



## Vågrörelse



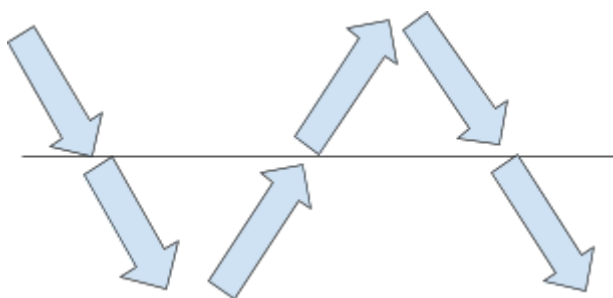
Den sinusliknande sänkning och höjningsrörelse utförs här tack vare en viss spännkraft, utförd med knäet för det belastade benet, vilket under förflyttningen av foten lätt lyfter upp (skjuter upp) kroppen. I samma stund utför man också en roterande rörelse med den arm som ska utföra nästa slag och i detta ögonblick påbörjas själva slagtekniken.

I den sista fasen, sänkningen (fallet) av kroppen samspelar med den slutliga delen av slagtekniken, utnyttjas jordens tyngdkraft och reaktionskraft. Allt detta hjälper oss att avsluta tekniken med en viss accelererande rörelse nedåt med en koncentration på handens träffyta.

Under "vågrörelsens" upphöjning av kroppen saktar man ner teknikens rörelse och under sänkningen accelererar man den.

Böjning av knäet under "vågrörelse" bör ej överstiga 30 grader.

Inandningen sker under upphöjning av kroppen genom näsan och utandning en genom munnen under den snabba sänkningen.



**Ner Upp Ner**