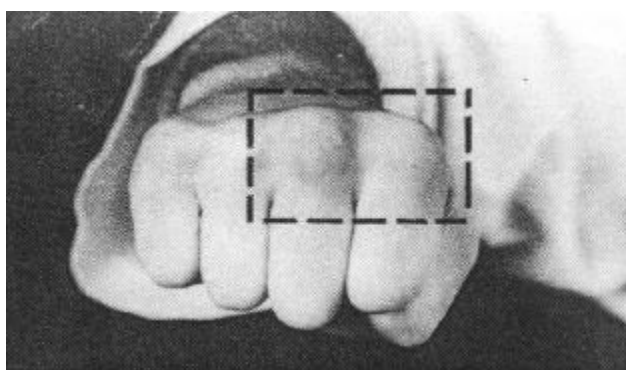
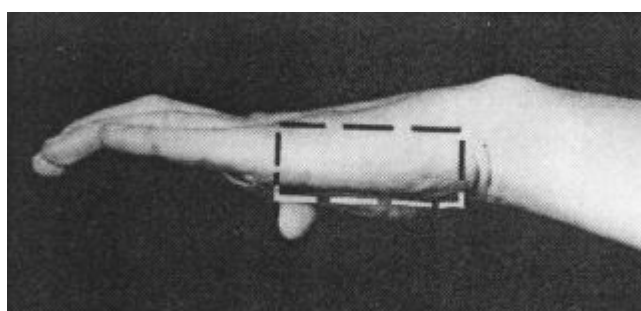


# Úderové plochy

Aby se ruce a nohy staly efektivními nástroji útoku a obrany, je zapotřebí speciálního tréninku, péle a vytrvalosti. V Taekwon-Do rozlišujeme celou řadu úderových ploch rukou i nohou, které v sobě koncentrují velkou sílu a při správném použití působí destruktivně proti nepříteli nebo překážce. Každá z nich se pochopitelně používá různě frekventovaně, určité plochy jsou určeny pro boj ve středních vzdálenostech, jiné třeba pro boj ve středních vzdálenostech, jiné třeba pro boj v nejbližší blízkosti, kdy jsou soupeři od sebe vzdáleni jen několik centimetrů. Každá slouží ke konkrétnímu účelu v konkrétních podmínkách.



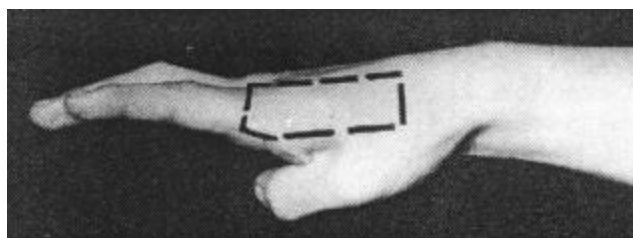
ap joomuk



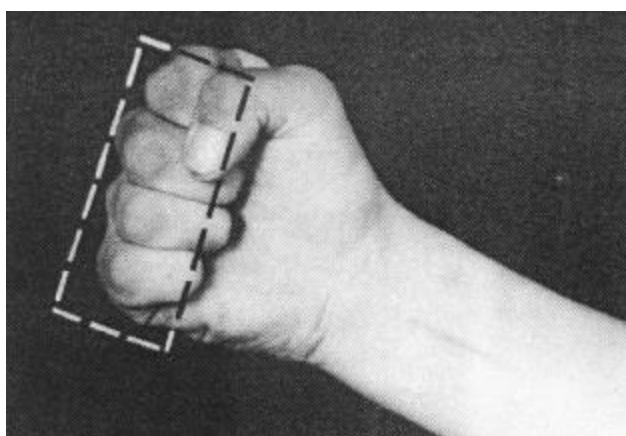
sonkchal



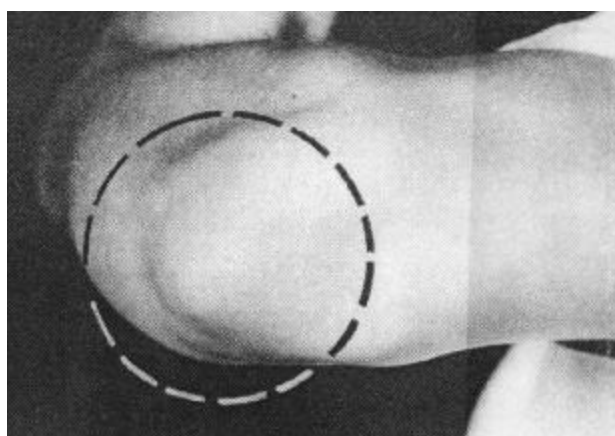
yop joomuk



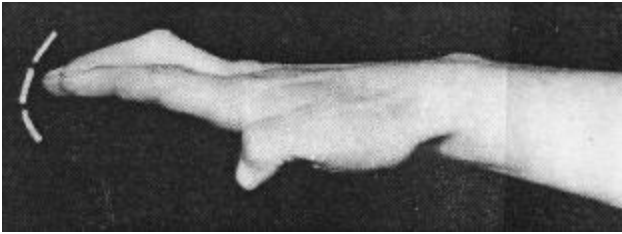
sonkchal dunk



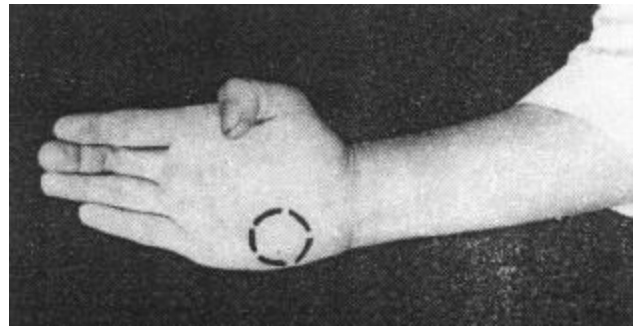
mit joomuk



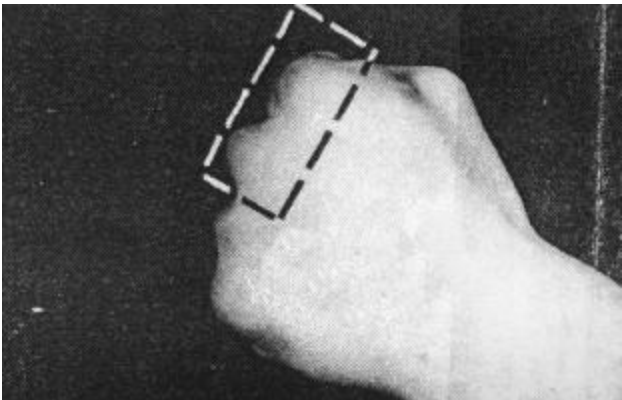
palkup



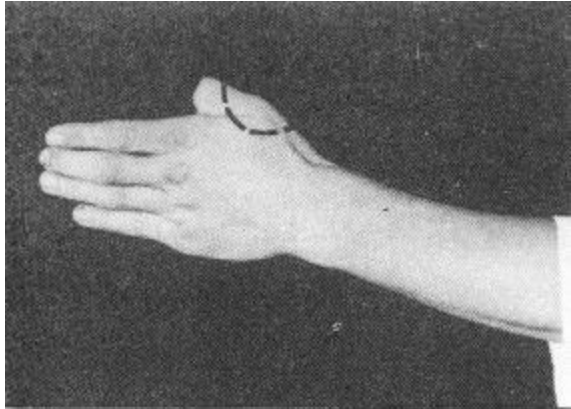
sonkut



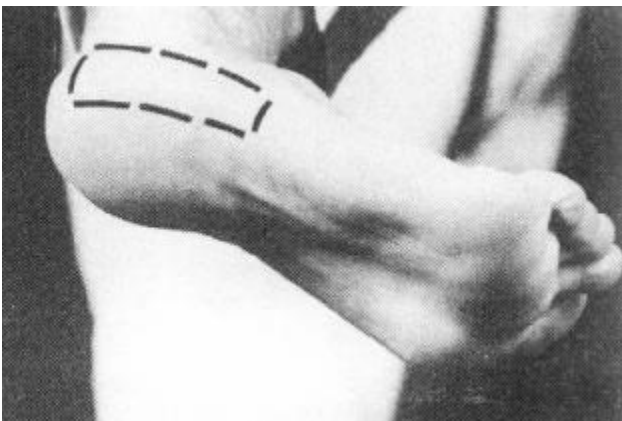
sonkal batang



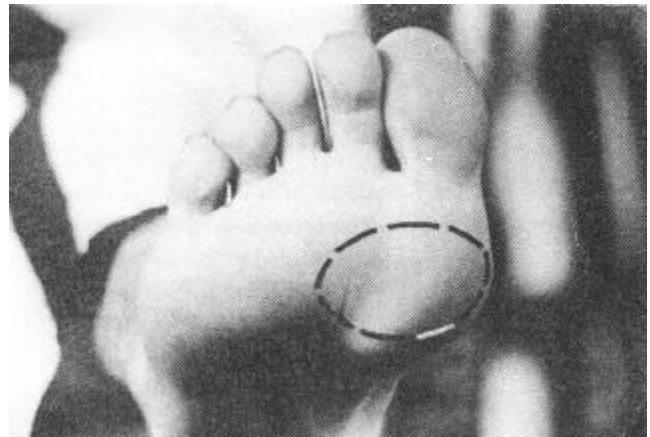
dung joomuk



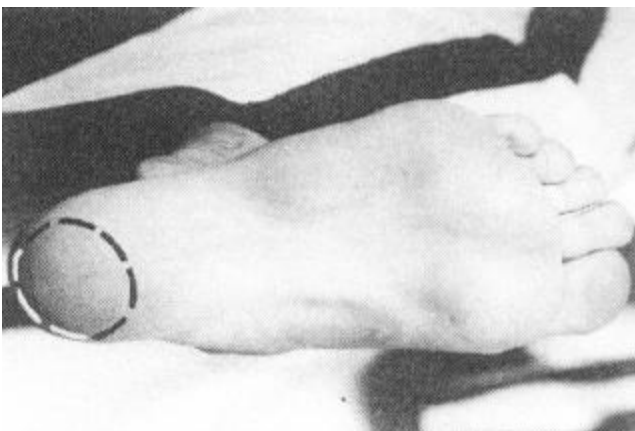
umji batang



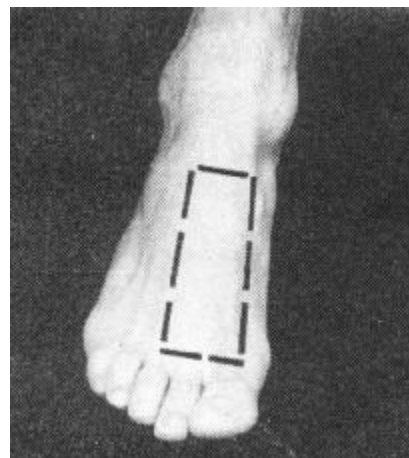
bakal



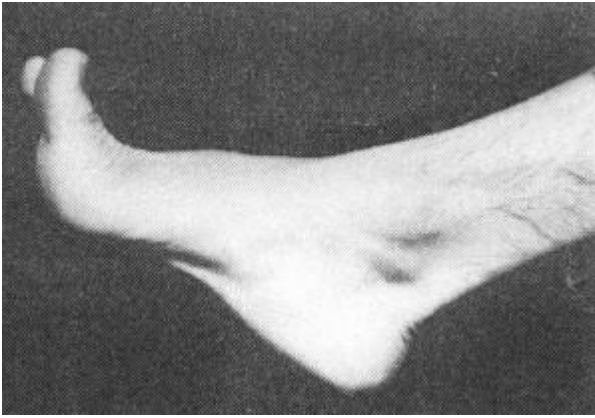
apkumchi



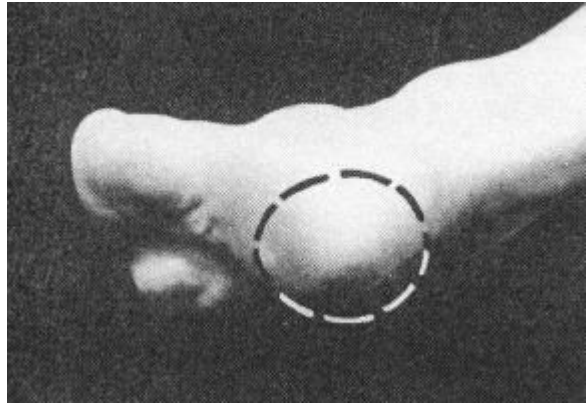
duitkumchi



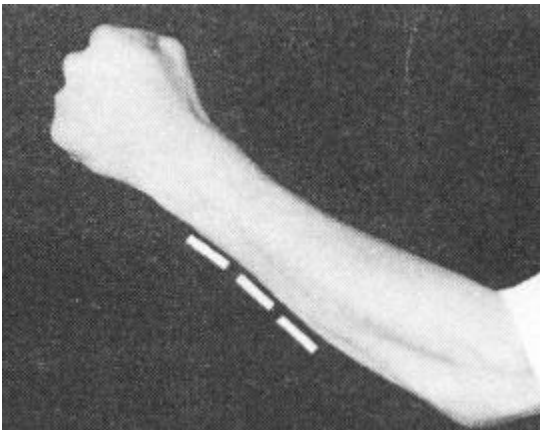
baldung



balkut



dwichbok



palmok