

Snabbhet och taktik

Snabbhet

En människa måste ha vissa attributer, egenskaper, för att vara en fullgod fighter. Dessa egenskaper kan vara förvärvade eller medfödda. Snabbhet är text en medfödd egenskap, men den kan också vidareutvecklas. Om man är född långsam, så måste man träna dagligen för att öva upp den nödvändiga snabbheten och om man är snabb måste man träna för att ytterligare öka sin snabbhet.

Det finns olika former av snabbhet. Snabbheten i uppfattningsförmåga är den snabbhet med vilken dina ögon uppfattar de blotta genom motståndarens agerande eller brist på det samma. Mental snabbhet beteckna din hjärna förmåga att snabbt välja de korrekta angreps eller kontringsteknikerna i en given situation.

Snabbhet i uppförande är din förmåga att accelerera kroppen och fötterna från en statistisk position, samt att förmågan att öka hastigheten eller det att kroppen i sin helhet eller delar av den har satts i rörelse. Så finns det ändringsnabbhet, vilket avser förmågan att ändra rörelseriktning mitt i en handling, förmågan att ändra riktning mitt i kampen.

Snabbhet är en förvirrande egenskap. Den består av åtskilliga element, såsom din rörlighet, din förmåga till att fjädra, din uthållighet samt din fysiska och din mentala verksamhet, den tid det tar att uppfatta en situation och att reagera på den. Ju mera komplicerad en situation är, desto långsammare blir reaktionsförmågan, eftersom hjärna behöver längre tid för att snabbt bedöma situationen.

Följande aspekter är nödvändiga för att uppnå större snabbhet:

Uppvärmningsövningar. Som reducerar trögheten och ökar flexibiliteten
En lämplig ställning
Visuell och avdiell medvetenhet
Invända snabba reaktionsmönster

Visuell medvetenhet eller snabb uppfattning måste inläras genom konstans träning, eftersom den inte är medfödd. Denna träning bör ingå i fightens dagliga program, bara en kort koncentrerad övning i att uppfatta snabbt. Denna träning bör emellertid kompletteras med långvarig träning utanför kown.

Följande faktorer kan förlänga din reaktionsförmåga:

Om du är osedvanlig emotionell
Om du är trött
Om du är otränad
Om du brister i koncentrationsförmågan

Reaktioner som innebär ett val kräver mera övervägande och förståelse än enkla reaktioner som är helt instinktiva och samtidig snabbare och mera exakta.

Om du är tvungen att koncentrera dig på mer än en sak eller handling, blir din reaktion långsammare, eftersom varje faktor kräver en bestämd mängd koncentration innan du kan reagera.

Under träning bör du i så hög grad som möjligt eliminera reaktioner som innebär ett val och när det är möjligt ställa motståndare inför en mängd förvirrande mängd möjliga handlingar, så att han går in i ett långsammare reaktionstillstånd på grund av dem många valmöjligheterna. Angriparen reaktionstid ökar när flera stimuli uppträder samtidigt, när man andas in, när han just avslutat en teknik, när hans uppmärksamhet eller uppfattningsförmåga distraheras, samt när han är ur balans. En person med snabb uppfattning kan i viss grad kompensera en långsammare beslutprocess och långsammare utdelning av teknikerna. En person som endast kan använda högra hand och fot intensivt, bör lära sig att använda båda händerna och fötterna- att utöva ett ensidigt angreppsmönster ger den defensiva angriparen en snabbare reaktionstid, när hans reaktionstid begränsas.

Taktik

En fighter kan klassificeras som antingen en mekanisk eller intelligent. Den mekaniken fighter kämpar på samma sätt i varje kamp. Hans slag är automatiska och upprepande. En intelligent fighter ändrar sin taktik, beroende på motståndaren taktik och kampmetod för att kunna använda de riktiga slagen.

Han går in i kampen med en strategi, som är baserad på preliminär observation, förberedelse, och utförande. Den preliminära analysen utföres i kampen inledningsfas och består av en analys av motståndaren banor och hans starka och svaga sidor. Är han aggressiv eller defensiv?

Vilket är hans sätt att angripa eller försvara. Det kan i denna fas vara nödvändigt att använda falska attacker för att få honom avslöja sin snabbhet, sin reaktions mönster och hans skicklighet. Förberedelserna kommer efter du har värderat motståndarens kampförmåga. Du har nu åtminstone en plan hur du skall kunna lura motståndaren då du utnyttjar hans svagheter.

Om du planerar att gå till offensiv, måste du behärska situationen. Kanske lurar du honom med falska attacker som följs med det riktiga angreppet då du varierar dina angrepp, så att motståndaren håll i ett tillstånd av upptagenhet och förvirring så att han inte får möjlighet att ta initiativet.

Var förberedd på att parera. Om motståndare försöker sig på överraskade stopslag eller kontringslag. Även om förberedelserna och själva angreppet utgör en flyttande rörelse, bör de i verkligheten utgöras av två separata rörelser eller aktioner. Så att du förberedes på ett eventuellt kontringsangrepp. Du måste kunna stoppa snabb och utan ansträngning när du går fram i förberedelsen för attacken. Lägg noga märke till din balans och ditt fotarbete. Korta snabba steg är lättare att styra än långa steg. Särskilt i närkamp är de ofta omöjligt att attackera motståndaren eller stoppa hans attack innan de startar under hans förberedelse fas. Detta innebär i regel en eller annan rörelse som avböjer motståndaren främre hand eller som skapar en öppning genom en reaktion när hans finter misslyckas. Det ger också en möjlighet att ändra avståndet.

Attacker med förberedelser kan också användas mot en motståndare som håller ett exakt avstånd och som därför är svåra att nå eftersom han skyddar sig genom att konstant vara utom räckhåll. För att kunna nå honom måste du locka honom mot dig genom att ta ett kort

steg bakåt. Om du försöker detta angrepp för ofta, riskerar du att gå in i ett stoppslag istället för en parad.

Prova därför endast med en god ekonomi då du förkortar eller eliminerar den tid då du är sårbar, genom att endas öppna dig så mycket du kan fånga honom. Öva dessa förberedelser under kontakt, ändring av kontakt och under finter tillsammans med en sparringpartner. Utförandet av din verkliga attack kräver överraskning, snabbhet, flyttande utförande och bra timing. Dina tankar måste vara beslutsamma, alerta och pragmatiska. Om motståndaren tar initiativet, måste du atertå det genom att bryta hans koncentration genom ständiga kontringsattacker, genom att imitera honom, genom att angripa hans försvar eller genom att angripa honom från sidorna.

Taktik är förmågan att tänka snabbare än motståndaren och därigenom vara ett steg före honom. Det kräver god omdömesförmåga, förmåga att uppfatta blottor, förutseende och mod. Teknisk och mekanisk skicklighet är en nödvändighet för att föra in din strategi till utförande. Men rent mekaniskt kunnande är ingen garanti för att lyckas. Du måste kunna basera dina tekniker på en intelligens analys av din motståndare.

En bra fighter behärskar förs avståndet genom överlägset fotarbete och därefter styr han motståndarens rytm genom falska attacker, finter och korta men effektiva slag. Lär dig att använda din egen rytm för att förvirra motståndaren och överraska honom därefter med en plöslig explosion. En annan effektiv metod är att använda tekniker med bruten rytm, en ganska kort paus precis före slaget. Detta bryter motståndarens försvar.

En nybörjares rytm kan vara svår att bedöma på grund av dess oregelbundenhet. En nybörjare kanske också reagerar felaktig på din fint blir panikslagen och parerar för tidigt, varvid han ibland kan fånga din arm men en hel okontrollerad sving med sin egen. För att undvika detta lär man sig att vara tålmodig och endast använda direkta attacker eller enkla attacker då öppningar uppstår. Avstå från kombinerade attacker.

En nybörjares ojämna rytm kan yttra sig i en ovanligt eller oavsiktlig attack med en bruten rytm och kan lura dig även tränade kämpar som inte väntar sig en sådan rytm. I sådana fall håller man sig på avstånd och låter den klumpiga motståndaren komma nära inpå innan man gör kontringsattack.

En skicklig fighter kämpar inte på samma sätt mot alla motståndare. Han varierar sin taktik mellan direkta och kombinerade angrepp och kontringsattacker och ändrar avståndet och ställning efter varje ny motståndare. En huvudregel är att aldrig använda komplicerade tekniker annat än om det är nödvändig för att uppnå ditt mål.

Använd först enkla tekniker och om de inte ha någon verkan så kan de mera komplicerade användas. Enkla angrepp från kampställningen överraskar ofta motståndare, särskilt efter en serie av finter och falska angrepp. Motståndare förväntar sig en kombinerad attack eller en eller annan förberedelse och kan inte undvika det snabba, enkla och otelegraferade slaget.

När du träffar motståndare med en kombinerad attack så visar du det på din behärskning av teknikerna men att träffa honom med ett enkel, direkt slag visar din verkliga behärskning av dina kunskaper. Vet man vad motståndaren gör är halva kampen redan vunnit. Undvik att angripa direkt mot en lugnt, tålmodig motståndare som täcker sig väl och som håller sig utom räckhåll. En sådan motståndare är i regel mycket duktig med båda slag och sparkar. Istället lockar du fram honom med finter som ska var längre än normalt. Mot en nervös motståndare är däremot ska finterna vara kortare. Det är bra att hetsa upp en redan nervös motståndare, men själv vara lugn, det gäller både nervösa och lugna motståndare.

En kortare motståndare har en tendens att angripa det närmaste målet för att kompensera sin kortare räckvidd och föredrar närkamp om han är den starkare. Mot en sådan motståndare håller du dig på avstånd och undviker att gå för långt fram med händer och ben i kampställning och det gör att hans strategi förstörs.

En längre motståndare är i regel långsammare, men har långt räckvidd, vilket kan vara farligt. Mot denna typ av motståndare håller du dig på ett säkert avstånd tills du plösligt kan attackera honom. Håll också avstånd till motståndare som ständigt använder förnyade attacker eller som fortsätter att gå framåt.

Backa inte hela tiden, när det är han vill få dig att göra, utan istället då och då in i hans attack så att han manöver störs. Det är viktigt att du alltid använder motsatt taktik som angriparen. Använd text kontringsattacker mot en angripare som tycker om att använda stoppstötter och använd stoppstötter mot en angripare som använder finter. Det är dock inte skärskilt bra taktik att konstant angripa en defensiv motståndare. Klumpliga motståndare använder överdrivna och oväntade rörelser. Mot dessa angripare håller du dig på avstånd och parerar i sista ögonblicket. Eftersom hans angrepp är enkla och direkta är ditt effektivaste vapen stoppstötterna. Använd fortsatta eller förnyade attacker med ett snabb framåtgående fotarbete mot en motståndare som har en tendens att dra till sig händer och fötter när de attackeras. Oftast en serie höga finter skapa öppningar i det lägre området, speciellt omkring knän och skenben.

I verklig kamp håller du ögonen mot motståndaren konstant. I närkamp håller du ett öga på hans nedre område för att skydda ditt ansikte. På längre distans är det hans ögon du ska se på. Håll honom på defensiven och ur stånd att kunna förutse vad du ämnar göra slå från alla vinklar och pressa honom hårt när du har fått övertaget och motståndare har kommit i svårigheter.

Får honom att gå fram och attackera honom när han gör det. Koncentrera dina attacker på hans svaga sidor och få honom till att slå på ditt sätt och inte på hans eget. Skillnaden mellan en otränad person och en tränad är att när en tränade ser en möjlighet så griper han det ögonblicket och utan att tveka. Han använder sin arsenal och sin intelligens och utdelar sina slag på ett genomtänkt och beräknande sätt. Han söker att skapa blotta efter blotta tills han kan utdela de avslutande kraftlulla slaget.

En skicklig fighter kämpar inte på samma sätt mot alla motståndare. Han varierar sin taktik mellan direkta och kombinerade angrepp och kontringsattacker och ändrar avståndet och ställning efter varje ny motståndare. En huvudregel är att aldrig använda komplicerade tekniker, annat än om det är nödvändig för att uppnå ditt mål.

Använd först enkla tekniker och om de inte har någon verkan så kan de mera komplicerade användas. Enkla angrepp från kampställning överraskar ofta motståndaren