempem, w jakim zostają wykonane.

Optymalny rytm i przebieg ruchu techniki jest wobec jej celu równoznaczny z pełnym wykorzystaniem działających sił w odpowiednim momencie, miejscu i kierunku oraz z pełną ekonomią ruchu, tj. właściwym wykorzystaniem sił bezwładności, siły ciężkości oraz odpowiednim rozluźnieniem mięśni.

Zachowanie właściwego rytmu techniki jest najdogodniejszym sposobem uzyskania dużej dynamiki ruchu. Skupienie się podczas wykonywania jakiegokolwiek techniki na właściwym jej rytmie powoduje względne skrócenie fazy siły i wydłużenie faz zamachowych. Mistrzowskie wykonanie techniki cechuje luz i rytm (płynne, luźne fazy początkowe i bardzo gwałtowne przyspieszenia w fazie końcowej). Są to dwie główne cechy, jakie powinny cechować technikę Taekwon-do, przy czym przebieg przestrzenny ruchu (szczegóły wykonania) staje się wobec nich drugorzędny.

Każda z istniejących w Taekwon-do technik ma ściśle określone:

- kierunek (przód, bok, góra, tył, dół, na zewnątrz, do wewnątrz)
- wyjściowe ułożenie kończyn i ciała
- końcowe ułożenie kończyn i ciała
- wysokość (punkty orientacyjne: wysokość oczu, ramion, pasa)
- charakter ruchu (atak, obrona, przemieszczenie)
- rodzaj (ręczna, nożna)
- kończynę wykonującą, względem pozycji (po stronie nogi wykroczonej, zakroczonej)
- łączenie z ruchem (w miejscu, w wyskoku, z obrotem ciała, w kroku, ślizgu, odskoku)
- powierzchnię efektywną (powierzchnia uderzająca, powierzchnia blokująca)
- ułożenie ciała (frontalne, półboczne, boczne, tyłem)
- tor ruchu kończyny (po linii prostej, po łuku, wznoszący się, opadający).

**Tekst: Witold Brzozowski IV Dan**