



TAE KWON DO

Dojang Kim MONDSEE



ONE STEP SPARRING

Ausgangsstellung: Junbi

Hana:

Duhl:

Angreifer: Apkubi ~ links arae - makki

Verteidiger: Junbi

Angreifer: einen Schritt vorwärts - Apkubi
rechts olgul-jirugi (Fauststoß zum Kinn,
bzw. Gesicht des Gegners)

Verteidiger führt die Nachfolgenden Techniken durch:

- 1.) rechtes Bein zurücksetzen ~ Apkubi ~ momtong-makki
links momtong-jiurgi rechts
(Fauststoß zur rechten Körperseite des Gegners, Ziel: Niere oder kurze Rippe)
- 2.) rechtes Bein zurücksetzen ~ Apkubi ~ momtong-makki links
linkes Bein bleibt stehen und ist Drehpunkt für die folgende Drehbewegung über rechts,
bis man mit den Rücken zum Gegner steht (juchumse), Ellbogenstoß rechts
(unterstützt durch die linke Hand) gegen Niere oder Nacken, Ellbogenstoß links
(unterstützt durch die rechte Hand) gegen kurze Rippe, Solarplexus oder wenn möglich Gesicht
- 3.) rechtes Bein zurücksetzen ~ Apkubi ~ gleichzeitig momtong makki links und rechts
(die linke Hand wird gegen das Handgelenk des angreifenden Armes geführt - die rechte Hand
schlägt in das Ellbogengelenk des Armes, sodass dieser gebeugt wird.)
Durch Ziehen das Gleichgewicht des Angreifers brechen - den „geschlossenen Block“ an der
rechten Körperseite vorbei führen - gleichzeitig mit dem rechten Knie gegen den Solarplexus
stoßen, dann das Bein zur Angriffsrichtung zurücksetzen und mit der rechten Hand einen
Handkantenschlag gegen den Nacken des Angreifers (für Fortgeschrittene: mit den linken
Knie, ohne den Fuß vom Boden zu heben, in die rechte Kniekehle des Gegners drücken –
Gleichgewicht bricht erneut, panae-dollyeo-chagi)

- 4.) linkes Bein mit großem Gleitschritt nach außen, rechtes Bein beiziehen (Dwitkubi - indirekte Verteidigung) und rechts han-sonnal-mongtong-chirig (Handkantenstoß oberhalb des Ellbogengelenks), links, rechts Fauststoß gegen Niere bzw. kurze Rippe des Gegners rechtes Bein beiziehen und rechts yop-chagi (nach hinten absetzen) rechts pandae-dollyeo-chagi momtong (zurück absetzen) rechts panae-dollyeo-chagi olgul (oder Sprung-panae-dollyeo-chagi)
- 5.) Gleitschritt nach rechts (vgl. 4, Dwitkubi) links sonnalmakki (gegen Unterarm) rechts, links Fauststoß gegen Solarplexus, Abstand vergrößern, rechts ap-chagi (gegen Solarplexus, nach hinten absetzen). rechts dwit-chagi momtong, rechts Sprung-dwit-chagi.
- 6.) linkes Bein nach vorne rechts am Angreifer vorbei (Dwitkubi); links han-sonnal-chirigi gegen den Hals, linkes Bein weiter setzen bis man in juchumse mit dem Rücken zum Gegner steht, rechts und links Ellbogenstoß (Unterstützt durch jeweils andere Hand) rechts Sprung-dwit-chagi (Angreifer schnell einen Schritt zurück!)
- 7.) rechtes Bein nach vorne (indirekte Verteidigung) mit beiden Händen gegen angreifende Faust blocken (Doppelblock), rechts Ellbogenstoß gegen Solarplexus (linke Hand stehenlassen) gefolgt von einem Faustschlag ausgeführt mit dem Faustrücken gegen das Kien. Rechte Faust unter linke Achsel des Angreifers durchstoßen (dann öffnen der Hand); rechtes Bein dient als Drehachse (stehen lassen), um 180° drehen, mit linker Hand das Gleichgewicht des Gegners stören, mit rechter Hand die Schulter des Gegners nach unten drücken.
- 8.) rechtes Bein zurücksetzen (indirekte Verteidigung, Kampfstellung), rechts ap-chagi **NICHT ABSETZEN** ~ banal-chagi zum Kien des Gegners
- 9.) linkes Bein links nach außen bei der angreifenden Faust vorbei (indirekte Verteidigung) links - rechts Hackenfauststoß, momtong-bandal-chagi rechts, weiter drehen, links pandae-dollyeo-chagi, weiter drehen, rechts Sprung-bandal-chagi.
- 10.) Linkes Bein nach außen (vgl. 9.) links - rechts Hackenfauststoß, rechts bandal-chagi nach vorne Absetzen, Sprung-dwit-chagi mit dem rechten Fuß (vorderes Bein)
- 11.) rechtes Bein zurück, Kampfstellung (indirekte Vert.), mit rechtem Bein die Faust wegblocken (ap-doligi von außen nach innen) weiter drehen, Vorwärts-bandal-chagi momtong, zweite olgul.
- 12.) rechtes Bein zurück, Kampfstellung (indirekte Vert.) mit rechtem Bein die Faust wegblocken (ap-doligi von außen nach innen , vgl. 11.) **NICHT ABSETZEN** - yop-chagi (Stellung des Standbeines beachten)
- 13.) rechtes Bein zurück, Kampfstellung (indirekte Vert.) mit rechten Bein Vorwärts (vgl. 11.) drehen dabei Faust wegblocken und in derselben Drehung Sprung-dwit-chagi (vgl. vorwärts Sprung-ap-chagi-dwit-chagi)
- 14.) rechtes Bein rechts nach außen setzen (indirekte Vert., linkes Bein bleibt stehen) links hansonnal-makki, rechts Hackenfauststoß gegen Solarplexus, mit linker Hand das rechte Sprunggelenk des Angreifers festhalten (nicht vom Boden abheben) und mit der rechten Hand das rechte Knie des Gegners von innen nach außen drücken, somit verliert der Gegner das Gleichgewicht und stürzt.
- 15.) rechtes Bein nach vorne (Dwitkubi) links son-nal-makki gegen Unterarm und rechts han-sonnal-chirigi (Handkantenstoß) gegen den Hals, rechtes Bein beiziehen und gleichzeitig Ellbogenstoß gegen das Kien des Angreifers (geschlossene Stellung), rechts Faustrückenstoß zum Gesicht des Gegners, mit rechtem Bein yop-chagi, beiziehen und links dwit-chagi, weiter drehen Sprung-bandal-chagi zum Kien.

- 16.)** rechtes Bein zurück (Apkubi) rechts olgul-makki - blocken und sofort das Handgelenk des Angreifers erfassen. Hand festhalten und dann mit rechtem Fuß diagonal zwischen Verteidiger und Angreifer durchschwingen und von „hinten“ gegen das rechte Bein des Gegners schlagen (Beinfeger), rechter Arm unterstützt durch den Schlag gegen die linke Schulter des Angreifers die Drehbewegung und bringt ihn somit zu Fall; linke Hand hält nach wie vor die rechte Hand des Gegners und drückt den Ellbogen des Angreifers über das Knie des Verteidigers, somit wird die Nierenseite des Gegners frei, rechts Fauststoß gegen Niere.
- 17.)** linkes Bein zurück - Kampfstellung (Apkubi, indirekte Vert) mit einem Rückwärts-bandal-chagi die Faust wegblocken, weiter drehen Rückwärts-bandal-chagi momtong und olgul.
- 18.)** rechtes Bein zurück (Apkubi) rechts olgul-makki (vgl. 16.) Hand festhalten und mit einer Vorwärtsdrehung unter dem Arm durchdrehen, mit linker Hand auf den Handrücken des Gegners leicht nach oben drücken und mit rechter Hand den Ellbogen halten.
- 19.)** rechte Hand blocken und gleichzeitig das rechte Bein hinter das rechte Bein des Angreifers setzen und mit dem rechten Knie den Gegner umdrücken.