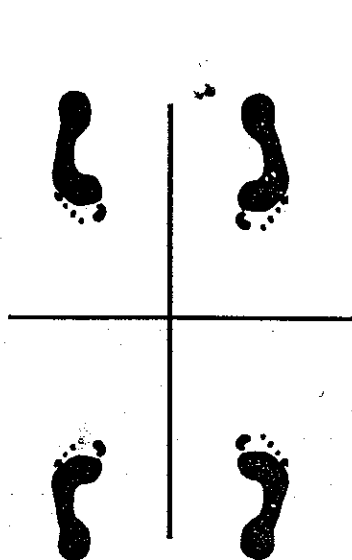
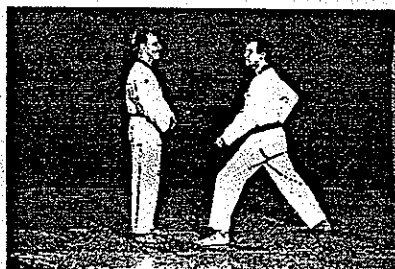


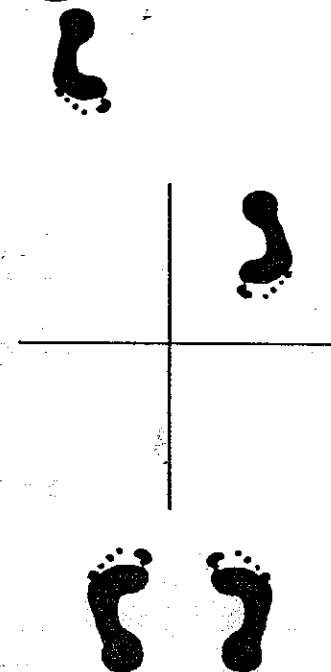
Die Ausgangsstellungen



junbi
Bereitschaftsstellung



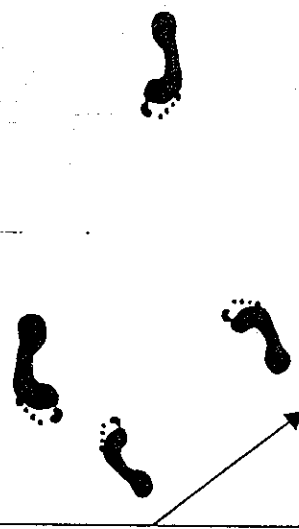
Der
Angriff



arae makki
Block unten



olgul jirugi
Fauststoss oben



Hanbon 1

Die Verteidigung



– Ansatz zum Ausweichen

links: Handkante
rechts: Faust beim Gürtel



Ausweichen (gleitend)
nach rechts 45°

links: Handkantenblock (sonnal makki)
rechts: Fauststoss mitte (momtong jirugi)



Ansatz zur
zweiten
Kontertechnik

links: sonnal makki (unverändert)
rechts: Ansatz zum Faustrückenschlag frontal



Faustrückenschlag
vor dem Oberkörper
ausgeführt

links: Handkantenblock (sonnal makki)
rechts: Faustrückenschlag auf Oberlippe
deung jumok ape chigi



Beintechnik

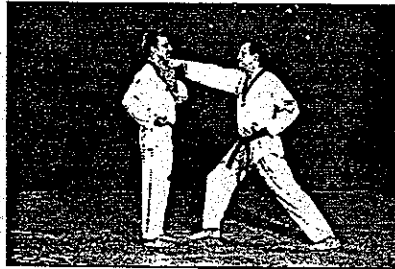
links (Hand): gegnerisches Handgelenk wird
gehalten
rechts (Hand): geschlossene Faust
links beginnend mit Paldeung chagi (dollyo chagi)



beide Hände unverändert
umsteigen und mit rechten Fuss Paldeung
chagi (dollyo chagi) ausführen

anschließend Ende der Übung -- zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 2



Ansatz zum Ausweichen

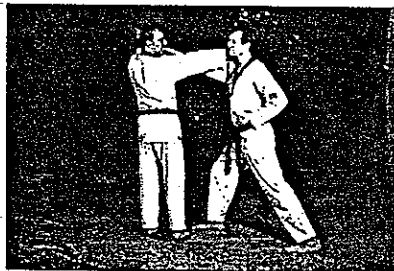
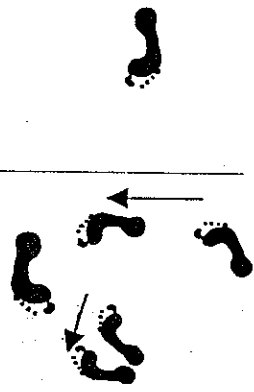
links: Handkante
rechts: Faust beim Gürtel

Die Verteidigung



Ausweichen (gleitend) nach rechts 45°

links: Handkantenblock (sonnal makki)
rechts: Handkantenschlag (sonnal mok chigi)



Stellungswechsel von chuchum seogi (45°) zu Moa seogi (90°)

links: zupacken am gegnerischen Handgelenk und leichtes ziehen
rechts: Handkantenschlag (sonnal opo chigi)

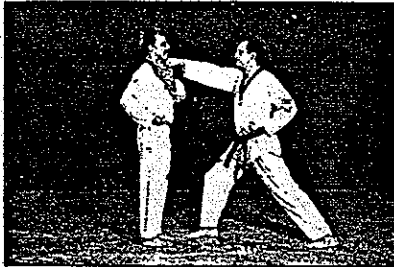
Beintechnik



links: gegnerisches Handgelenk wird ausgelassen
rechts: greift und zieht gegnerisches Handgelenk bei gleichzeitigen yop chagi (Seitkick)

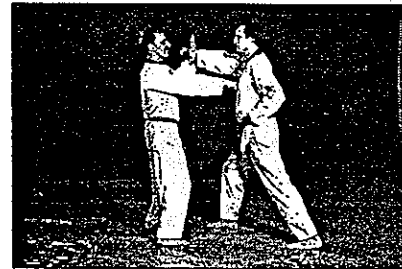
anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 3



Ansatz zum Ausweichen

links: Handkante
rechts: Faust beim Gürtel



**Ausweichen (gleitend)
nach rechts 45°**

links: Handkantenblock (sonnal makki)
rechts: Fauststoss mitte (momtong jirugi)

Die Verteidigung

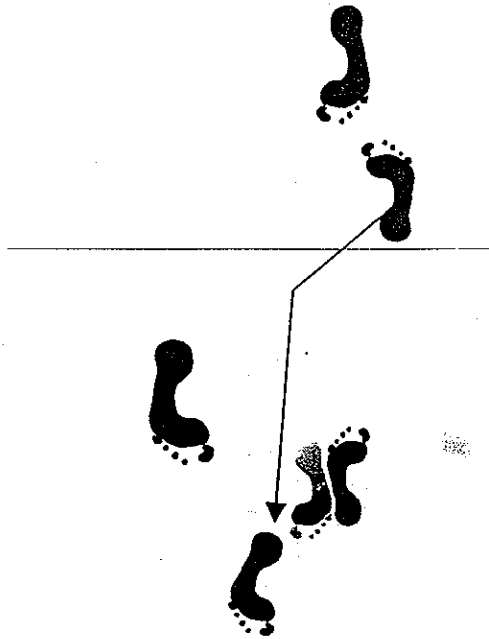


links: Ellbogenschlag nach oben (palgup ollyo chigi)
rechts: Faust beim Gürtel

Stellungswechsel von chuchum seogi zu ap kubi



links: Faust zum Gürtel
rechts: runder Ellbogenschlag zum Gesicht (dollyo palgup ollyo chigi)



**Ansatz zur Beintechnik
twid chagi**

Der rechte Fuss bewegt sich weg vom Gegner
und der linke setzt zum twid chagi an



linker Fuss: twid chagi

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 4



Ausweichen

90° nach hinten mit dem linken Fuss in chuchum seogi

links: Faust beim Gürtel

rechts: momtong yop makki



zum Gegner hineinrutschen,
aber Stellung beibehalten

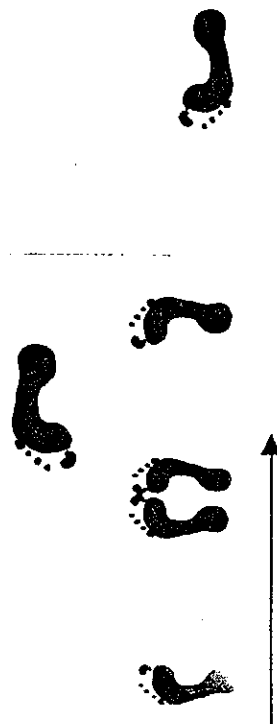
Stellung: chuchum seogi

links: öffnet die Faust und stützt die rechte Faust

rechts: Ellbogenstoß (palgup momtong chigi)



Die Verteidigung





Stellung bleibt unverändert
chuchum seogi

links: die stützende Handfläche wird wieder
zum Gürtel zurückgeführt

rechts: Fastrückenschlag auf Oberlippe
(deung jumok ape chigi)



Beintechnik



rechts (Hand): rechte Hand ergreift gegnerisches
Handgelenk und zieht leicht nach unten

rechts: Paldeung chagi (olgul oder arae) je
nach Gelenkigkeit

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)



Hanbon 5

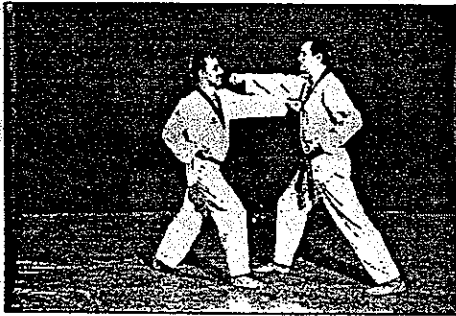


Ausweichen

90° nach hinten mit dem linken Fuss in twid kubi

links: Faust beim Gürtel

rechts: momtong yop makki



zum Gegner hineinrutschen, und die Stellung ändern

von twid kubi in ap kubi

links: Fauststoss mitte (momtong jirugi)



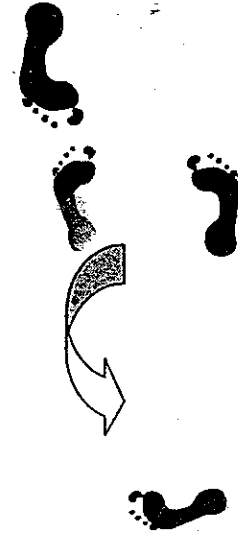
anschließend sofort rechts Fauststoss oben

rechts: Fauststoss oben (olgul jirugi)

Stellung: bleibt unverändert



Die Verteidigung



Beintechnik



rechtes Bein zurückziehen und zum twio ap chagi ansetzen

mit dem Standbein die Technik ausführen



links: twio ap chagi

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 6



Ausweichen

90° nach hinten mit dem linken Fuss in twid kubi

links: Faust beim Gürtel

rechts: momtong yop makki

Die Verteidigung



auf der rechten Ferse nach hinten links drehen

Stellung: von twid kubi in chuchum seogi

Technik:

links: twi palgup dollyo olgul chigi
(Faust ist geöffnet!)

rechts: Faust beim Gürtel

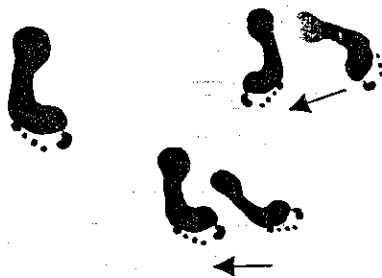


Stellung: von chuchum seogi in ap seogi wechseln

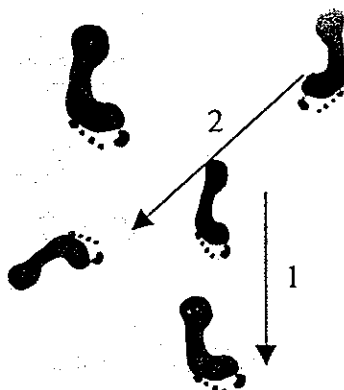
Technik:

links: Handfläche unterstützt rechte Faust

rechts: twi palgup chigi



Beintechnik



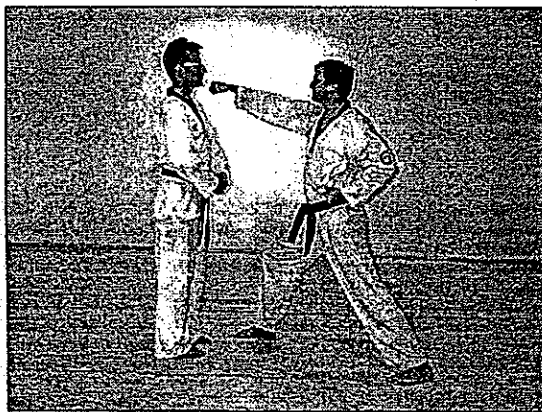
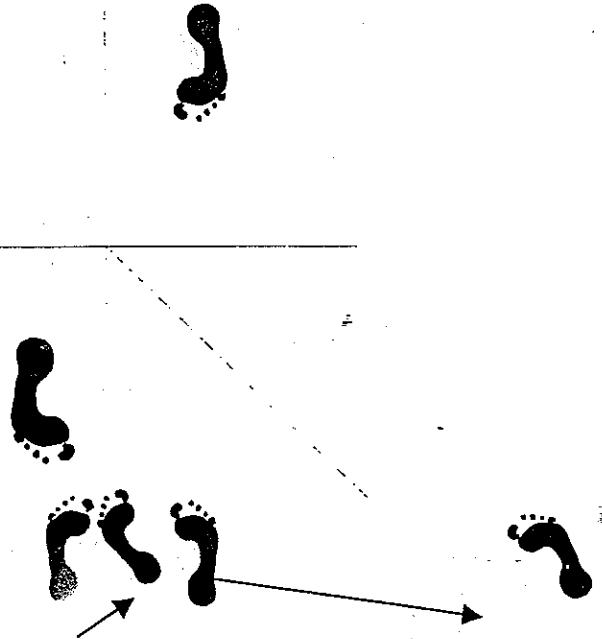
Technikausführung:

mit dem rechten Fuss einen kleinen Schritt nach vorne und mit dem linken Fuss hinten links überkreuzen
anschließend mit dem rechten Bein "paldeung chagi" oder "dolloyo chagi" ausführen

Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 7

Die Verteidigung



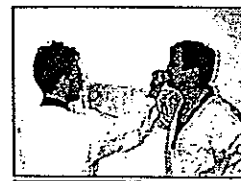
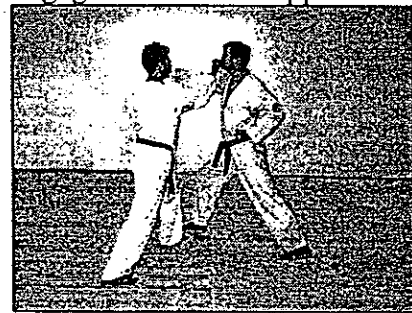
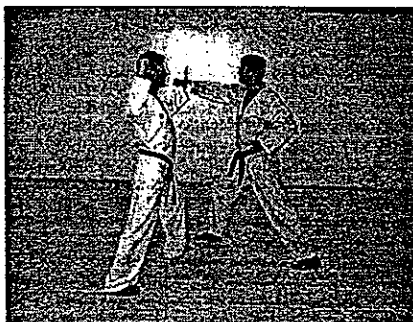
Aus der Junbi-Stellung nach hinten rechts ausweichen (45°)

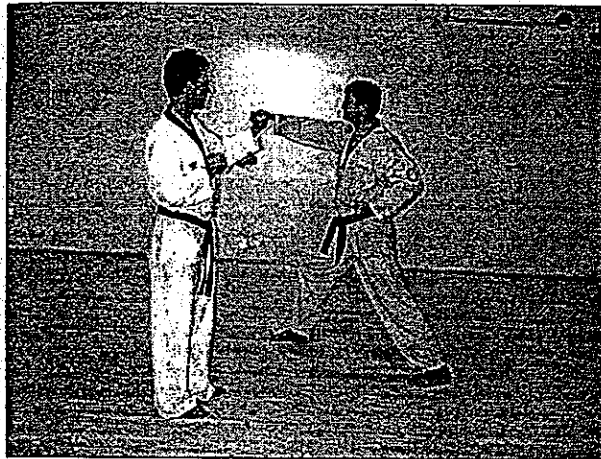


Stellung: ap kubi

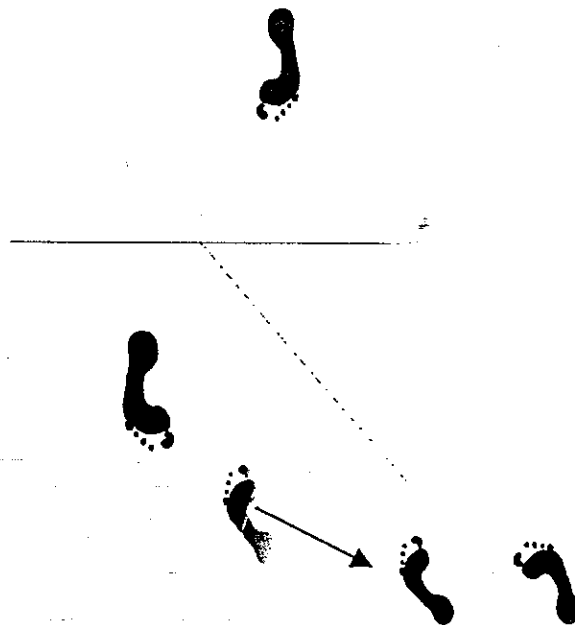
Technik:

links: Handkantenblock (sonnal makki)
rechts: ausholen zum Faustrückenschlag auf die gegnerische Oberlippe

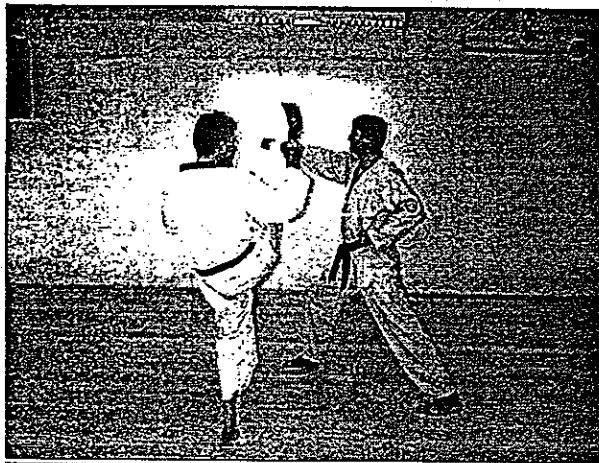




Stellung:
linken Fuss zurückziehen zu ap sogi Stellung



Beintechnik



gerader Fusskick von außen nach innen
an naeryo chagi

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 8



mit dem rechten Fuss nach hinten rechts 45° ausweichen

Stellung: ap kubi

Technik:

links: Handkantenblock (sonnal makki)

rechts: Fingerspannenstoss (agum son kaljebi)

Die Verteidigung

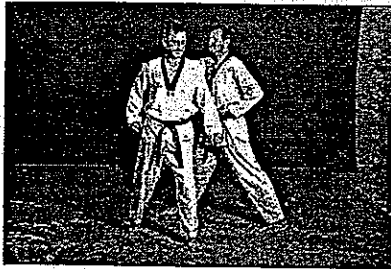


links: Handkantenschlag (sonnal yop chigi)

rechts: Faust beim Gürtel

Stellung: narani seogi

Beintechnik



anschließend (nach sonnal yop chigi) mit dem linken Fuss einen Schritt nach vorne und voll belasten gleichzeitig eine komplette Drehung (360°) um die Längsachse des Körpers und mit gestrecktem linken Bein einen „an naeryo chagi „(anuro chagi) ausführen, nach dem man vom Boden abgesprungen ist.
(Beinschlag von aussen nach innen)

Diese Beintechnik kann man aber auch stufenweise, ohne Sprung um die Längsachse, ausführen.



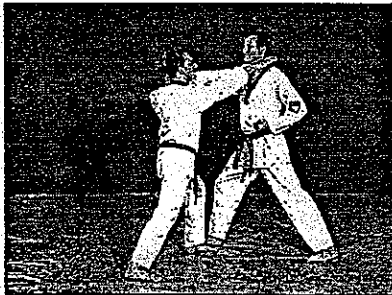
anuro chagi (an naeryo chagi)
von aussen nach innen

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Achtung!
Der an naeryo chagi muss
seitlich vom Partner
ausgeführt werden.

Hanbon 9

Die Verteidigung



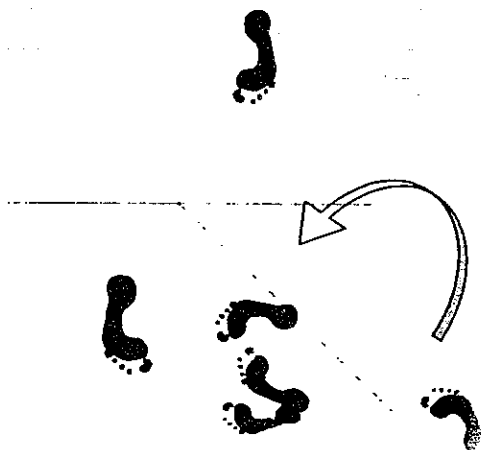
Stellung: ap kubi

Technik:

rechts: Innenhandkante auf den Hals (sonnal deung mok chigi)

anschließend

links: Innenhandkante auf die Rippen (sonnal deung chigi)



Stellung:

von ap kubi in narani seogi wechseln 90° zum Gegner

Technik:

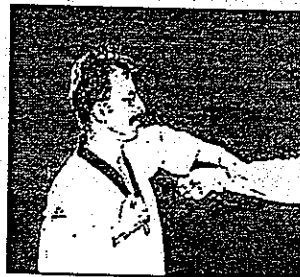
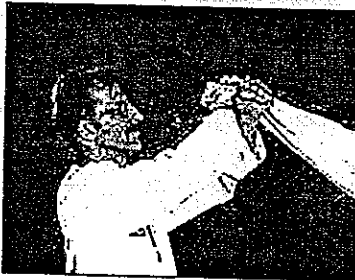
links: Handgelenk des Gegners greifen und leicht ziehen

rechts: Ellbogenstoss auf das Kinn des Gegners palgup dollyo chigi

anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 10

Die Verteidigung



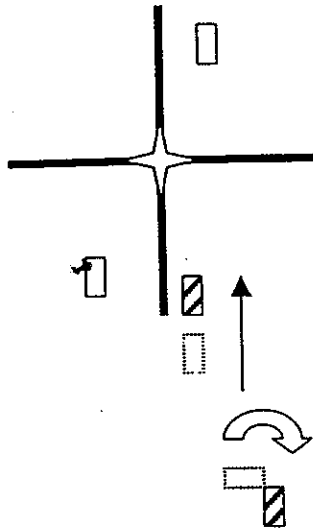
Stellung: twid kubi

Technik:
otguru makki (rechte Faust über
linke Faust)

ausdrehen und den gegnerischen
Unterarm heranziehen

gleichzeitig wechselt die Stellung in
ap kubi (zum Gegner) und mit der
rechten Faust wird ein Stoss zum
Gesicht des Gegners ausgeführt.

Technik: olgul jirugi (rechts)



Beintechnik

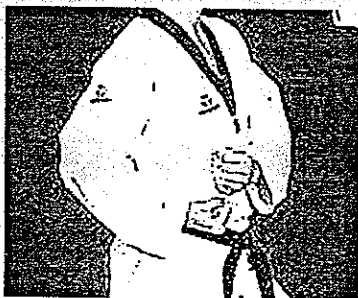
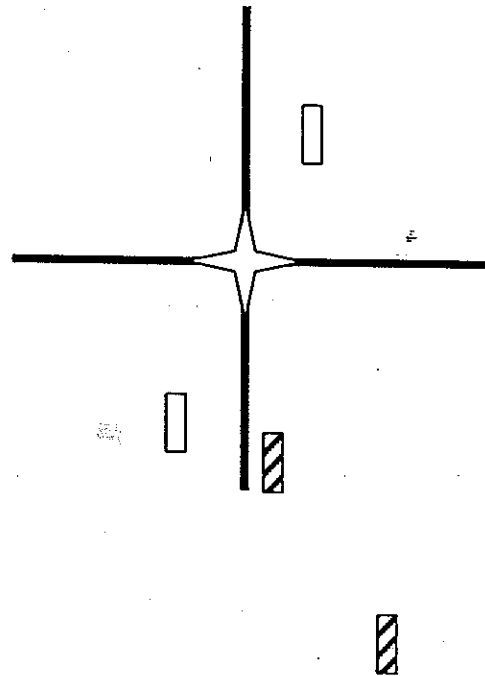


momtong dollyo chagi rechts
die linke Hand zieht gleichzeitig am
Handgelenk des Gegners

(auch olgul (Gesicht) möglich)

anschließend Ende der Übung – zurück zur
Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 11

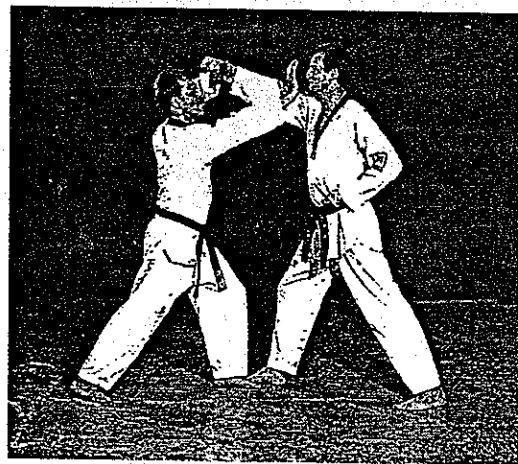


Vorbereitung zur Technik:
nach hinten in ap kubi rutschen und
gleichzeitig

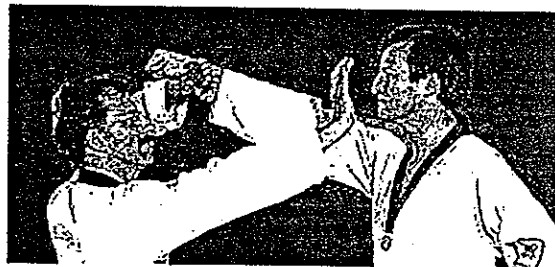
Stellung: ap kubi

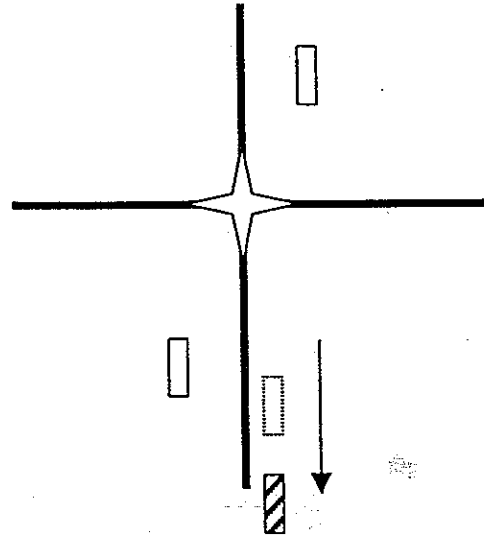
Technik:
jebipoom batangson tok chigi

links: Handkantenblock oben (sonnal olgul
makki)



rechts: Handballenstoss auf das gegnerische
Kinn (batangson tok chigi)



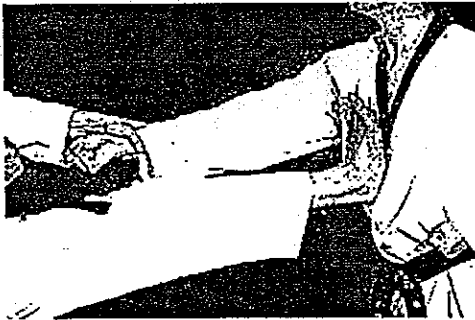


Beintechnik



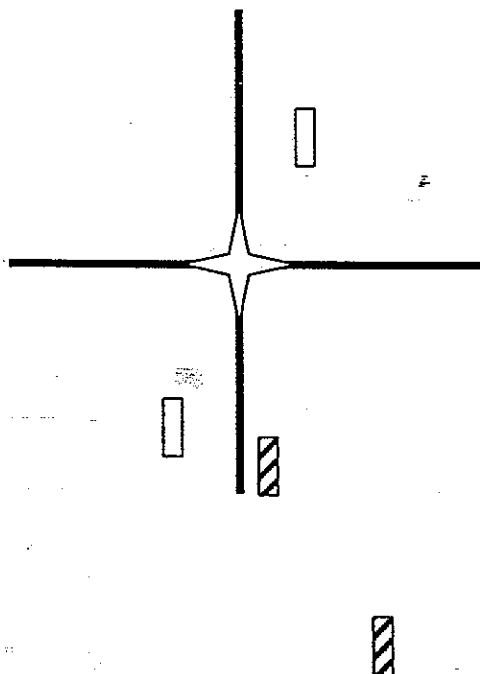
anschließend das gegnerische Handgelenk mit der linken Hand greifen und zu sich ziehen

gleichzeitig wird ein miro chagi („push kick“) ausgeführt



anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 12



Vorbereitung zur Technik:

nach hinten in ap kubi rutschen und gleichzeitig jageun dolcheogi (kleines Schanier) ausführen.



Technik:

godoro momtong anpalmok bakkat makki

links: Unterarmblock mit der Ellenseite

rechts: Unterstützung



Vorbereitung zur Technikausführung

beide Fäuste sind mit dem Fastrücken nach oben beim Gürtel angelegt. Von hier aus wird die folgende Technik ausgeführt.



Technik:

dujumok olgul jechyo jirugi
mit beiden Fäusten einen Halbkreis ausführen und auf die Backenknochen des Gegners zielen.



Vorbereitung zur Technikausführung

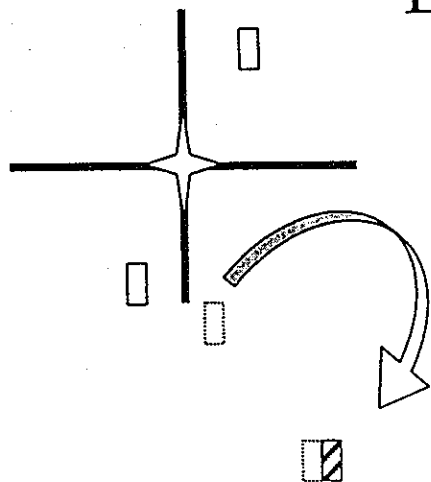
beide Fäuste sind mit dem Fastrücken nach oben beim Gürtel angelegt. Von hier aus wird die folgende Technik ausgeführt.



Technik:

dujumok momtong jechyo jirugi (genau unter dem Rippenbogen platzieren).

Beintechnik



Variante:



mit dem linken Fuss vorne nach rechts hinten drehen und mit dem rechten Bein „twio twid“

(gleiche Stellung : nur twid chagi ausführen) chagi“ (Sprungkick rückwärts) ausführen.
anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 13

Die Verteidigung



Stellung:

nach links in chuchum seogi ausweichen

rechts: Handkantenblock (sonnal makki)

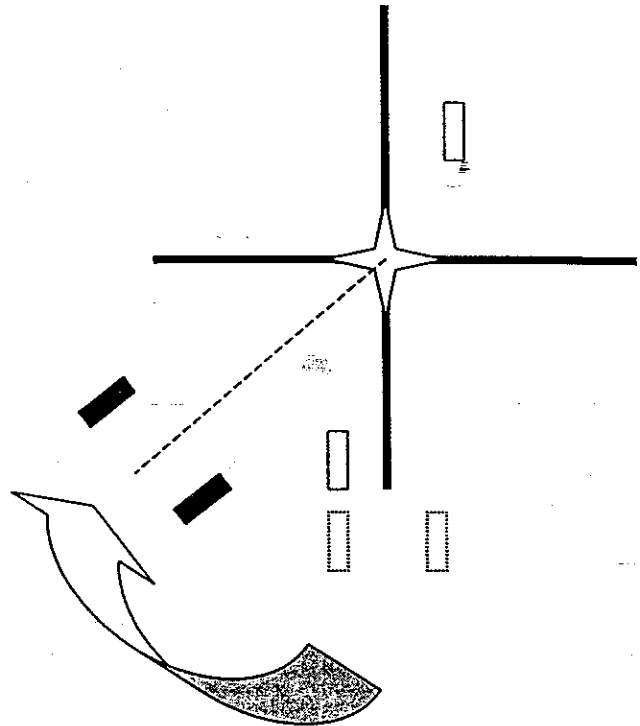
links: Fauststoss zu den Rippen
momtong jirugi



Stellung: unverändert

links: Faust zieht zum Gürtel zurück

rechts: Fauststoss zu den Rippen
momtong jirugi



Stellung: unverändert

rechts: Faust zieht zum Gürtel zurück

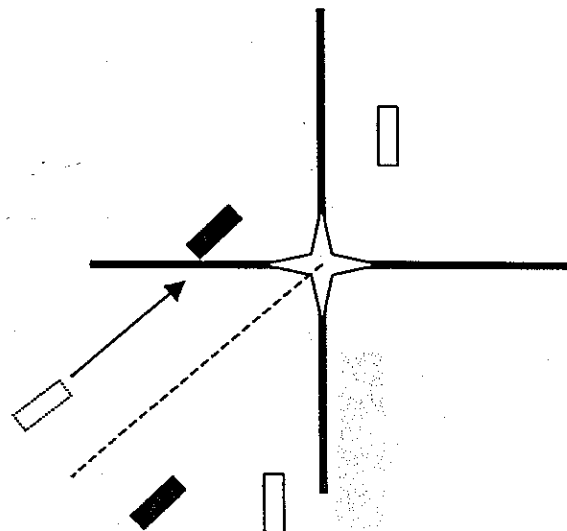
links: Fauststoss zum Gesicht des Gegners
olgul jirugi



Stellung: von chuchum seogi in ap kubi
rutschen

Technik:

rechts: Ellbogenstoss (palgup dollyo chigi)



anschließend Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbon 14

Die Verteidigung



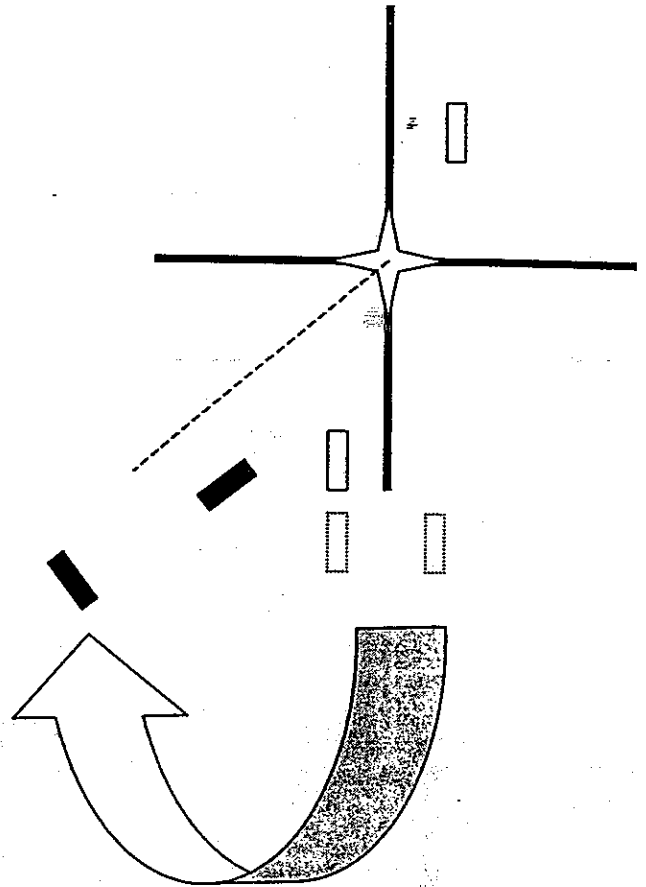
Stellung:

von junbi seogi nach links 45° in twid kubi rutschen.

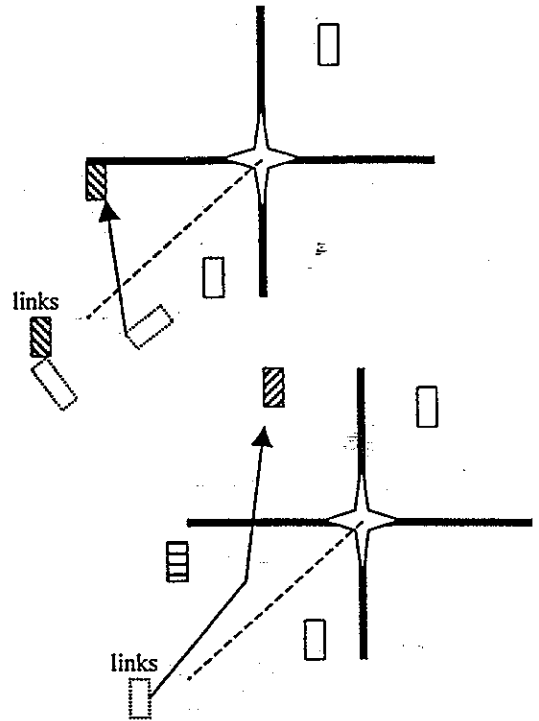
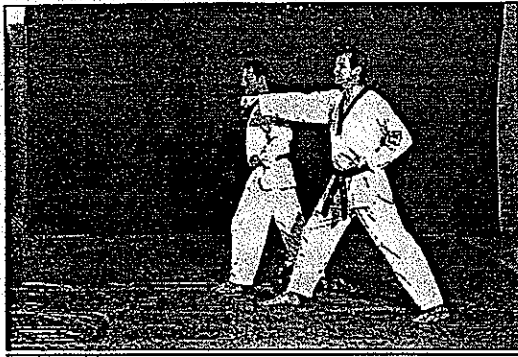
Technik

rechts: Handkantenblock (hansonnal makki)

links: Faust beim Gürtel



Vorbereitung auf die nächste Technik



Stellung:

nachdem der rechte Fuss von twid kubi in ap seogi umgestellt wurde, wird nun der linke Fuss links nach hinten gestellt. Der Verteidiger befindet sich nun parallel seitlich vom Angreifer

Technik:

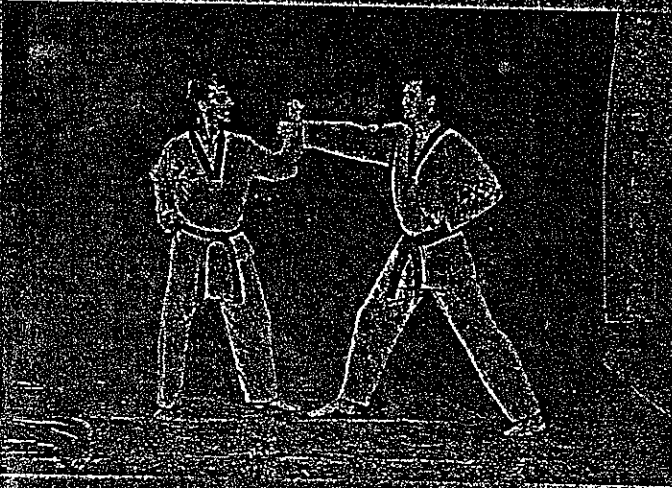
rechts: Innenhandkante auf die Rippen des Gegners (sonnal deung chigi)

links: Faust ist beim Gürtel

anschließende Ende der Übung – zurück zur Ausgangsstellung (junbi seogi)

Hanbong 15

Die Verteidigung



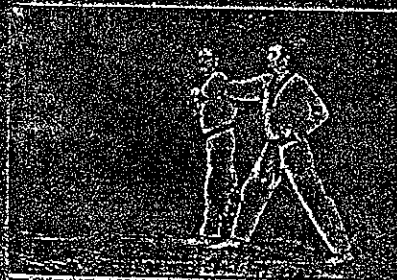
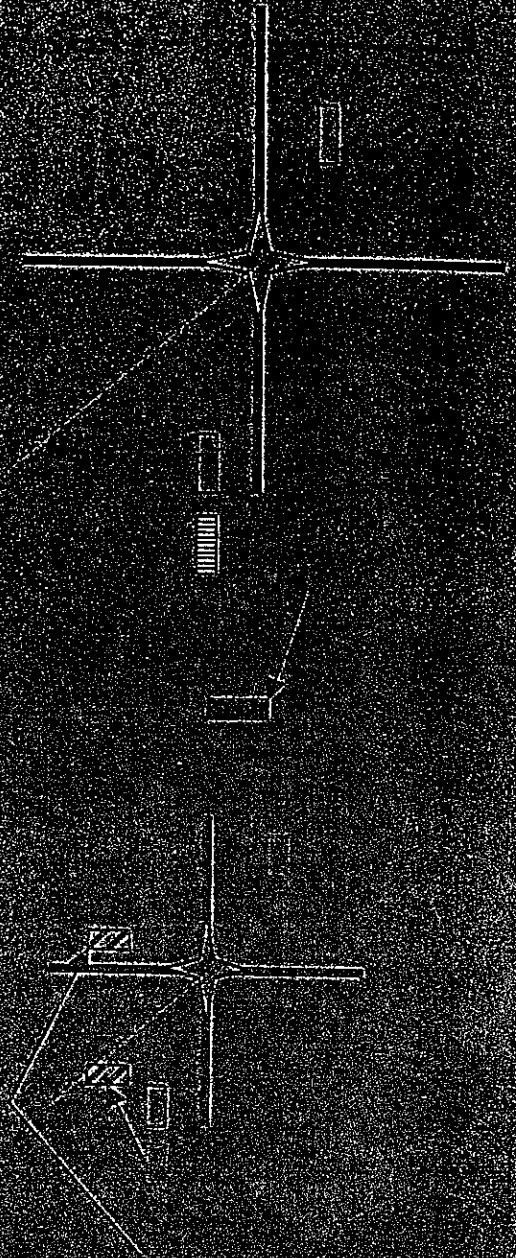
Stellung

mit dem rechten Bein zurück gehen in wriek kum

Technik

links: Block mitte (an palmok an makk)

rechts: Faust ist beim Chiriel



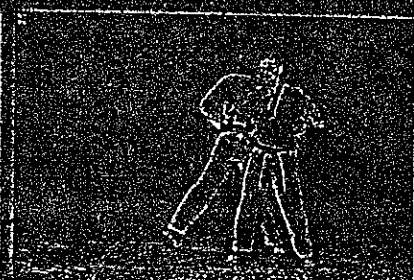
Technik

mit dem Unterarm das Gelenk des Gegners fixieren und kräftig an sich ziehen = dabei weiterdrehen



Stellung

chuchim seogi



Technik

mit dem rechten Ellbogen in den gegnerischen Rücken stoßen (wi palgup chigi)

anschließend Ende der Übung = zurück zur Ausgangsstellung (judo seogi)