

# Zwei-Wochen-Schwerpunkt

## Basis Technik YU-Taekwondo:

### Tiefblock – Hadan Makgi (bei YU) | Arae Makgi (bei WT)



Tiefblock –  
Hadan Makgi  
(Endposition)



Bewegung startet über der  
Schulter, offene Seite der  
Faust zum Kopf, kurz vor  
Ende des Blocks verstärkt  
eine Drehung der Faust die  
Wirkung enorm.



Endposition: Blockarm über  
vorderem Bein, aber ganz  
leicht seitlich vom Körper,  
weil der Block verhindern  
soll, dass der Körper erreicht  
werden kann.



Haltung: Arm ganz leicht  
gebeugt.  
**Nie durchstrecken!**  
Sonst droht eine Verletzung  
falls der Gegner auf meinen  
Arm schlägt.



Der Block trifft mit der Elle (1)  
(Unterarm). Der Block endet  
etwa mit 2 Fäuste-Abstand  
vom Oberschenkel (2),  
Handrücken und Unterarm in  
einer Linie (3).



**Gegenbewegung:**  
die zweite Faust wird  
gleichzeitig zurückgezogen  
und liegt am Ende an der  
Hüfte an (kein Abstand),  
offene Seite der Faust  
nach oben.



Endposition von der Seite  
gezeigt. Beachte die  
Positionen der beiden Fäuste.  
Anwendung: Wegschlagen  
eines Angriffs (Faust oder  
Kick), oder Wegschlagen,  
wenn der Gegner dein  
Handgelenk festhält.

#### Wichtig:

- Mit maximaler Kraft blocken.
- Block endet ruckartig – „wie eingefroren“.
- Blockfaust dreht kurz vor Ende des Blocks und verstärkt dadurch die Wirkung.
- Ideal – sofort nach dem Block sollte blitzschnell ein Gegenangriff erfolgen.

#### Worauf achten, was korrigieren:

- Wie heißt dieser Block bei YU? In welcher Hyong / Poomsae? Wie oft?
- Wo beginnt das Ausholen? Wohin zeigt Faustinnenseite?
- Wie weit ist Block Endstellung vom vorderen Oberschenkel entfernt? Wo ist 2. Faust?
- Wo endet Block? Vor dem Körper oder leicht außerhalb?
- Was ist noch wichtig?