

Potkutekniikoita

Termejä

Tuplapotku (*I-Jung Chagi*)

Samantyyppinen potku suoritettuna kahdesti peräkkäin samaan suuntaan samalla jalalla on tuplapotku. Tämä voidaan suorittaa yhtä tai kahta vastustajaa vastaan.

Triplapotku (*Samjung Chagi*)

Samantyyppinen potku suoritettuna kolmesti peräkkäin samaan suuntaan samalla jalalla on triplapotku.

Potkusarja (*Yonsok Chagi*)

Kun kaksi tai useampia potkuja suoritetaan samalla jalalla eri suuntiin jalan eri osa-alueilla, käytetään termiä potkusarja (engl. consecutive kick).

Yhdistelmäpotku (*Honhap Chagi*)

Käytettäessä molempia jalkoja kahden tai useamman potkun peräkkäiseen suorittamiseen puhutaan yhdistelmäpotkuista (engl. combination kick).

Twimyo Chagi

Yleisnimitys hyppypotkulle.

Peruspotkuja

Apcha Olligi

Venyttävä potku eteen ja ylös.

Yopcha Olligi

Venyttävä potku sivulle ja ylös.

Naeryo Chagi

Alaspäin potku, ns. kirvespotku.

Apcha Busigi

Suora etupotku, useasti ”snapkick”. Päkiä, varpaat tai jalkapöytä.

Yobap Cha Busigi

Etupotku, jossa suorittaja on sivuttain kohteeseen nähden. Päkiä, varpaat tai jalkapöytä.

Dollyo Chagi

Kiertopotku siten, että potkun osumakohta on 45° etuviistossa potkaisijasta. Päkiä, varpaat, polvi tai jalkapöytä.

Yop Dollyo Chagi

Variaatio kiertopotkusta. Tässä kohde on suoraan potkaisijan sivulla. Päkiä, varpaat, polvi tai jalkapöytä.

Bandae Dollyo Chagi

Takakiertopotku. Osumakohta on potkaisijan sivulla hieman selän puolella. Potkaiseva jalka viedään suorana kohteen läpi ja palautetaan lähtöpaikkaansa. Kantapään takaosa ja päkiä tai jalkapohja.

Yopcha Jirugi

Sivupotku. Jalkasyrjä nilkan alapuolelta.

Dwitcha Jirugi

Takapotku. Jalkasyrjä nilkan alapuolelta.

Gorochagi

Koukkauspotku. Potkulla kierretään kohteen taakse ja vetämällä potkaiseen jalan kantapää voimakkaasti oman vartalon lähelle koukataan vastustajaa. Kantapään takaosa tai jalkapohja.

Bandae Dollyo Gorochagi

Koukkauspotku kääntyen. Potkulla on kaksi tarkoitusta: yksi on potkaista ja toinen on potkun aikana lähestyneen vastustajan koukkaaminen omalla jalalla. Kantapään takaosa tai jalkapohja.

Sewo Chagi

Anuro Sewo Chagi

Potku jalkaterän sisäosalla. Suorituksen aikana jalkaterä on pystyssä ja potkaiseva jalka taivutettuna osumahetkellä.

Bakuro Sewo Chagi

Potku jalkaterän ulkosyrjällä. Suorituksen aikana jalkaterä on pystyssä ja potkaiseva jalka taivutettuna osumahetkellä.

Ollyo Chagi

Ylöspäin potku. Polvipotku lähietäisyydelle.

Bituro Chagi

Niin sanottu ”twisting kick”. Potku osuu kohteeseen kaarevalla liikkeellä ulospäin potkaisijan vartalosta. Päkiä, jalkapöytä, varpaat ja polvi.

Noollo Chagi

Anuro Noollo Chagi

Painava potku sisäänpäin. Potkaiseva jalka on hieman koukussa osumahetkellä.

Bakuro Noollo Chagi

Painava potku ulospäin. Tukijalka on suorana osumahetkellä.

Suroh Chagi

Pyyhkäisevä potku, jonka tarkoituksena on suistaa vastustaja tasapainosta.

Dolmyo yopcha jirugi

Sivupotku kääntyen. Jalkasyrjä nilkan alapuolelta.