



ap – gubi

tiefe Fußstellung
vorne 90°-Winkel, hinten
gestreckt, beide Fersen auf
dem Boden



ap – sogi

kurze Fußstellung
beide Beine gestreckt,
Fersen auf dem Boden



bom – sogi

„Tigerstellung“
vorne auf dem Ballen, leicht
angewinkelt, hinten
gestreckt, Ferse auf dem
Boden



chima – sogi

tiefe seitliche Stellung,
beide Knie angewinkelt,
Füße fest auf dem Boden



dwit – gubi (Kampfstellung)

„L – Stellung“
70% des Körpergewichts
hinten, angewinkelt, vorne
leicht angewinkelt





an – makki

Block gegen Schlag zum Gesicht/Oberkörper, leicht über die Mitte hinaus



arae – makki

Block gegen Unterleibsangriffe, vom linken Ohr aus den rechten Arm zum Block über die Körpermitte ziehen



links batangson-nullo-makki, rechts pyhonson-cut-sewo-jirugi

links Verteidigung gegen Fußangriff, rechts Stich zum Solar-Plexus



olgul – makki

Block gegen Angriffe von oben, Arme vor Brust überkreuzen, blockender horizontal und vorne, dann nach oben ziehen



dwit - gubi hanssonal – makki

Handkantenblock z.B. gegen Faust, beide Arme vor dem Körper kreuzen, der blockende außen, dann nach vorne ziehen



dolyo – chagi

seitlicher Drehkick zum Körper oder Kopf

gesprungen: **twio – dolyo – chagi**

gedreht: **momdolyo – chagi**



dwit – chagi

Rückwärtstritt, Konter gegen dolyo – chagi – Angriff

gesprungen: **twio – dwit – chagi**

ap – chagi

Angriff zum Kopf oder zum Körper

gesprungen: **twio – ap – chagi**



yop – chagi

Seitwärtstritt mit der Fußkante

gesprungen: **twio – yop – chagi**

naeryo – chagi

Angriff zum Kopf oder Oberkörper

gesprungen: **twio – naeryo – chagi**

gedreht: **momdolyo – naeryo – chagi**

gesprungen, gedreht: **twio – momdolyo – chagi**





chima-sogi, rechter Arm kun-dolchogwi

rechtes Bein hakdari-sogi, Arme kumgang-makki

