

Sangdan Makgi | *Ulguk-Makgi*



Anfangsstellung:

Beide Arme vor der Brust, Blockarm oben. Übe, den Block so schnell wie möglich auszuführen. Im Traditionellen Taekwondo (YU) startet der Block wie im Bild. Im WT-Taekwondo hingegen startet der Block etwa beim Gürtelknoten.



Endstellung:

Sangdan Makgi endet ÜBER dem Kopf, die andere Faust an der Hüfte. Schrittstellung: meist Chongul (Bild). Andere Kombinationen: z.B. in der 2. Hyong – kombiniert mit einem Mittelblock und Hugul-Schrittstellung (seltener).



Endstellung Unterarm:

Endstellung nicht waagrecht sondern leicht schräg. Das verringert die Wucht eines Angriffs etwas. Der Block rastet ruckartig leicht oberhalb der Stirn ein, die Faustinnenseite zeigt nach vorn.



Endstellung Faust

In fast allen Schlag- und Blocktechniken wird erst im allerletzten Moment die Faust gedreht. Das verstärkt die Schlagwirkung, denn jeder Taekwondo-Block sollte gleichzeitig die Wirkung eines Schlages haben.



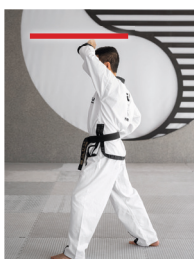
Hochblock schützt „Olgul“:

Sangdan Makgi schützt den Bereich „Olgul“ von Schultern aufwärts. „Olgul“ ist der Bereich etwa von den Schultern aufwärts.



Haltung:

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



Der Block endet so hoch, dass der Gegner die Schädeldecke nicht mehr erreicht (siehe kleines Bild).

Worauf achten, was korrigieren:

- Im allerletzten Moment dreht die Blockfaust – kannst du erklären, warum?
- Warum sollte Sangdan Makgi leicht schräg enden?
- Wie hoch sollte der Block enden und warum?