



Teori of Power



1. Reaktionskraft: Newton's Lag, varje kraft har en likadan motsatt kraft t.ex. om en motståndare rusar mot dig kan han stoppas av ett kort slag, kraften i ditt slag + motståndarens rörelseenergi.
2. Koncentration: vid kontakt måste kraften koncentreras för att försäkra sig om effektivitet, ju större koncentration desto hårdare slag, man utnyttjar kroppens muskler (höften - magen) dess vikt. OBS! Effektiviteten ökad genom att tillföra maximal kraft till så liten ytan som möjligt. Denna attack skall riktas mot motståndarens vitala delat med ett korrekt verktyg (en korrekt teknik).
3. Balans: En kropp som är välbalanserad är alltid redo att attackera och svår att välta då man försvarar sig. OBS! I alla slag måste bakre foten vara kvar i marken för att få maximal kraft i träffögonblicket.
4. Andningskontroll: Då ett slag utdelas, skall en tredjedel av andningsluften andas ut hastigt, genom nästan slutna läppar, utandningen avbryts då kontakt sker, samma sak utförs då man tar emot ett slag.
5. Massa: För att maximera ett slag kombinerar man kroppsvikten med snabbhet, denna effekt fås genom att vrida höften och fjädrar med knäna.
6. Snabbhet: Varje objekt ökar sin vikt och rörelse hastighet i en nedåtriktad rörelse.