

# Zwei-Wochen-Schwerpunkt

4

2024-02-19

## Basis Technik YU-Taekwondo:

### Naeryo Chagi (Naeryeo-Chagi) | Bakkat-Naeryo Chagi | An-Naeryo Chagi



#### 1: Naeryo Chagi

Dieser Kick wird auch „Axt-Kick“ genannt. Das Bein – meist das hintere – wird locker nach oben geschwungen, um im gestreckten Abwärts-schwung mit voller Power das Ziel mit der Ferse zu treffen.



#### 2: Naeryo Chagi

Die Kraft steckt in der Bewegung nach unten, nicht in der Bewegung nach oben! Um das zu erreichen, trainiere deine Dehnung. Die Fußspitze vom Standbein ist nach außen gedreht – das erleichtert die Dehnbewegung.



#### 3: Naeryo Chagi

Um den Kick stark zu beschleunigen, biegt sich der Rücken wie eine Feder nach hinten. Beachte, dass die Zehen angezogen sind, damit du gut mit der Ferse triffst. Diese erste Variante des Naeryo geht gerade vor dem Körper hinauf und hinunter.



#### 4: „Bakkat“ Naeryo Chagi

In dieser 2. Variante ziehst du das Bein „innen“ = vor dem Körper im Bogen hinauf und kickst vor dem Körper hinunter. Im Bild: die Ausholbewegung hinauf. Beachte: Fäuste bleiben so lange wie möglich in Kampfstellung – nicht herumfuchteln.



#### 5: „An“ Naeryo Chagi

„An“ bedeutet „nach innen“. Ziehe also bei dieser 3. Variante dein Bein ebenfalls im Bogen hinauf, aber nicht vor, sondern neben dem Körper. Dann gerade vor deinem Körper hinunter kicken.

#### Ziele für Naeryo Chagi:

Meist: Kopf, Schulter, Schlüsselbein.

Naeryo Chagi kann auch als Block eingesetzt werden, um einen Stoß oder Block des Gegners wegzuschlagen und dadurch freie Bahn für den eigenen Angriff zu bekommen.

**Achtung:** im Training vorher gut aufwärmen.

## Worauf achten, was korrigieren:

- Wie heißt dieser Kick bei YU? In welcher Hyong / Poomsae?
- Was beachten bei der Aufwärtsbewegung – was bei der Abwärtsbewegung?
- Was sind die häufigsten Fehler?
- Ist dir bewusst, womit du triffst? Mit der Ferse?
- Kannst du die drei Varianten mit deutlich erkennbarem Unterschied vorführen und die Unterschiede beschreiben?