

## Chongul Sogi (Ap-Gubi Seogi • Gunnun Sogi) | Hugul Sogi (Dwit-Gubi Seogi • Niunja-Sogi) | Nacha Sogi

### Chongul - 1



„Vorwärts-Stellung“;  
Blick gerade nach vorn –  
Gegner fixieren.

### Chongul - 2



Ein Fuß gleitet bewusst und  
knapp über dem Boden nach  
VORN, nicht nach vorn auf  
die Ferse fallen lassen!

### Chongul - 3



Endstellung: Gewicht etwa 70%  
vorn, 30% hinten. Hinteres Bein  
fast gestreckt. Oberkörper  
gerade und aufrecht!

### Chongul - 4



Füße parallel, etwa schulterbreit,  
vorderer Fuß ganz gerade nach  
vorn, hinterer Fuß ganz leicht  
gedreht.

### Hugul - 1



„Rückwärts-Stellung“ oder  
„L-Stellung“; Blick gerade  
nach vorn.

### Hugul - 2



Ein Fuß gleitet bewusst und  
knapp über dem Boden nach  
HINTEN, nicht auf den  
hinteren Fuß fallen lassen!

### Hugul - 3



Endstellung: Gewicht etwa 30%  
vorn, 70% hinten. Beide Beine  
gebogen. Oberkörper gerade  
und aufrecht!

### Hugul - 4



Die Füße nicht hintereinander  
in einer Linie, sondern etwa  
ein fußbreit Abstand.  
Hinterer Fuß 90° gedreht.

### Nacha - 1



Nacha-Sogi - wie  
Chongul-Sogi aber mit  
deutlich längerem Schritt –  
etwa um die Hälfte länger.

### Nacha - 2



Auch von vorn gut zu sehen:  
Nacha geht deutlich tiefer in  
die Knie, größere Schrittlänge.

Blatt bitte wenden



## Worauf achten, was korrigieren:

- Wie heißt welche dieser Stellungen bei YU? Wann wird welche bevorzugt?
- **Häufige Fehler beim Chongul Sogi:**  
Vorderes Bein nicht oder kaum gebeugt, Gewicht gleich anstatt 70(vorn):30(hinten) verteilt; Oberkörper nicht aufrecht, sondern (falsch) nach vorn gebeugt oder (falsch) leicht gedreht in Endstellung „hineinplumpsen“ anstatt bewusster, kontrollierter Schritt.
- **Häufige Fehler beim Hugul Sogi:**  
Gewicht 50:50 (falsch) gleich verteilt anstatt zu 70% (richtig) auf hinterem Bein Füße fast hintereinander in einer Linie (falsch) – instabil – statt schulterbreit (richtig) Hinterer Fuß nicht gedreht – sollte 90° nach außen gedreht sein, beide Beine gebeugt.
- Auch Anfänger sollten alle Stellungen auf Koreanisch benennen, Fehler erkennen und die korrekte Ausführung erklären können.