

1. REAKČNÍ SÍLA

- akce a reakce
 - o sečtení síly útoku a pohybu protivníka (pokud jdou pohyby proti sobě)
 - o pohyb těla protivníka + lehký úder = silný zásah
- pohyb a protipohyb – např. při úderu musí být pěst druhé ruky stažena k bokům

2. KONCENTRACE

- koncentrace síly do malého bodu (úderové plochy)
- při technice se nesmí všechna síla vypustit na začátku pohybu, ale postupně ji stupňovat a uvolnit v okamžiku zásahu (zásah v krátkém čase)
- 2 větve koncentrace
 - o koncentrace každého svalu (hlavně svaly okolo břicha a boků) dohromady
 - o koncentrace mobilizované síly do soupeřova vitálního bodu
- použití rotaci boků ve směru útoku – zapojení svalů zad a břicha do techniky
 - o boky a břicho jsou zapojeny ještě než se pohnou ruce/nohy

3. STABILITA

- postoj musí být stabilní a flexibilní - pro útok i obranu (statická a dynamická stabilita)
- pro maximální sílu musí být statická stabilita udržována dynamickou stabilitou
- osa stability je mezi chodidly (když je postoj 50/50)
- osa stability je v 1. chodidle (když je větší váha postoje na 1. chodidle)
- důležité jsou pokrčená a ohebná kolena
- pata zadní nohy nesmí být v okamžiku zásahu zvednutá ze země (pro stabilitu a max. sílu)

4. KONTROLA DECHU

- výdech při technice, krátké vydechnutí
- začít vydechovat ve chvíli začátku techniky, ostrý výdech ve chvíli úderu/bloku/zásahu
- žádný výdech po zásahu – pak zas nádech – uvolnění
- správně načasovat útok – zasáhnout protivníka když se nadechuje

5. VÁHA

- síla se získá z maxima hmotnosti a rychlosti
- max. tělesné váhy je použito při pohybu boků a břicha – přidávají další pohyb těla směrem útoku
- další způsob zvýšeného využití tělesné váhy je pružit při pohybu v kolenou (njuson)
- tím je dosaženo mírného pozdvihnutí boků na začátku techniky a snížení boků ve chvíli dopadu techniky

6. RYCHLOST

- velmi důležitá $F=m \cdot a$ nebo $P=m \cdot v^2$
- ve chvíli zásahu by měla být ruka (noha) niž než ramenní kloub (boky) – aby se technika pohybem nahoru nezpomalovala

7. RYCHLOST A REFLEXY

- reakční doba = podmíněný reflex – na základě pozorování pohybu protivníka před technikou
- je potřeba rozpoznat samotnou techniku než se provede
- doba provedení techniky je kratší než reakční doba (reakční doba 2/10 s, doba úderu 3/100 s, doba kopu 1/10 s)