

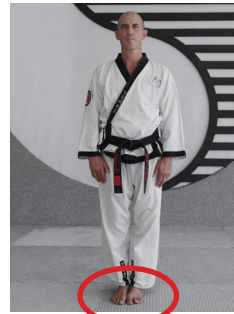
Zwei-Wochen-Schwerpunkt

2

Basis Technik YU-Taekwondo: („Sogi“ bezeichnet die Art zu stehen – die Stellung)
Chariot | **Moa Sogi** (*Pyonhi-Seogi*) | **Naranhi Sogi** (*Junbi-Seogi*) |
Kima Sogi (*Juchum Seogi*) | **Junbi Sogi**



Chariot
ist keine eigene Stellung, sondern eine Aufforderung des Trainers und bedeutet etwa „Achtung – Aufpassen“ – als Hinweis auf ein gleich folgendes Kommando. Die Stellung ist Moa Sogi – siehe rechts.



Moa Sogi (geschlossener Stand)
Füße zusammen. Leichte Körperspannung, Kopf hoch, Blick gerade, Schultern nicht nach vorn hängen lassen, Knie locker durchgestreckt, Füße geschlossen.



Naranhi Sogi (schulterbreiter Stand)
Start aus Moa Sogi, linker (!) Fuß nach links, Füße parallel, 1 Fuß Abstand, Gewicht li:re 50:50, Knie locker gestreckt, gerade stehen.



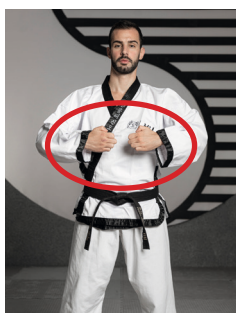
Kima Sogi Teil 1 (Reiterstellung)
Start aus Moa Sogi, linker (!) Fuß nach links, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, 2-3 Fußlängen Abstand, Gewicht 50:50 li-re, Körperspannung, Kopf gerade, Blick nach vorn.



Kima Sogi Teil 2
Knie nicht über Zehenspitzen nach vorn hinaus. Beinmuskeln dauernd leicht anspannen.



Junbi Sogi, Teil 1
Start aus Moa Sogi in Naranhi Sogi (siehe oben). Dann erst gleichzeitig Hände zum Solar Plexus heben, Handinnenseiten zeigen nach oben ...



Junbi Sogi, Teil 2
... weiter anheben bis auf Brusthöhe, dann erst Fäuste ballen und langsam absenken bis zum Gürtel, Handrücken nach vorn.



Junbi Sogi, Teil 3
Endstellung: Arme leicht abgewinkelt, zwischen beiden Fäusten etwa 1 Faust Abstand – ebenso eine Faust Abstand zum Bauch.



Worauf achten, was korrigieren:

- Wie heißen diese Stellungen bei YU? Was kommt in einer Hyong / Poomsae vor?
- Wo muss etwa welcher Abstand sein?
- Trainer: kommandiere hintereinander unterschiedliche Stellungen und korrigiere laufend.