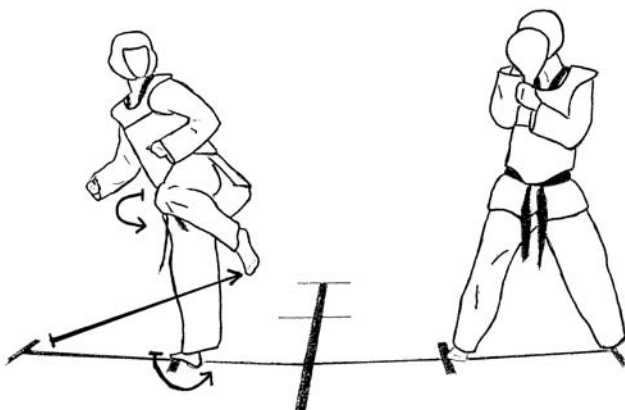


α) να πάρει βαθμό ή/και

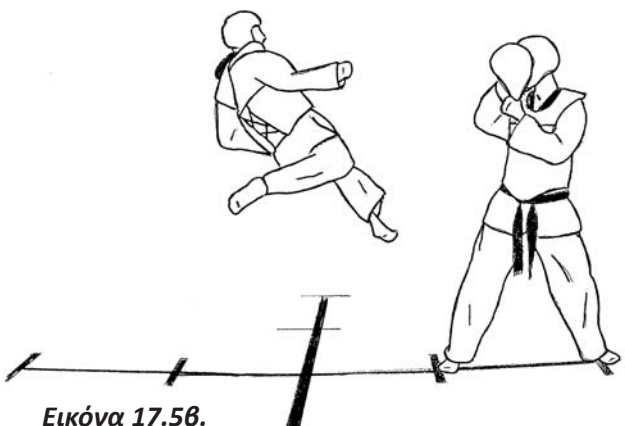
β) ταυτόχρονα να τον κοντράρει, για να τον παρεμποδίσει να αντεπιτεθεί και να εκμεταλλευθεί την ευκαιρία.

4.2. Sprint-Dollyo chagi στον θώρακα και με το ίδιο πόδι Naerio chagi:

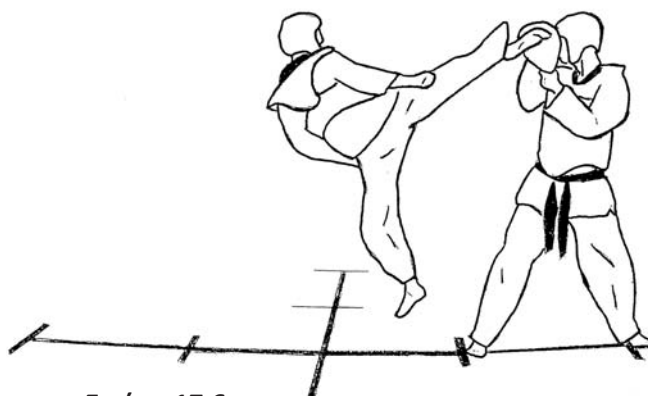
Εάν το **Dollyo chagi** δεν πετύχει τον στόχο (θώρακα) και ο αντίπαλος επιχειρήσει αμέσως να αντεπιτεθεί, το ίδιο πόδι παραμένει ψηλά, διπλώνεται και εκτελεί αμέσως **κόντρα Naerio chagi στο κεφάλι** του αντιπάλου. Πρόκειται για τεχνική μεγάλης δυσκολίας και εφαρμόζεται μόνο από αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου, που διαθέτουν άριστη ευλυγισία, φυσική κατάσταση και αγωνιστική εμπειρία.



Εικόνα 17.5α.



Εικόνα 17.5β.



Εικόνα 17.6

5. Στροφή-Dollyo chagi (εδαφικό - εναέριο)

Εκτελείται με το **μπροστινό πόδι** προς το κεφάλι του αντιπάλου και με τον ίδιο τρόπο ακριβώς που εκτελείται το Paltung chagi με στροφή 180° από την πλάτη. Μπορεί να εκτελεσθεί με δύο παραλλαγές:

5.1. Στροφή-Dollyo chagi-εδαφικό

Εκτελείται με το πίσω πόδι **ένα βήμα εμπρός** με **περιστροφή** από την μεριά της **πλάτης**. Το βήμα προσδίδει ταχύτητα στην κίνηση και συμμετέχει στην κάλυψη μεγαλύτερης απόστασης. Από την πλευρά της Διδακτικής, πρώτα πρέπει να προπονηθεί καλά αυτή η παραλλαγή για ταχύτερη και σωστότερη εκμάθηση της τεχνικής και ακολούθως να διδάσκεται η επόμενη εναέρια τεχνική.

5.2. Στροφή-Dollyo chagi-εναέριο

Εκτελείται με το μπροστινό πόδι είτε απευθείας, είτε μετά από ένα επιθετικό βήμα εμπρός από μπροστά-μετωπικά. Εφαρμόζεται δύναμη στον τετρακέφαλο μηριαίο του μπροστινού ποδιού, το οποίο είναι υπεύθυνο για την γρήγορη εκκίνηση, για την εναέρια περιστροφή σε μήκος και για την τελική ταχύτητα και δύναμη του λακτίσματος (Εικόνες 17.5α. & 17.5β & 17.6.).