



## **Gen. Choi's 7 träningsstips för att bli en bra Taekwon-Do utövare.**



1. Varje rörelse har sitt mål, sätt att utföras och inlärningsmetodik. Alla tränande borde veta och alltid komma ihåg det.
2. Avstånd och vinklar vid teknik borde väljas efter det sätt som kan åstadkomma optimal effektivitet.
3. Alla rörelser påbörjas med en motsatt rörelse.
4. Andas ut hastigt vid varje rörelse, undantag vid ihopkopplade rörelser.
5. Både armar och ben ska vara lätt böjda och avslappnade i samband med rörelse.
6. Vågrörelse skapas genom att knäna böjs lätt.
7. Utandning, ben och armrörelse måste Avslutas i exakt samma stund, rörelser inleds av stora långsamma muskelgrupper (höfterna-magen) och avslutas av mindre, snabbare muskler.