



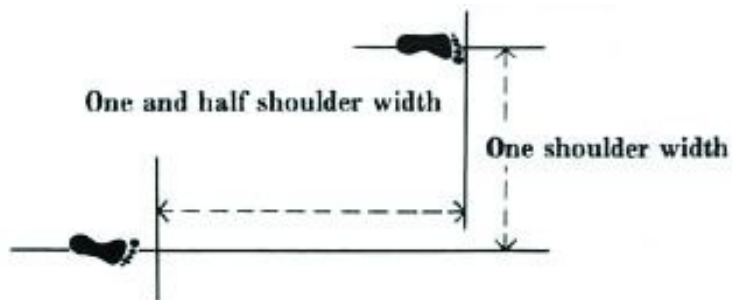
## Sogi - Ställning



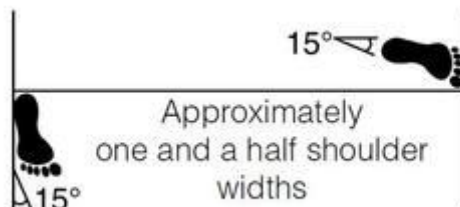
Ställningar, alltså sättet att placera fötter, benen och hela kroppen, är en del av grundteknikerna (Gibon Yonsup).

Den kraft och effektivitet som uppnås med en utförd teknik beror en stor del på den position utövaren har vid utförandet.

1. Håll ryggen rak.
2. Slappna av i axlarna.
3. Spänn bukmuskulaturen.
4. Korrekt riktning som ska vara: full-/half-/side-face
5. Behåll balansen
6. Utnyttja knäböjning (vågrörelsen).



Gunnun Sogi



Niunja Sogi