

# Zwei-Wochen-Schwerpunkt

3

2024-02-05

**Basis Technik YU-Taekwondo:**  
**Mittelblock, Jungdan Makgi | Momtong-Makgi**  
Es gibt mehrere Ausführungsvarianten.



**Jungdan Makgi**  
Mit Schritt nach hinten ausweichen.  
Gleichzeitig hält die vordere Faust den Gegner auf Abstand (Fausrücken oben), die hintere Faust holt auf Kopfhöhe weit aus (Fausrücken zum Ohr).  
Oberkörper bleibt aufrecht!



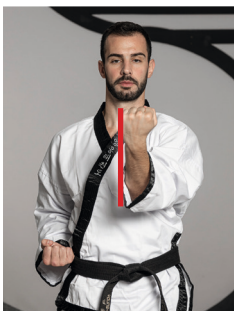
**Endstellung:**  
In gleichzeitiger Bewegung wird die vordere Faust energisch zur Hüfte gezogen, der gegenseitige Unterarm blockt, im letzten Moment wird die Faust gedreht, um die Wirkung zu verstärken.  
Stand: Chongul Sogi.



Blockende Faust schulterhoch.  
Fausrücken zum Gegner. Unterarm – Faust in einer Linie. Block „einrasten“. Faust im letzten Moment drehen. Winkel Ober-Unterarm 90-120°.



Beide Fäuste bewegen sich gleichzeitig in einer Gegenbewegung. Hintere Faust an der Hüfte – nicht irgendwo!  
Blockende Faust schulterhoch, Oberkörper aufrecht.



Der Block geht nur bis zur Körpermitte, nicht weiter.  
Blockfaust etwa kinnhoch – der Block erfolgt mit dem Unterarm. Unterarm ist aufrecht, nicht schräg. Fausrücken und Unterarm in einer Linie.



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

## Worauf achten, was korrigieren:

- Wie heißt dieser Block bei YU? In welcher Hyong / Poomsae? Wie oft?
- Bewegung beginnt fließend, weich – am Ende mit voller Kraft „einrasten“ + Faust drehen.
- Blocks im Taekwondo sollen nicht nur blocken, sondern auch Angriffe „zerstören“.

## Worauf achten, was korrigieren:

- Ist die Blockhand auf derselben Seite wie der vordere Fuß = Makgi
- Ist die Blockhand auf der Seite des hinteren Fußes = An-Makgi