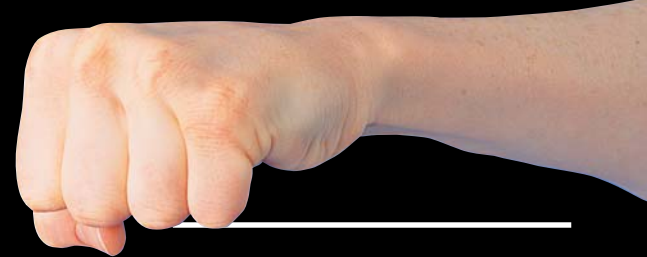


Удар с предната част на ръката (чируги)

В таекуондо има два основни прави удара с ръка: преден (удрящата ръка и водещият крак са успоредни) и обратен (удрящата ръка е от другата страна на водещия крак).



Нанесете удара само с първите фаланги на показалеца и на средния пръст. По този начин силата на юмрука ви се съсредоточава върху много малка площ и той става по-силен подобно на струята вода, когато тинава през тесен отвор



ПРАВ УДАР С ПРЯКОСТОЯЩА РЪКА

Обърнете внимание на положението на краката. Те са разкрачени и леко свити, като тежестта на тялото е разпределена върху двата крака. Разпределянето на тежестта е важно, тъй като силата на удара с ръка в таекуондо се произвежда от завъртането на таза в момента на нанасянето на удара. Ако краката ви не са в тази позиция, няма да можете да завъртите таза и да възпроизведете сила.