

Ap Chagi (Ap-Chagi) | Miro Chagi (Miro-Chagi)



Ap Chagi Anfangsstellung:
Ob aus der Kampfstellung, Chongul oder Hugul – IMMER zuerst das Knie hochziehen und im Kick die Hüfte nach vorn drücken. Das steigert Wirkung und Reichweite. Beide Fäuste vor der Brust – bis in die Endstellung!



Ap Chagi Endstellung:
Nur Ap Chagis in einer Linie ins Ziel sind kräftig. Das funktioniert nur wenn dein Knie vorher hoch war, egal auf welcher Höhe du treffen willst. Deine Fäuste bleiben die ganze Zeit oben! Der Standfuß dreht leicht, Stand auf dem Ballen.



Mit Fußballen treffen:
Getroffen wird beim Ap Chagi immer mit dem Fußballen. Ziehst du deine Zehen dabei nicht gut zurück, riskierst du, sie zu verletzen.

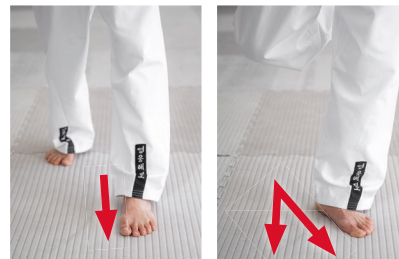


Zehen anziehen!
Nicht nur wichtig zur Selbstverteidigung, sondern auch für Bruchtests: Trainiere das Anziehen der Zehen und Treffen mit dem Ballen. Gute Übung: mit slow-Motion Ap Chagis unterschiedlich hohe Ziele (nur) berühren.



Die Ziele:
Ziele für Ap Chagi sind in der Selbstverteidigung vom Unterbauch, Solar Plexus bis zum Kinn – je nach deiner Beweglichkeit. Im Freikampf zu empfehlen: Kombinationen mit einem sofort nachfolgendem, zweiten Kick, z.B. Yop Chagi, Dollyo Chagi.

Standfuß dreht etwa 45°:



Beim Start zeigt der Standfuß mit den Zehen nach vorn. Beim Kicken dreht er etwa 45°. Im traditionellen YU-Taekwondo steht man beim Kick auf dem Ballen. Beides bringt Reichweite und Höhe beim Kick.



Sei keine „lahme Ente“:
Kicke wie mit einer Peitsche, nicht wie eine „lahme Ente“. Der Unterschied: zuerst Knie hüft-hoch heben - erst dann „schnalze“ deinen Fuß in einer schnellen, schnappartigen Bewegung ins Ziel.



Sonderfall Miro Chagi – Schiebekick:
Manchmal auch „Mireo-Chagi“. Sehr ähnlich - der Unterschied: der Fuß trifft, solange dein Bein noch abgewinkelt ist. Dann erst wird das Bein ausgestreckt, der Gegner kraftvoll weggeschoben.

Worauf achten, was korrigieren:

- Die häufigsten Fehler?
- Warum zuerst das Knie heben und wie weit?
- Was ist gemeint mit „Peitschen- oder Schnappkick“?
- Wann und wo findet eine Drehbewegung statt und warum?