

Jumeok Jirugi (Faust=Jumeok, Stoß=Jirugi)

Jirugi Start- und Endstellung:

Der ganze Oberkörper und die Hüfte bewegen sich blitzschnell in den Jirugi hinein, um die Wucht zu steigern. Ausholen: Oberkörper dreht leicht zurück, beim Zuschlagen dreht er leicht in die Stoßrichtung.



Die Bewegung – der Stoß:

Der Stoß startet an der Hüfte und geht in einer geraden Linie bis ins Ziel. Erst kurz vor dem Auftreffen wird die Faust noch gedreht um die Aufprallkraft zu verstärken.



Wie man die Faust ballt:

So ist die Faust richtig: Finger einrollen, Daumen außen. Falsch: Verletzung bei Daumen in der Faust!



Worauf achten, was korrigieren:

- Die häufigsten Fehler?
- Warum dreht die Faust und wann?
- Wie sind die Schultern zu Beginn und am Ende? Wie sollen sie sich bewegen?
- Womit genau trifft die Faust? Was beachten?



Momtong Bandoe Jirugi:

Fauststoß und vorderer Fuß sind auf gegenüberliegenden Seiten vorn. Häufig als Kontertechnik verwendet.

Momtong Baro Jirugi:
Fauststoß und Fuß sind beide auf derselben Seite vorn (Baro=gleichseitig). z.B: rechter Fuß und rechte Faust vorne. Häufig als Angriffstechnik eingesetzt.



Gegenbewegung der anderen Hand:

Der zweite Arm startet meist vorn ausgestreckt als Distanzstellung. Mit dem Fauststoß wird diese Hand zur Faust und als Gegenbewegung gleichzeitig in an die Hüfte zurückgezogen und dabei gedreht. Der Handrücken ist dann unten, eng an der Hüfte.



Die Stellung der Faust:



Fausrücken und Unterarm sind in einer Linie (1)! Nie abgewinkelt (Bruchrisiko!). Vorderseite der Faust muss senkrecht sein (2), damit 2.+3.Knöchel treffen: für Bruchtest abhärten - z.B. mit Liegestütz auf den Fäusten!

