

Hyong 1 bis 6

DIE BASIS

Für Anfänger

**DIESES BUCH IST FÜR ALLE
TRADITIONELLEN TAEKWONDO-SCHÜLER GEDACHT.**

DAS BASISWISSEN DIESES BUCHES ENTSTAMMT DEM
YOUNG-UNG TAEKWONDO,
EINER TRADITIONELLEN KAMPFKUNST.

AUTOR:

Dr. Andreas Held
Sportwissenschaftler und Systemleiter des YOUNG-UNG TAEKWONDO
www.taekwondo-oesterreich.at

COVERDESIGN:

Harald Punz
www.designedby.at

INHALTSVERZEICHNIS 602 Fotos + 336 Diagramme

Erklärung zum Buchverständnis	5
Geschichte der Hyong	5
Einführung Hyong	6
(1) Chon-Ji Hyong	8
Stellungen	9
Verteidigungen	10
Angriffe	11
Bewegungsablauf	12
(2) Tan-Gun Hyong	28
Stellungen	29
Verteidigungen	30
Angriffe	32
Bewegungsablauf	34
(3) To-San Hyong	52
Stellungen	53
Verteidigungen	54
Angriffe	56
Befreiung	59
Bewegungsablauf	60
(4) Won-Hyo Hyong	76
Stellungen	77
Verteidigungen	78
Angriffe	80
Befreiung	82
Bewegungsablauf	84
(5) Yul-Kok Hyong	104
Stellungen	105
Verteidigungen	106
Angriffe	108
Bewegungsablauf	112
(6) Chon-Gun Hyong	138
Stellungen	139
Verteidigungen	140
Angriffe	144
Befreiung	149
Bewegungsablauf	150
Anhang	176

ERKLÄRUNGEN ZUM BUCHVERSTÄNDNIS

1. Beschreibung der Techniken in Wort und Text

- a) Zu Beginn jeder Hyong werden die Schrittmuster bzw. Fußstellungen der jeweiligen Hyong dargestellt.
- b) Im Anschluß werden die Verteidigungstechniken aufgezählt und - falls diese in einer der vorangegangenen Hyongs noch nicht erklärt wurden - genau erläutert.
- c) Danach werden ebenso die Angriffstechniken abgehandelt.
- d) Zuletzt werden speziellere neue Techniken (z. B. Befreiungstechniken) bzw. Trefferpunkte, usw. ausführlich beschrieben.

Die Beschreibung der Techniken vorweg schafft ein gutes Verständnis der Hyong und ermöglicht es dem Schüler, sich beim Üben der Hyong - mit dem Buch - ganz auf die Bilder und Schrittmuster zu konzentrieren.

2. Bilderklärungen

Die Bilder wurden in der Regel aus Sicht des gegenüberstehenden Lehrers aufgenommen. Bei schlecht ersichtlichen Techniken werden zusätzliche Perspektiven eingefügt.

3. Schrittmuster und Diagramme

Neben jedes Bild wurden Fußdiagramme gesetzt, um dem Schüler, vor allem auch dem fortgeschritteneren Schüler, ein höheres Verstehen der Hyong zu ermöglichen.

Schwarzer Fuß: Momentaner Stand



Weißer Fuß: Vorhergehender Stand



GESCHICHTE DER HYONG

Im Traditionellen Taekwondo gibt es mittlerweile 25 Hyongs.

Eigentlich waren zunächst 20 Hyongs von den schlauesten und erfahrensten koreanischen Kampfkunst-Experten kreiert worden, allen voran General Choi Hong Hi. Fertig und vervollkommen waren die ersten 20 Hyongs im Jahre 1955.

Die Techniken selbst sind schon mehr als 2000 Jahre alt und setzen sich aus den damals 9 besten koreanischen Kampfkünsten, sowie dem japanischen Karate und dem chinesischen Kung Fu zusammen. Die Techniken der Hyongs sind die Basis des Traditionellen Taekwondo.

Erst einige Jahre später entwickelte General Hi und ein Expertenteam, 4 weitere Hyongs, um der Philosophie entsprechend so viele Hyongs zu haben, wie der Tag Stunden hat. Dabei wurden extra neue Bewegungselemente dazu genommen, die in den anderen Hyongs nicht annähernd vorhanden sind. Allerdings obliegt dieses „geheime“ Wissen der „letzten Hyongs“ nur einem geringen Anteil von Großmeistern im Traditionellen Taekwondo.

Aufgrund eines politischen Umstandes ließ dann General Hi eine Hyong ersetzen.

Die Hyongs sind die ursprünglichsten aller Taekwondo-Formen. Sogenannte Poomsen wurden erst später aus den Hyongs entwickelt und stellen eine für den Wettkampf leicht vereinfachte Form der Hyongs dar. Insgesamt gibt es 17 Poomsen.

EINFÜHRUNG HYONG:

Eine längere, fließende Kombination von genau festgelegten Bewegungen nennt man im Traditionellen Taekwondo Hyong (Formenlauf). Diese Formen sind, neben dem kämpferischen Aspekt, einem Tanz vergleichbar, bei dem man sich zur Melodie und dem Rhythmus der eigenen inneren Stimme bewegt.

Durch unbewußte unnatürliche Haltung und ungesundem Leben verlieren viele Menschen (jung und alt) in der heutigen Zeit die harmonische, natürliche Beweglichkeit zu einem großen Teil.

Auch das Wahrnehmen der inneren Stimme und die natürliche Bewegung nach dieser Stimme gehen immer mehr verloren.

Die Hyong ist wie ein Spiegel, der uns den Zustand des Körpers und der Seele deutlich vor Augen führt.

Eine Hyong ist keine bloße Aneinanderreihung von bestimmten Techniken, sondern eine organische Einheit, die leben, atmen und fließen muss. Eine Form lebt nur dann, wenn die auszuführenden Bewegungen und das Chi (die Lebensenergie) harmonisch zueinander stehen. Sobald das Chi fließt, fließt auch die Form und umgekehrt. Solange die Bewegungen harmonisch miteinander verbunden werden, kann das Chi ungestört fließen. Sind die Bewegungen aber unkonzentriert und abgehackt, so ist auch der Fluß der Lebensenergie unterbrochen.

Wird der Körper nicht bewegt, stagniert altes Chi im Körper und man wird müde und träge.

Auch Wasser verliert nach und nach an Energie verliert und vergiftet sich selbst, wenn es nicht „fließen“ kann.

Der Sinn einer Hyong liegt im Einüben umfangreicher Bewegungsabläufe, welche Konzentration, körperliches Gleichgewicht, richtige Atmung, Bewegungsrhythmus und richtige Spannungsintervalle des Körpers fördern sollen. Ebenso ist der meditative Aspekt ist nicht zu unterschätzen.

In der Form setzt sich der Ausübende mit den Angriffen eines, bzw. mehrerer imaginärer, also nicht wirklich existierender Gegner, auseinander. Der Übende muß jede Bewegung in realistischer Weise ausführen.

Eine präzise ausgeführte Hyong endet an dem Punkt, an dem sie begonnen wurde. Saubere technische Ausführung, fließende, kraftvolle Bewegungen und dynamische Darbietung sind äußere Merkmale einer korrekten Hyong-Übung.

Das Beherrschen der verschiedenen Techniken ist bei einer Hyong wohl wichtig, aber es reicht nicht aus, nur an der äußeren Form zu arbeiten.

Jede äußere Form muß auch einen klaren, festen inneren Kern haben, da sie sonst zu starr oder instabil wird. Ein Schüler, der die Hyong praktiziert, sollte innerlich klar und sicher sein, um sich äußerlich fließend, aber doch kontrolliert und kraftvoll zu bewegen.

Durch geduldiges Üben können die inneren und äußeren Bewegungen fließender, weicher, und zugleich kraftvoller und stabiler werden.

Ein Hyong-Lauf wird erst dann lebendig, wenn er von „innen heraus“ gelaufen wird. Auch wenn die äußerlichen Bewegungen noch nicht so perfekt sind, wirkt eine Form sehr ästhetisch, sobald sich aufrichtiges Bemühen, Mut und Lebensfreude in ihr widerspiegelt.

Von Stufe zu Stufe steigt der Schwierigkeitsgrad der Hyongs und verlangt, aber fördert auch immer größere Übersicht und tieferes Einfühlungsvermögen des Übenden.

Je öfter eine Hyong geübt wird, desto besser wird der äußerliche Ablauf verinnerlicht und die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet.

So lernt man auch, den Klang der inneren Stimme wieder wahrzunehmen und sich danach zu bewegen, bis man - philosophisch betrachtet - merkt, daß man selbst nur ein kleiner Ton in der großen Symphonie des Universums ist.

Warum gibt es 24 Hyongs?

Sein ganzes Leben lang lernt der Mensch und sammelt Erfahrungen. Jedoch ist die Lebensspanne jedes einzelnen Menschen, im Vergleich zur Ewigkeit, nur so kurz wie ein Tag.

Die Zahl 24 soll vierundzwanzig Stunden symbolisieren, einen Tag bzw. ein ganzes Menschenleben.

Der Name einer jeden Hyong, die Anzahl ihrer Bewegungen, sowie das Schrittdiagramm stehen symbolisch für koreanische Heldenfiguren oder Ereignisse aus der koreanischen Geschichte.

Da die Formen aufeinander aufbauen, sollte ihre Reihenfolge nicht geändert werden.

Dieses Buch beschäftigt sich mit den ersten 6 Hyongs.

Diese Hyongs sind zentraler Bestandteil eines jeden Anfängers-Trainings im Traditionellen Taekwondo.

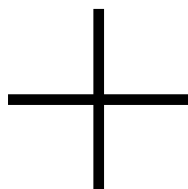
ZUR ERSTEN HYONG:

Die 1. Hyong ist etwas ganz Besonderes für den Anfänger und hat einen sehr zentralen Stellenwert für das Fortschreiten des Schülers.

Die Hyong ist hierbei unter 3 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst
2. Als Selbstverteidigung
3. Als Symbol

DAS DIAGRAMM



1.

Diese Hyong ist sehr einfach aufgebaut. Aber gerade deshalb ist sie aufgrund der ähnlichen Elemente für den weniger körperbewußten Anfänger schwerer zu erlernen als die folgenden Hyongs. Außerdem bedeutet es für viele Schüler auch überhaupt den ersten Kontakt mit einer Körper-Geist-Bewegung.

Jede Bewegungssequenz dieser Hyong setzt sich aus einem Schritt mit einer Blockbewegung und einem Schritt mit einer Angriffsbewegung zusammen. Die erste Bewegungssequenz geht 90° nach links, dann folgen 180° nach rechts, dann wieder 90° nach links, 180° nach rechts, usw. insgesamt also 8 Richtungswechsel. Dabei wird zunächst 4 x unten geblockt und mit Fauststoß angegriffen und anschließend 4 x mittig geblockt und mit Fauststoß angegriffen. Diese Art der Drehung - 2 x in alle 4 Himmelsrichtungen - skaliert bzw. eicht die Zellen des Körpers wie einen Kompass. D. h. nach der 1. Hyong sind die Zellen ausgerichtet und man hat einen besseren Orientierungssinn geschaffen.

Durch die jeweils seitenverkehrten Ausholbewegungen regt man das Corpus Callosum (Verbindungsbrücke zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte) an, damit sich die beiden Gehirnhälften synchronisieren. Somit ergibt sich kinesiologisch betrachtet eine Lateralitätszusammenschaltung der beiden Gehirnhälften.

Da die linke Hirnhälfte für den Verstand zuständig ist und die rechte Hirnhälfte für die Intuition, Kreativität bzw. das Gefühl, kann man folgende Aussage wagen: „Taekwondo verbindet Verstand und Gefühl“ (siehe hierzu auch Dr. Andreas Held, Traditionelles Taekwondo: eine Kampfkunst und ihre Auswirkungen, 2004, 202 ff.)

2.

Die erste Bewegung in die jeweilige neue Richtung ist eine Verteidigungsbewegung, welcher unmittelbar eine Angriffstechnik folgt.

Die Ausholbewegung zu einem der beiden Blocktechniken ist auch eine Schutzhaltung des Solarplexus bzw. bietet einen potentiellen Schutz von Gesicht und Hals.

Bei der Ausführung der Hyong ist vor allem beim Anfänger die Präzision sehr wichtig. Kraft und Automatisierung der Bewegung erfolgen erst durch die Übung. Durch präzise Ausführung - kombiniert mit Kraft - entwickelt sich ein gefährliches Angriffs- und Verteidigungswerkzeug. Im Ernstfall ist natürlich keine „saubere“ Ausführung der Technik erforderlich, sondern die entsprechende präzise „aggressive“ Reaktion. Diese resultiert allerdings aus der vorherigen konsequenten Übung der vorgegebenen Bewegungsabläufe.

3.

Der Block nach unten steht für den Himmel (also den Gegensatz für unten) und der Block nach oben steht für die Erde (als Gegensatz für oben). Mit der „Erschaffung“ von Himmel und Erde geht die Erschaffung des Kosmos einher. In der asiatischen Naturheilkunde gelten die Hände als Yang (= Himmel = „Chon“) und die Füße als Yin (= Erde = „Ji“ = „Chi“). Durch gleichmäßiges Bewegen von Händen und Füßen kann man Himmel und Erde (symbolisch für Geist und Körper) ins Gleichgewicht bringen.

Kurzbeschreibung:

„Chon-Ji“ heißt also grob übersetzt „Himmel und Erde“ und bedeutet symbolisch „die Erschaffung der Welt“ bzw. „Beginn der Menschheit“. Deswegen wird diese Hyong als erste vom Schüler gelernt, da er auch noch am Anfang seiner Entwicklung im Traditionellen TKD steht. Diese Hyong umfasst 19 Bewegungen, wobei die ersten Bewegungsfolgen für die Erde und die zweiten für den Himmel stehen.

STELLUNGEN:

1. MOA SOGI



*Gewicht
50% beide*

2. NARANI CHUNBI SOGI



*Gewicht
50% beide*

3. CHONGUL SOGI



*Gewicht
70% vorne*

4. HUGUL SOGI



*Gewicht
70% hinten*

VERTEIDIGUNGEN:



1.
4 x Tiefblock

Hadan
Pakkat
Palmok Paro
Makki in
Chongul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Blockarm wird von oben ausgeholt (die Ausholbewegung kann bis hinter das Ohr erfolgen), die überkreuzten Arme dienen als Schutz.

Endphase: Der Blockarm ist leicht abgewinkelt wegen der Gefahr der Ellbogenüberstreckung und befindet sich über dem Knie, die Gegenbewegung dient zur Kraftsteigerung (hier als Ellbogenstoß zurückgeführt zum Gürtel) und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz (Aktion = Reaktion), der Kopf ist oben, beide Schultern sind nach vorne gerichtet



2.
4 x Halb-
hoher Block

Chungdan
An Palmok
Yop Makki in
Hugul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Blockarm wird von unten ausgeholt. Die überkreuzten Arme dienen als Schutz.

Endphase: Der Blockarm ist im Ellbogengelenk 90° abgewinkelt. Für den Gegner ist die hintere Schulter nicht sichtbar. Die Gegenbewegung dient zur Kraftsteigerung (hier als Ellbogenstoß zurückgeführt zum Gürtel) und basiert ebenso auf dem 3. Newtonsche Gesetz (Aktion = Reaktion). Die Blockhand befindet sich auf Augenhöhe.

ANGRIFFE:

FAUSTSTOSS



1. 11x Fauststoß mit Angriffshöhe Solarplexus

Chundan Paro Chirugi in Chongul Sogi

Der Angriff trifft in Höhe des Solarplexus.

Auch hier findet, wie schon bei den 2 Blocktechniken beschrieben, eine Gegenbewegung (Ellbogenstoß) statt. Das Handgelenk sollte gerade sein (sowohl an der Kleinfingerseite als auch an der Ober- und Unterseite der Hand. Trefferflächen sind ausschliesslich die Knöchel der Grundgelenke von Zeige- und Mittelfingerknöchel, da es sonst zu Knochenbrüchen in der Mittelhand kommen kann. Sehr gefährdet ist hierbei das Erbsenbein (ein Mittelhandknochen).

FAUST ANSICHT VORNE



FAUST ANSICHT SEITLICH



SOLARPLEXUS



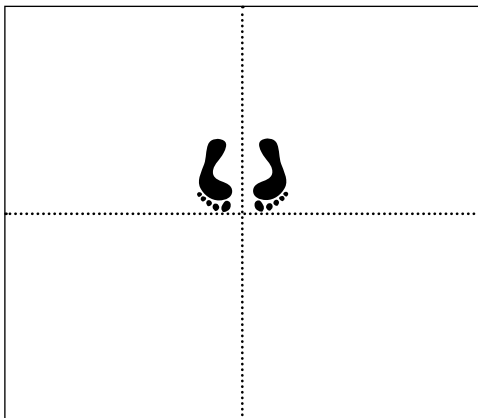
2. Solarplexus

Am Solarplexus laufen, energetisch betrachtet, die Hauptenergie-Kanäle zusammen. Es vereinigen sich dort mehrere Nervenbahnen zu einem sogenannten Nervengeflecht. Auch der Mageneingang befindet sich an dieser Stelle.

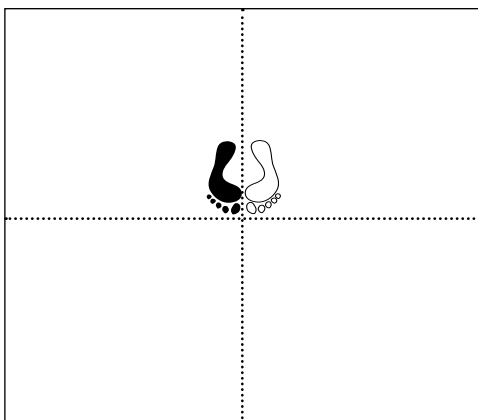
Der Solarplexus kann nicht abgehärtet werden. Bei einem entsprechend präzisen Angriff auf diese Stelle ist der Gegner, egal wie durchtrainiert, für mehrere Minuten außer Gefecht gesetzt.

Dieser Angriff ist nicht tödlich.

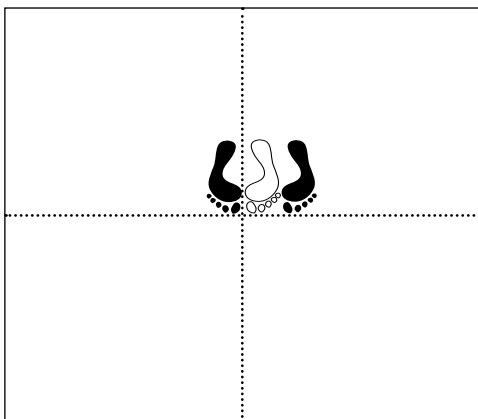
VORBEREITUNG

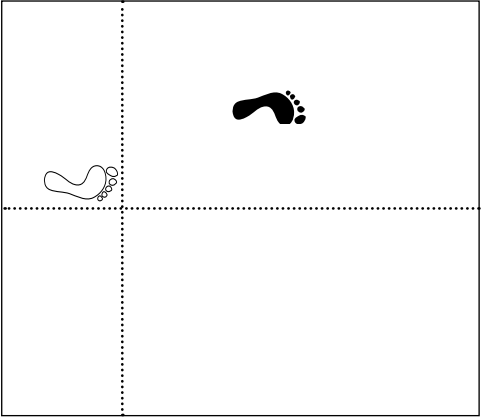
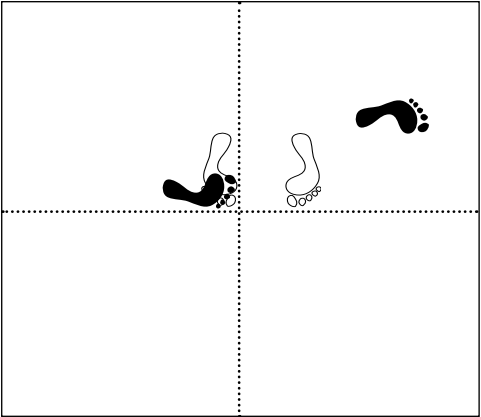
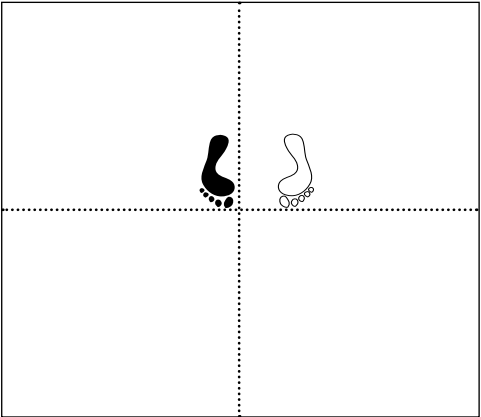


ZWISCHENBEWEGUNG

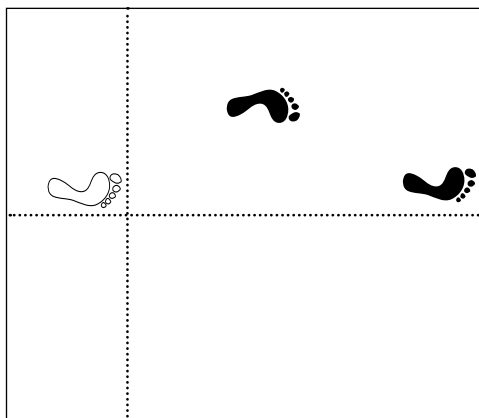


AUSGANGSSTELLUNG

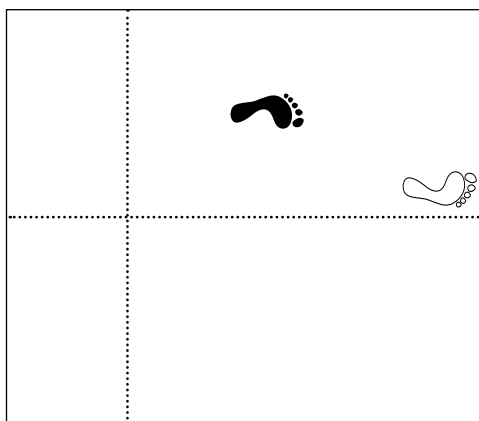




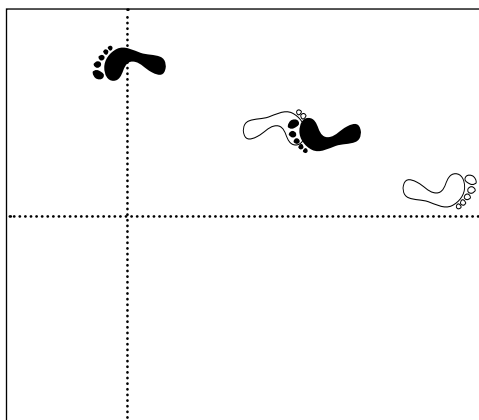
2. BEWEGUNG

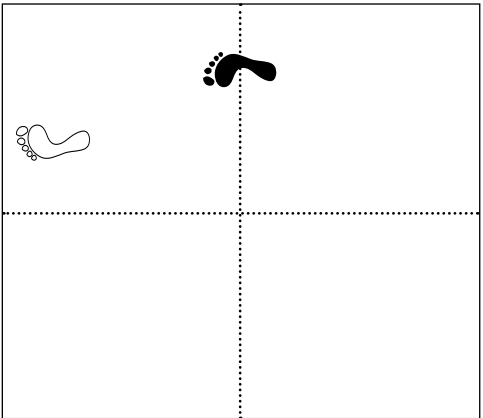
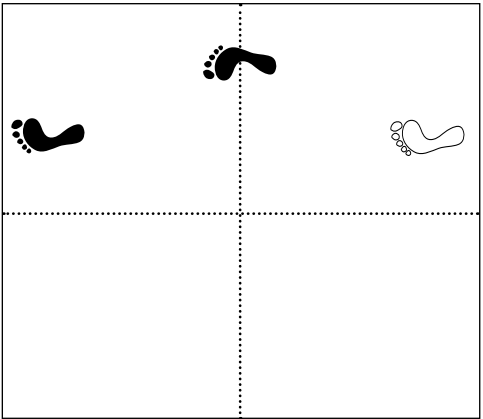
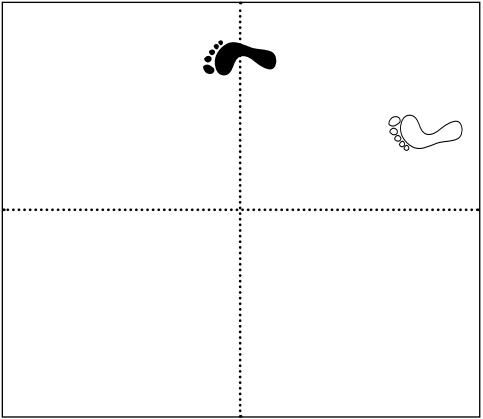


ZWISCHENBEWEGUNG

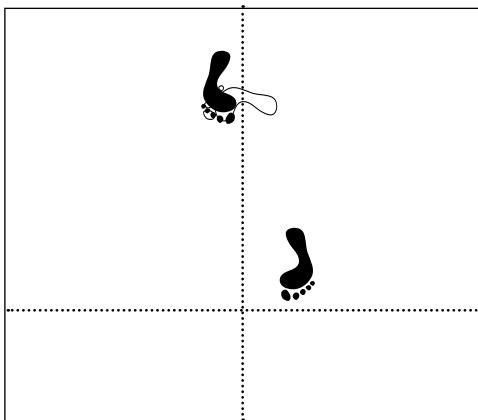


3. BEWEGUNG

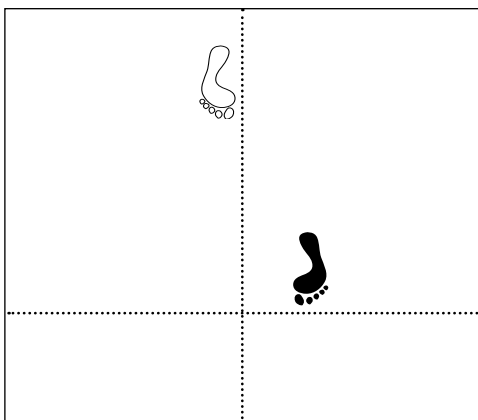




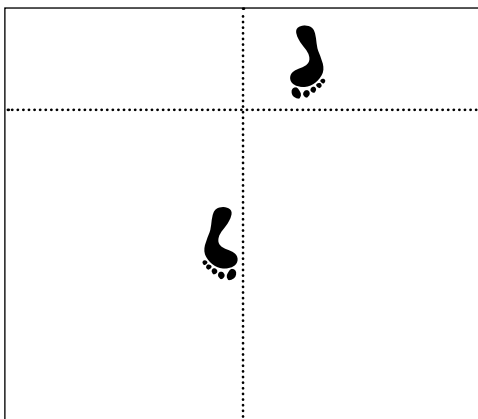
5. BEWEGUNG

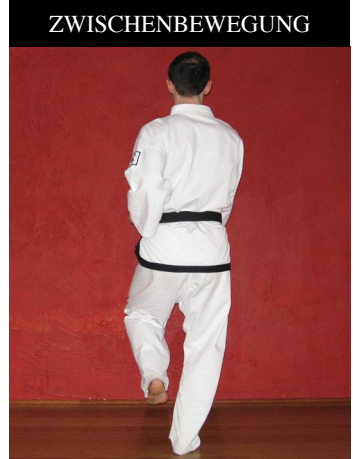
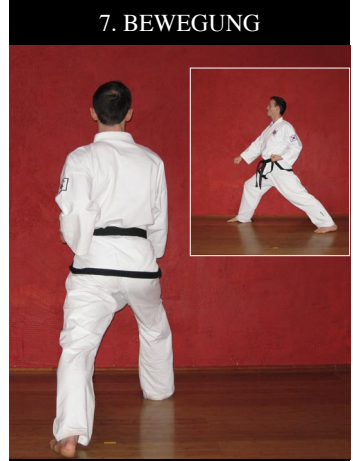
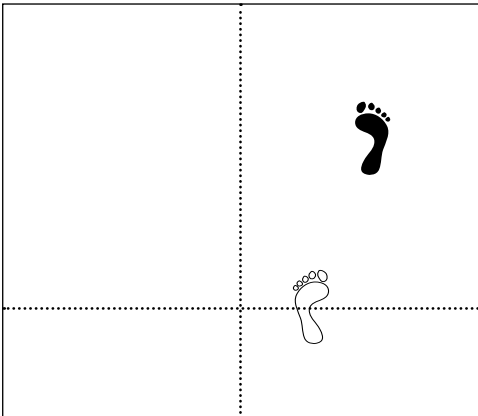
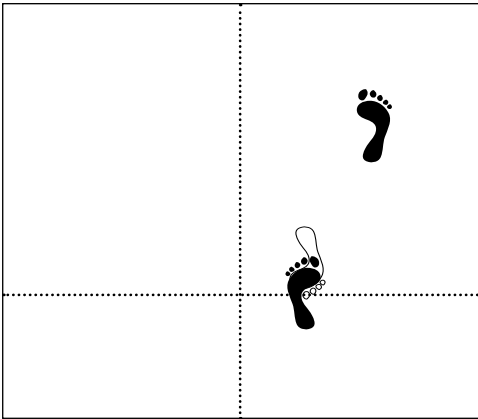
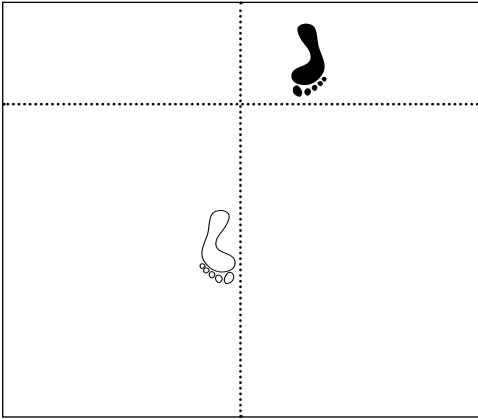


ZWISCHENBEWEGUNG

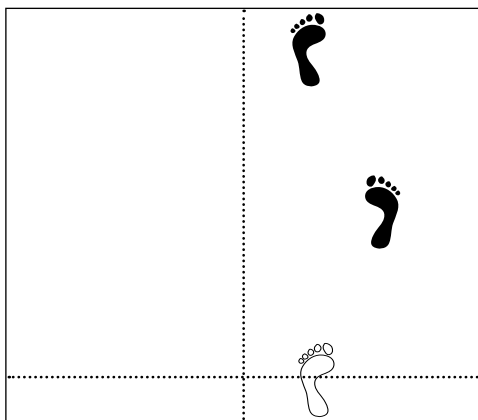


6. BEWEGUNG

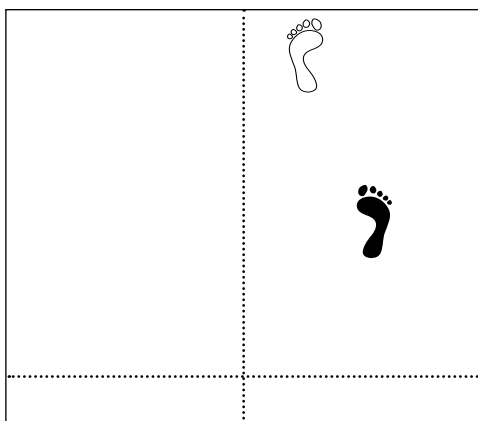




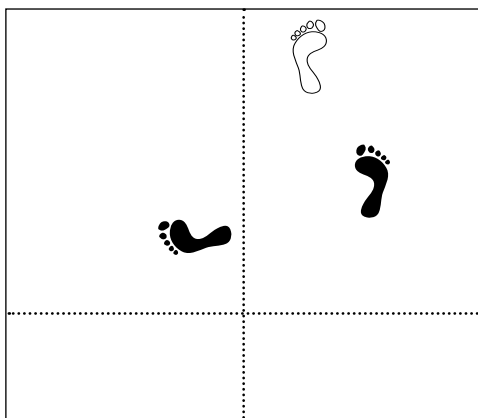
8. BEWEGUNG

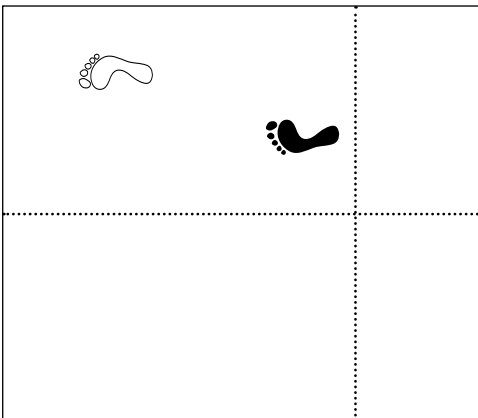
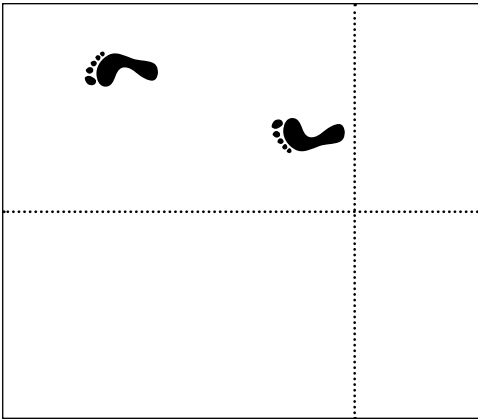
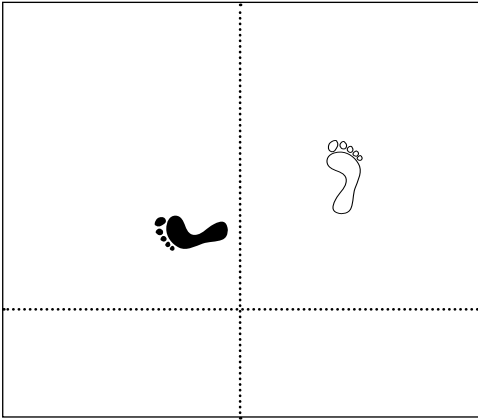


ZWISCHENBEWEGUNG

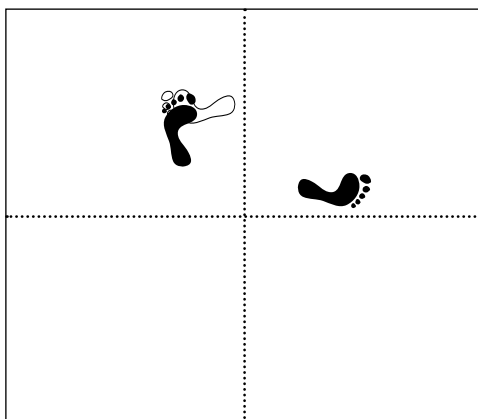


9. BEWEGUNG

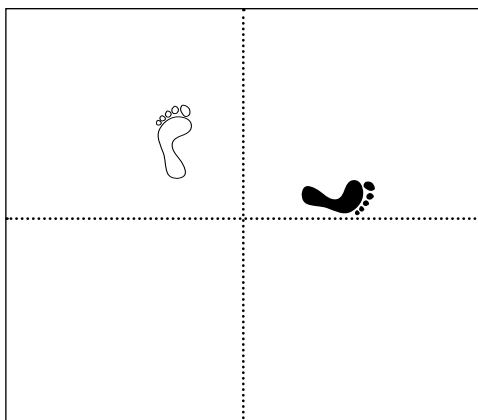




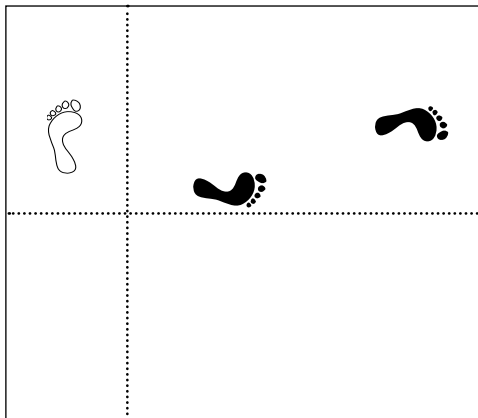
11. BEWEGUNG

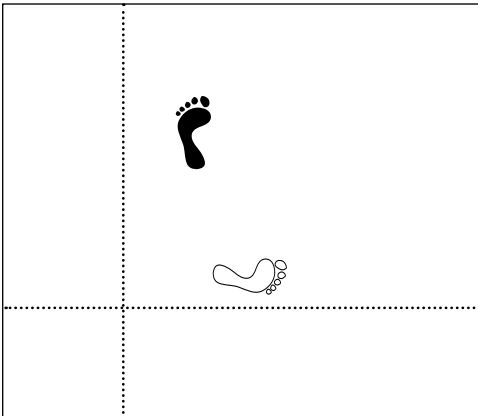
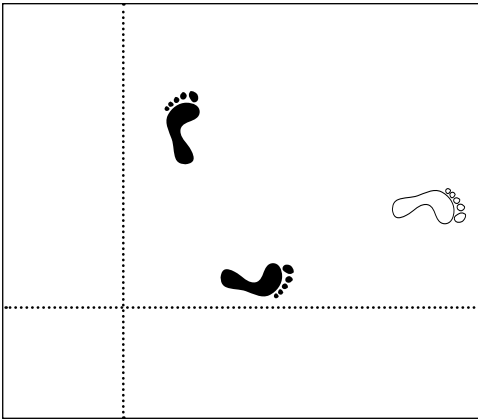
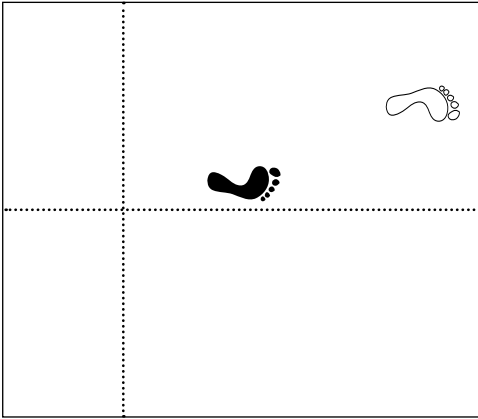


ZWISCHENBEWEGUNG



12. BEWEGUNG





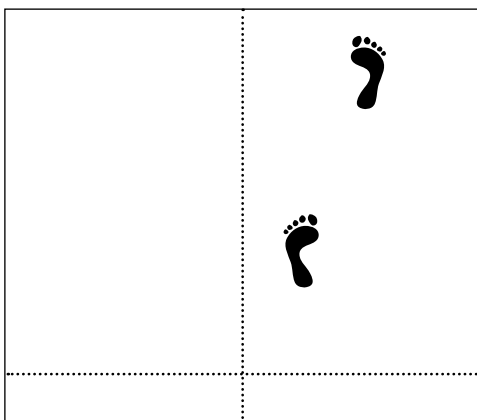
13. BEWEGUNG



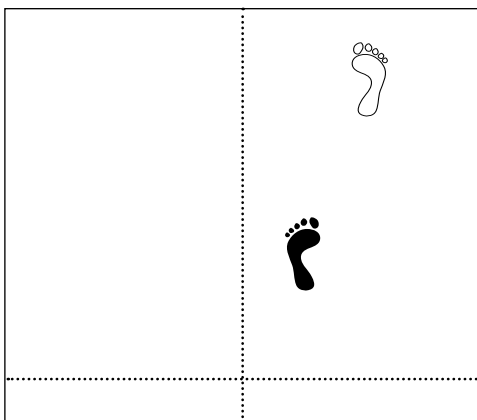
ZWISCHENBEWEGUNG



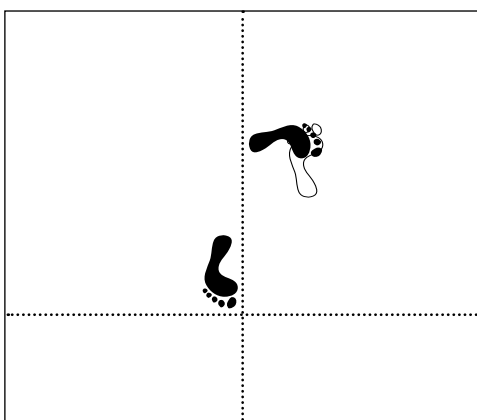
14. BEWEGUNG

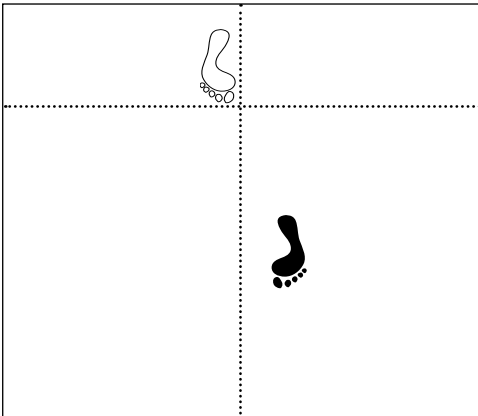
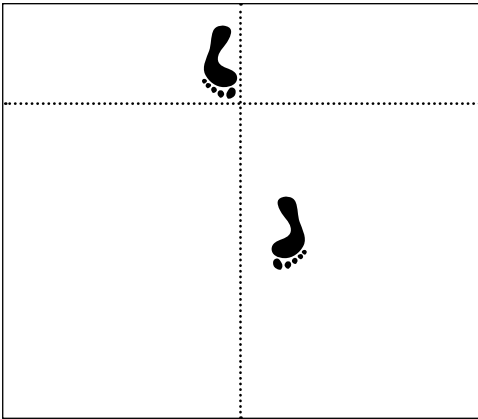
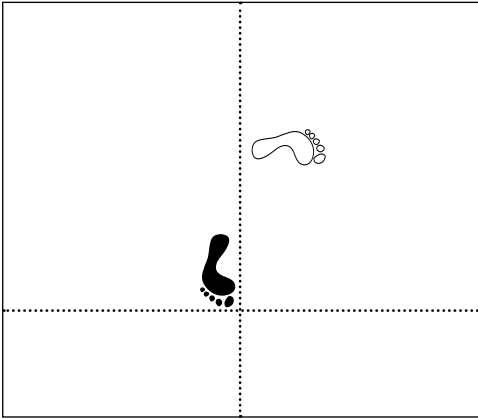


ZWISCHENBEWEGUNG

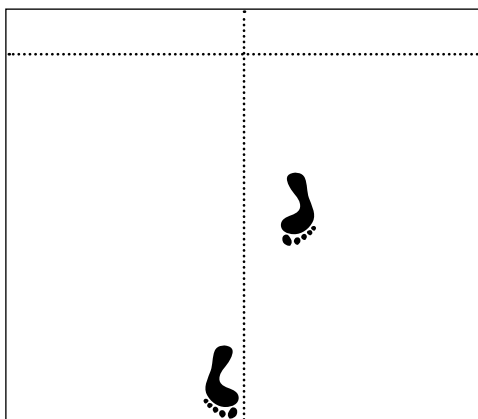


15. BEWEGUNG

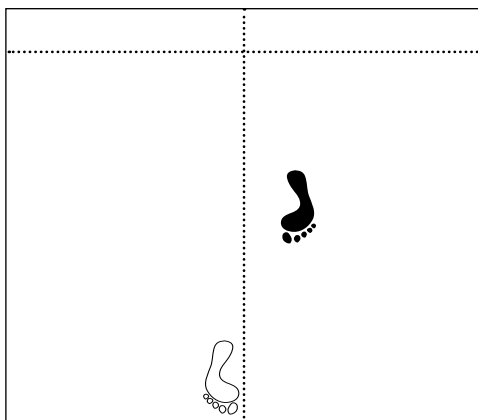




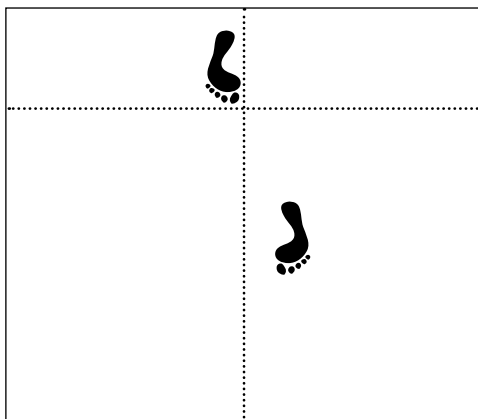
17. BEWEGUNG

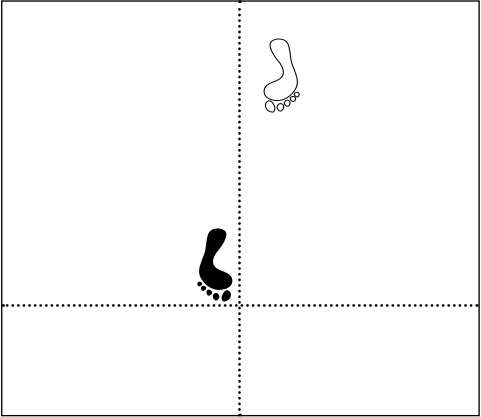
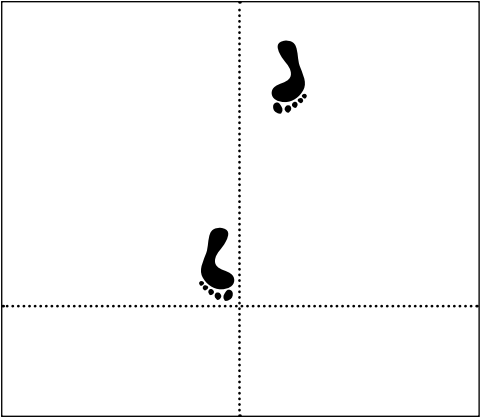
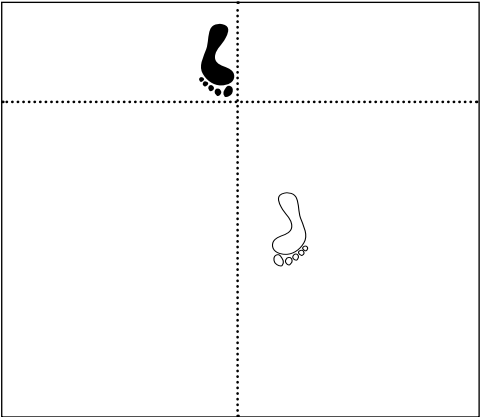


ZWISCHENBEWEGUNG

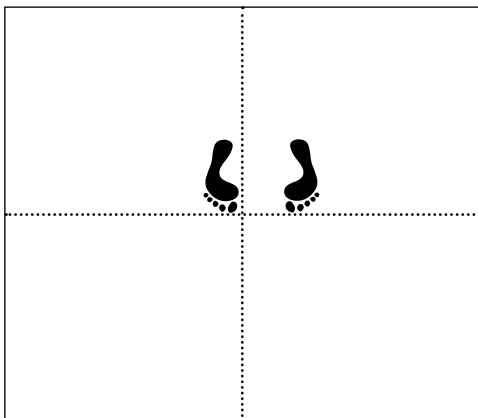


18. BEWEGUNG

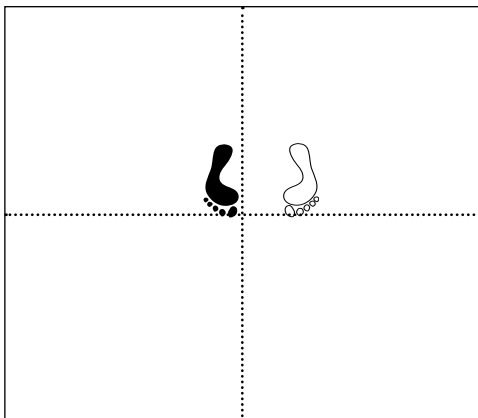




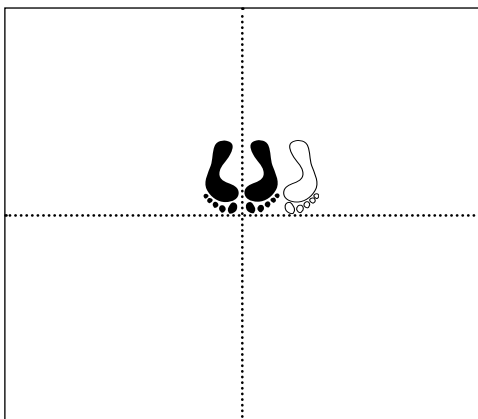
AUSGANGSSTELLUNG



ZWISCHENBEWEGUNG



ENDSTELLUNG



(2) TAN-GUN HYONG

ZUR ZWEITEN HYONG:

Mit der 2. Hyong tut sich der Anfänger in der Regel leichter als mit der 1. Hyong. Erstens hat der Schüler bereits sein Bewegungsverständnis erweitert. Zweitens ist der strukturelle Ablauf der Hyong übersichtlicher, da sich die Bewegungsabläufe nur 1 x spiegelbildlich wiederholen, d.h. was zur linken Seite gelaufen wurde, wiederholt sich meist sofort zur rechten Seite.

Die Hyong ist hierbei unter 2 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst und Selbstverteidigung
2. Als Symbol



1.

Die Hyong lässt - wie auch schon in der 1. Hyong - auf jede Verteidigung sofort wieder einen Angriff folgen. Die Angriffstechniken beschränken sich lediglich auf einen Fauststoß ins Gesicht. Bewegungsbeginn ist wieder zur linken Seite mit einer Verteidigungstechnik. Der Schüler lernt bei der 2. Hyong 4 neue Verteidigungstechniken.

Das Diagramm der 2. Hyong ist ein sogenanntes „quergestelltes H-Diagramm“, das bei den Anfänger-Hyongs am häufigsten seine Verwendung findet.

2.

„Tan-Gun“ war ein Heiliger, der im Jahre 2333 v. Chr. Korea gegründet haben soll.

Den Mythen nach war „Tan-Gun“ der Sohn des Himmelskönigs und einer Menschenfrau (Tan = Helligkeit, Licht von Sonne und Mond zusammen, Erleuchtung; Gun = König und hoher Priester). Der Legende nach gründete er im Jahre 2333 vor unserer Zeitrechnung das Reich Cho‘Son (Cho = Morgenstille, Morgenfrische; Son = hell, auch Leben in Harmonie mit Geist des Universums, Meditation, Weg zur inneren Klarheit = „Zen“) = Helles Land der Morgenstille; Land des Ostens, wo die Sonne aufgeht; Land der Morgenröte - heutiges Korea.

Er soll auf dem Berg Asa Dal San im Alter von 1908 Jahren die göttliche Erleuchtung erlangt haben und in den Himmel eingegangen sein.

Tan-Gun Hyong besteht aus 21 Bewegungen.

STELLUNGEN:

1. MOA SOGI



*Gewicht
50% beide*

*Gewicht
50% beide*

2. NARANI CHUNBI SOGI



3. CHONGUL SOGI



*Gewicht
70% vorne*

*Gewicht
70% hinten*

4. HUGUL SOGI



VERTEIDIGUNGEN:



1.
2 x Mitte-
block offen

Chungdan
Sudo Taebi
Makki in
Hugul Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind offen, hintere Hand (Schwunghand) zeigt vom Gegner weg; vordere Hand (Blockhand) zeigt zur Wange; beide Extremitäten werden während dieser Verteidigung parallel bewegt, die Finger sind gestreckt und zusammen.

Endphase: Die offenen Hände bieten nach der Abwehr die Option zum Greifen. Für den Gegner ist die hintere Schulter nicht sichtbar.



2.
2 x Tiefblock

Hadan
Pakkat
Palmok Paro
Makki in
Chongul Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Blockarm wird von oben ausgeholt (die Ausholbewegung kann bis hinter das Ohr erfolgen); die überkreuzten Arme dienen als Schutz.

Endphase: Der Blockarm ist leicht abgewinkelt (wegen der Gefahr der Ellbogenüberstreckung) und befindet sich über dem Knie; die Gegenbewegung dient zur Kraftsteigerung (hier als Ellbogenstoß zurückgeführt zum Gürtel) und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz (Aktion = Reaktion); der Kopf ist oben; beide Schultern sind nach vorne gerichtet.

VERTEIDIGUNGEN:



3.
4 x Doppel-
block

Ssang Pakkat
Palmok
Makki in
Hugul Sogi



Ausholphase: die, von der Hüfte aus, untere Handfläche (für die später daraus entstehende obere Blockhand) zeigt nach oben; die, von der Hüfte aus, obere Handfläche (für den später daraus entstehende seitlichen Kopfschutz) zeigt nach hinten.

Zwischenphase: Fäuste verlaufen schräg nach oben über den Solarplexus; Handgelenksdrehung erfolgt sehr spät (dadurch erhöhte Muskelenergie).

Endphase: tiefer Stand; Ellbogen des oberen Arm ist maximal hochgestreckt und der Unterarm 15 ° abgeschrägt; Handgelenke sind gerade.

Abwehr gegen: Würgeangriff oder 2 Angriffe; einer Richtung Scheitel von oben und einer Richtung Gesicht von vorne.



4.
4 x Hoch-
block

Chukyo Paro
Makki in
Chongul Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Blockhand hinterm Ohr; Arme sind überkreuz wie auch bei Verteidigung 2 (Überkreuzbewegungen sind gut für die Gehirnzusammenschaltung).

Endphase: die Gegenbewegung (hier als Ellbogenstoß) zum Gürtel dient zur Kraftsteigerung und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz; Kopf ist erhoben; beide Schultern sind nach vorne gerichtet; Ellbogen der Blockhand maximal hoch und der Unterarm 15 ° abgeschrägt.

VERTEIDIGUNGEN:



ENDPHASE

5.
2 x Hand-
kante

Chungdan
Sudo Yop
Makki (alter-
nativ Taerigi)
in Hugul Sogi



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Blockhand holt von oben aus, Finger zusammen und gestreckt

Endphase: Ellbogen leicht abgewinkelt (wegen der Gefahr von Ellbogenüberstreckung); es besteht die Option zum Greifen; nur eine Schulter für Gegner sichtbar

Alternative Interpretation dieser Technik: Angriff zum Hals (Chungdan Sudo Yop Taerigi)

ANGRIFFE:



FAUSTSTOSS

1. 9 x Fauststoß mit Angriffshöhe Gesicht

Sangdan Paro Chirugi in Chongul Sogi

Der Angriff befindet sich auf Höhe der Nasenspitze.

Auch hier ist wieder, wie schon bei der 1. Hyong beschrieben, eine Gegenbewegung (Ellbogenstoß) vorhanden. Das Handgelenk sollte gerade sein (sowohl an der Kleinfingerseite als auch an der Ober- und Unterseite der Hand. Bei der Faust auf Gesichtshöhe sollte zusätzlich das Handgelenk leicht nach vorne geneigt werden, damit die Trefferfläche, die Knöchel der Grundgelenke von Zeige- und Mittelfingerknöchel, auch gegeben ist (siehe Bild Schlagfaust von oben)

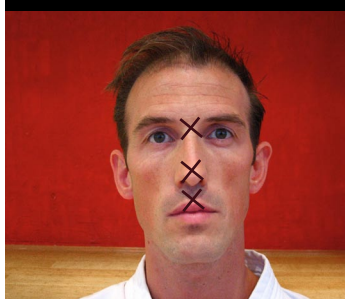
FAUSTOSS KOPFHÖHE



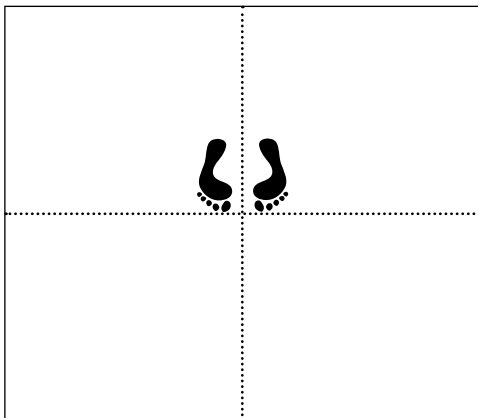
2. Ein paar wichtige „Vitale Stellen“ beim Faustangriff Richtung Gesicht:

Nasenspitze, Nasenrücken, oberhalb der Schneidezähne

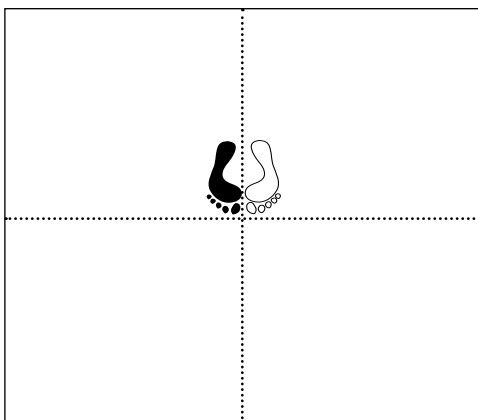
VITALE STELLEN



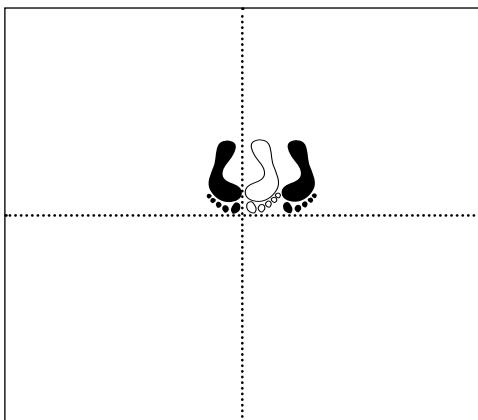
VORBEREITUNG

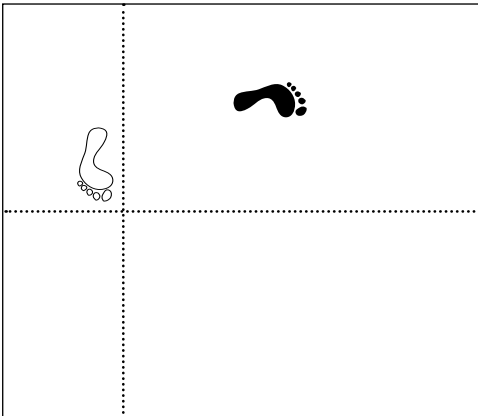
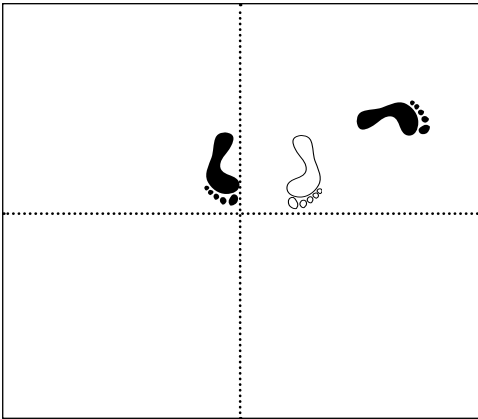
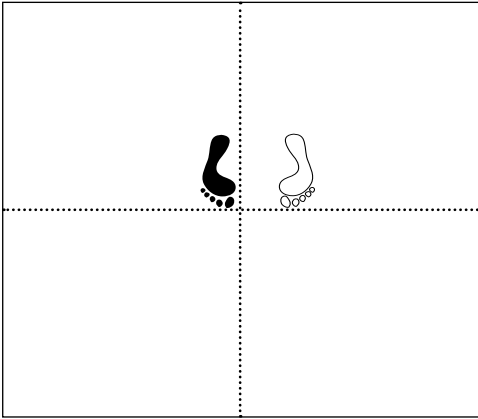


ZWISCHENBEWEGUNG

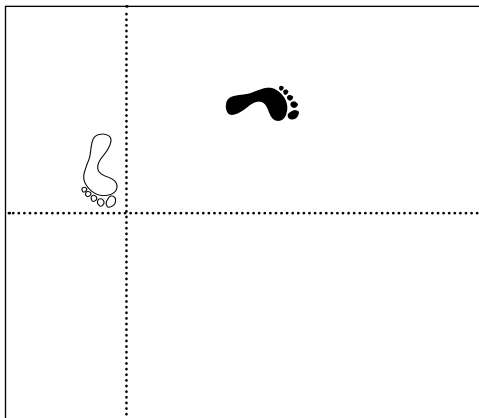


AUSGANGSSTELLUNG

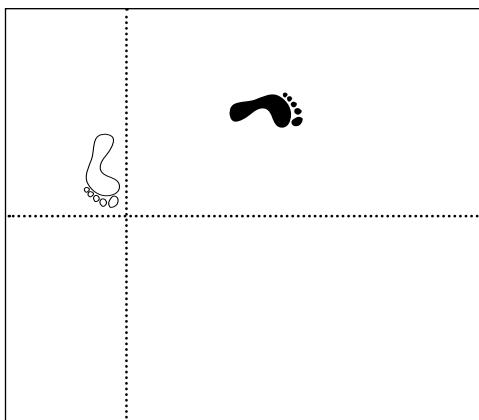




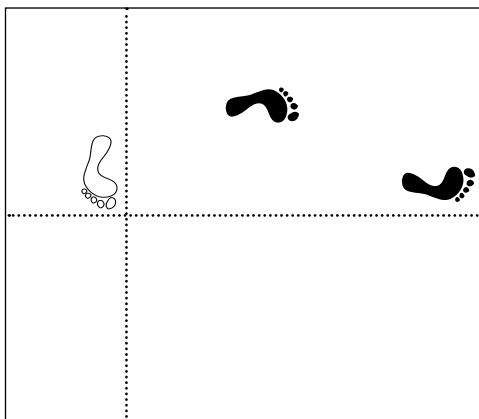
ZWISCHENBEWEGUNG 2

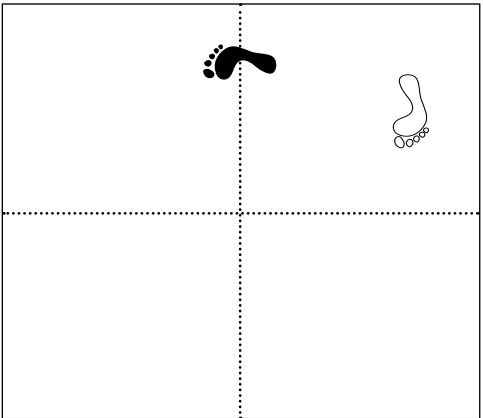
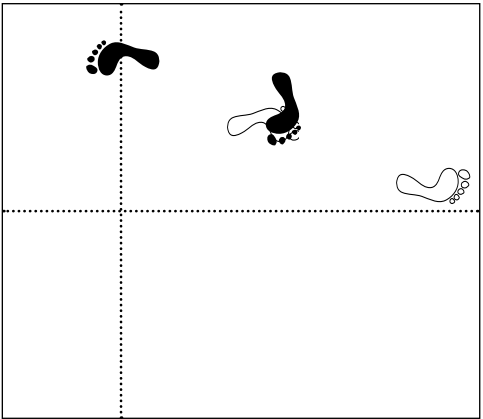
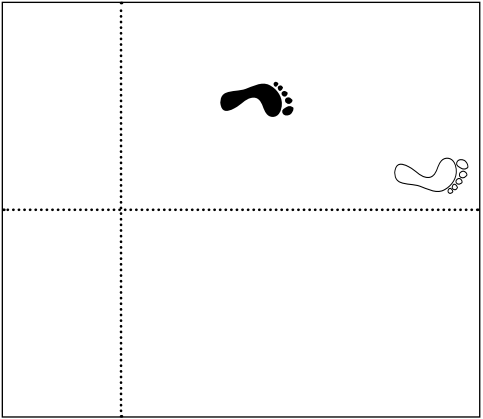


ZWISCHENBEWEGUNG 3



2. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



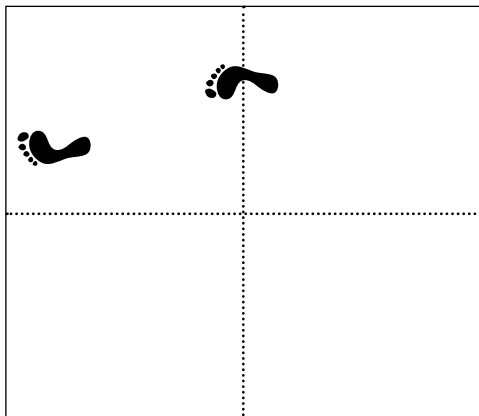
3. BEWEGUNG



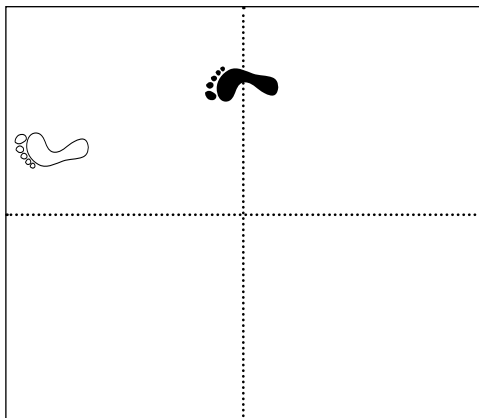
ZWISCHENBEWEGUNG



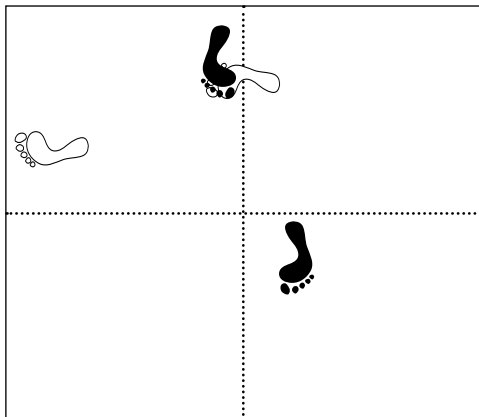
4. BEWEGUNG

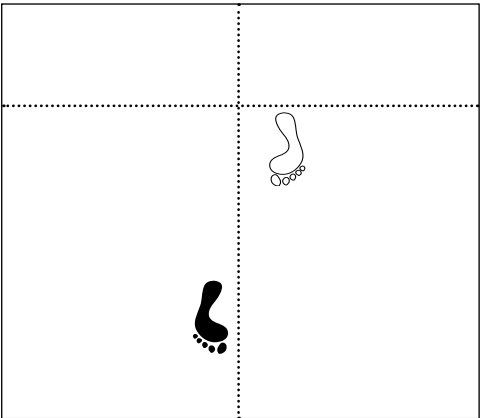
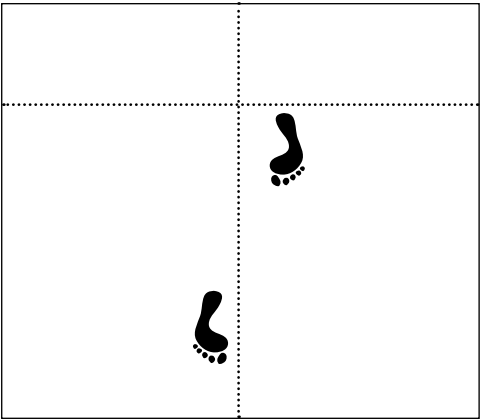
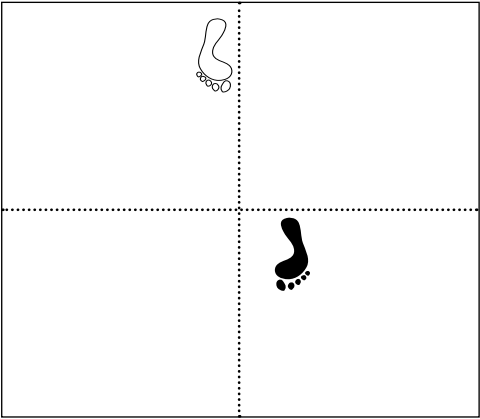


ZWISCHENBEWEGUNG



5. BEWEGUNG





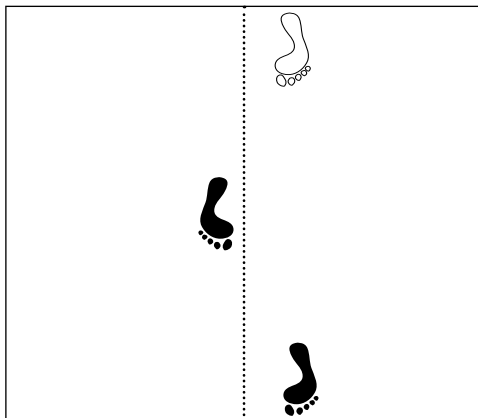
6. BEWEGUNG



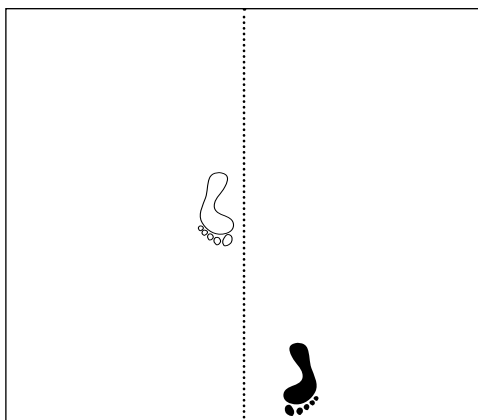
ZWISCHENBEWEGUNG



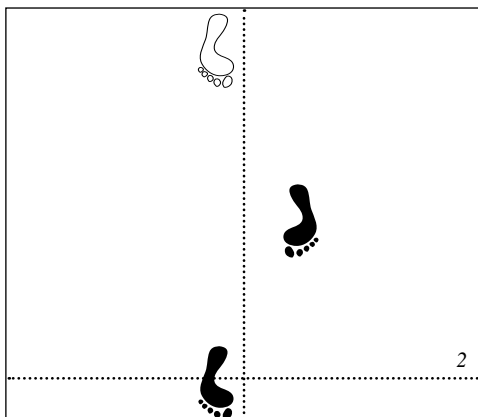
7. BEWEGUNG

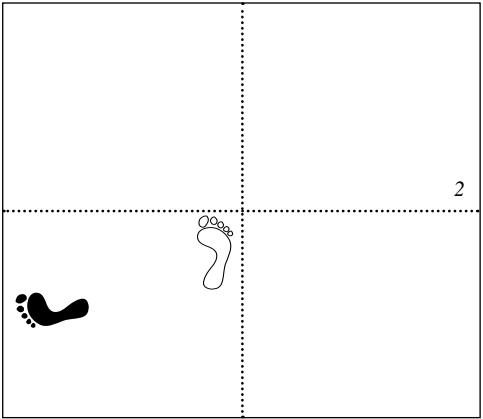
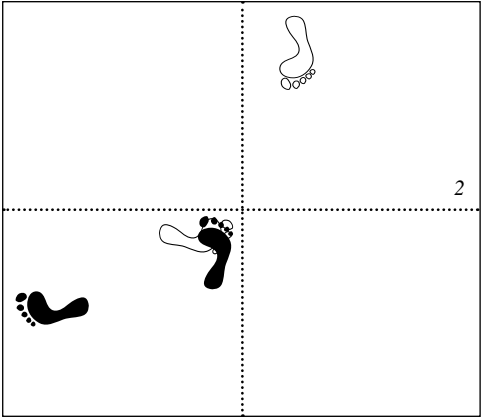
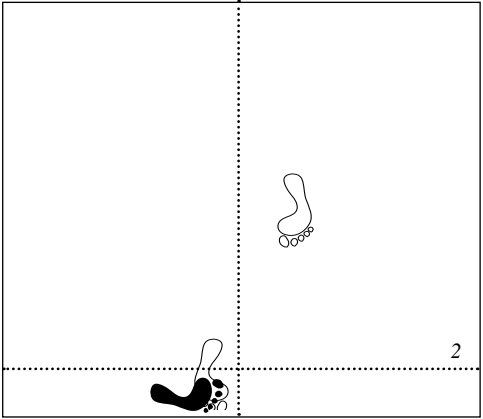


ZWISCHENBEWEGUNG

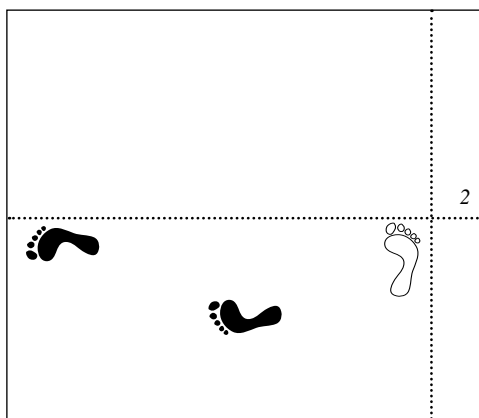


8. BEWEGUNG

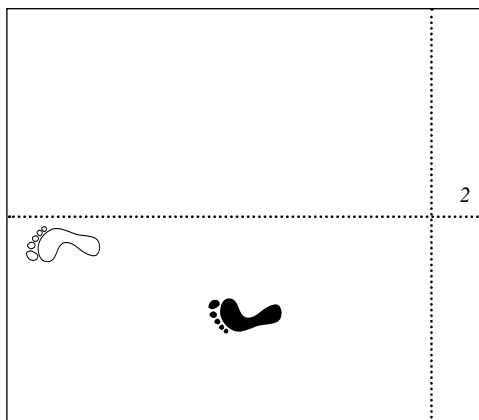




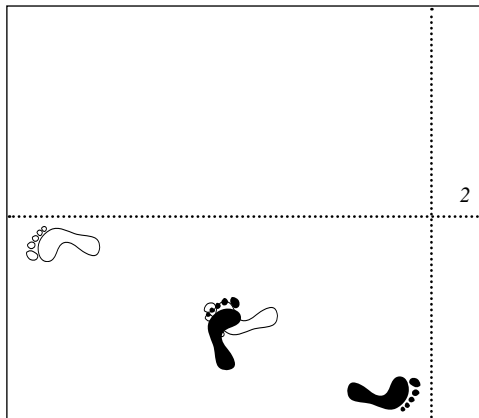
10. BEWEGUNG

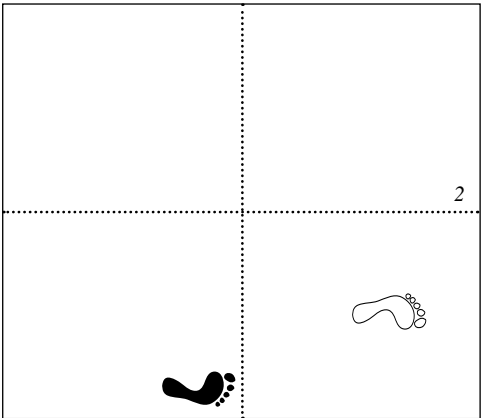
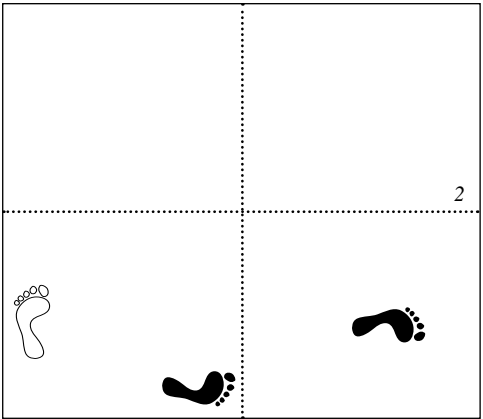
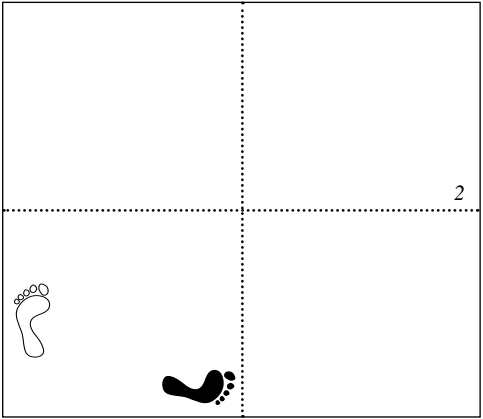


ZWISCHENBEWEGUNG

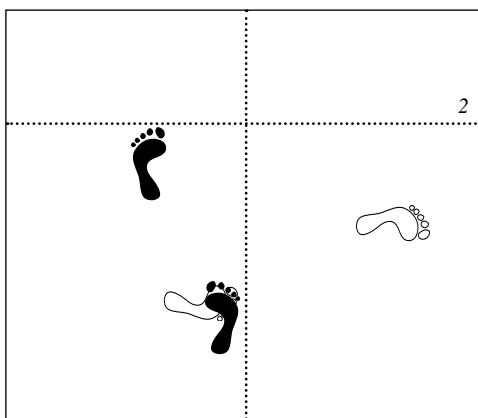


11. BEWEGUNG

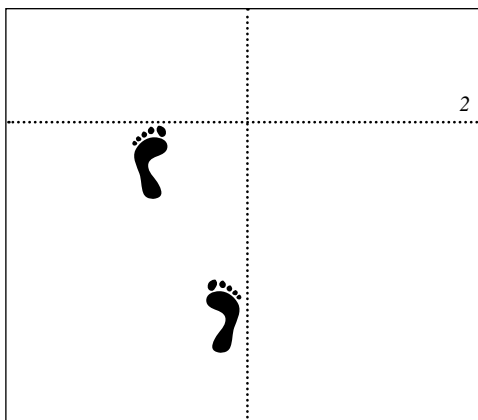




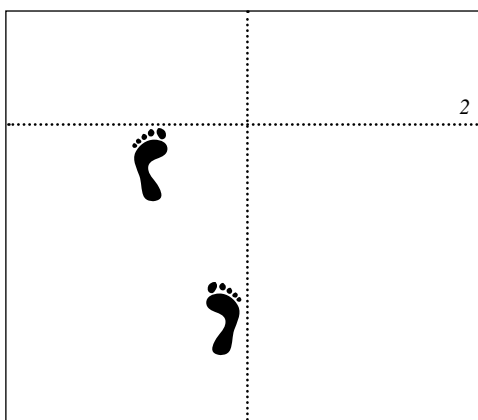
13. BEWEGUNG

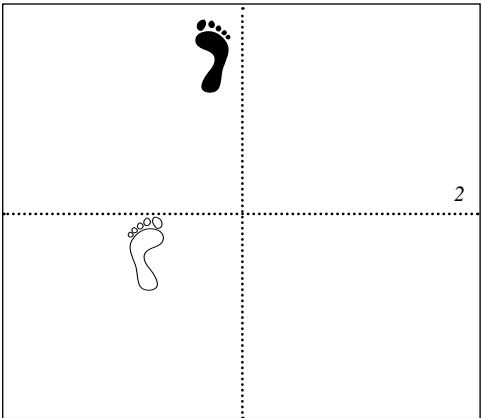
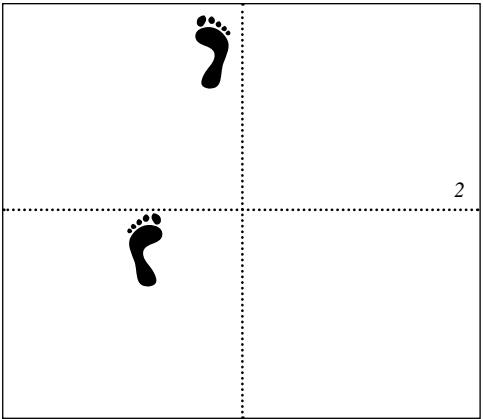
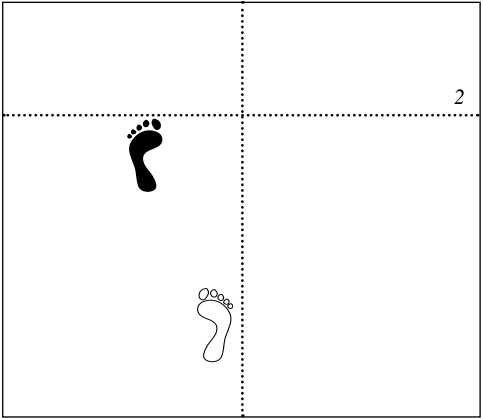


ZWISCHENBEWEGUNG

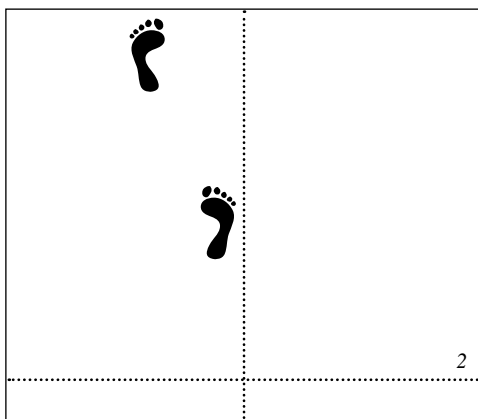


14. BEWEGUNG

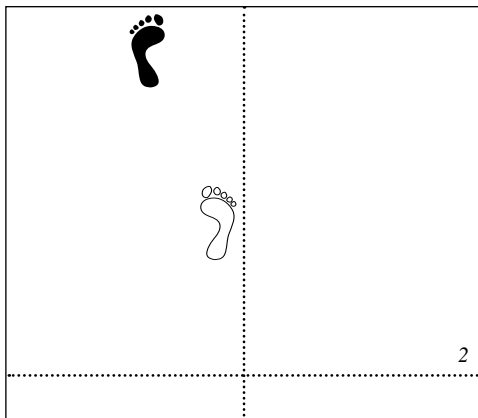




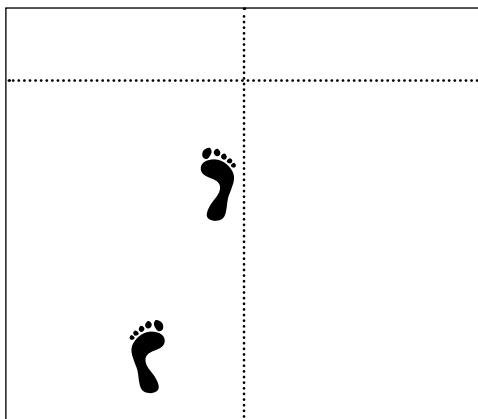
16. BEWEGUNG

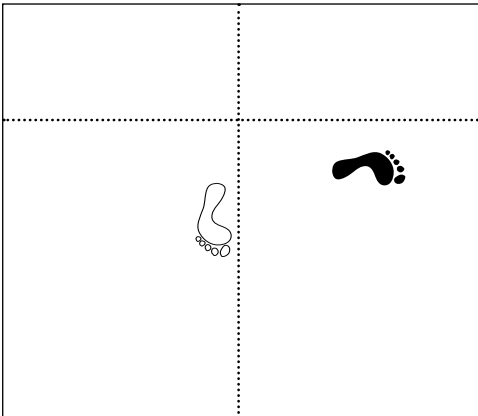
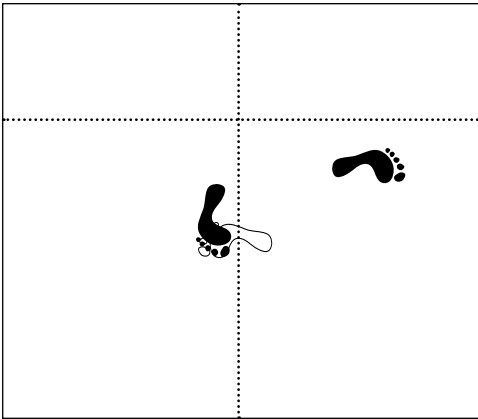
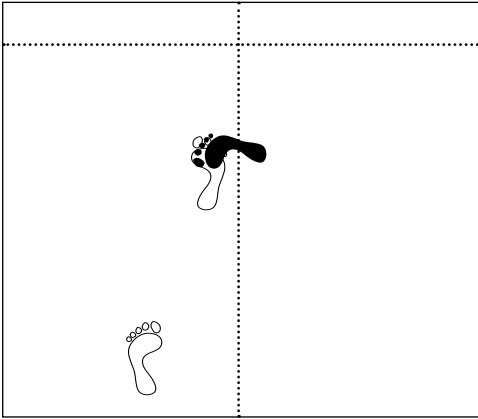


ZWISCHENBEWEGUNG



17. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



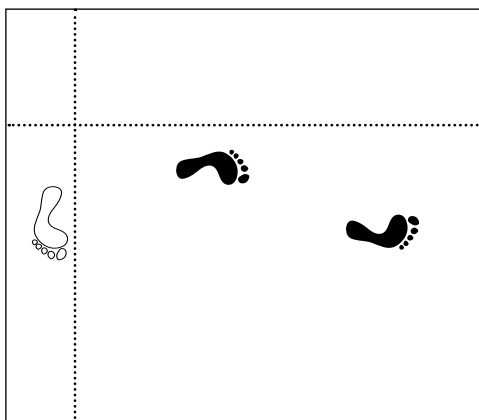
18. BEWEGUNG



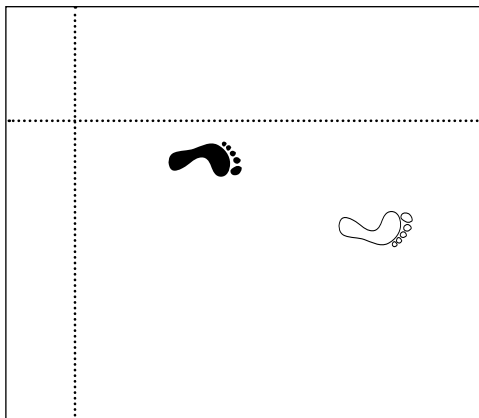
ZWISCHENBEWEGUNG



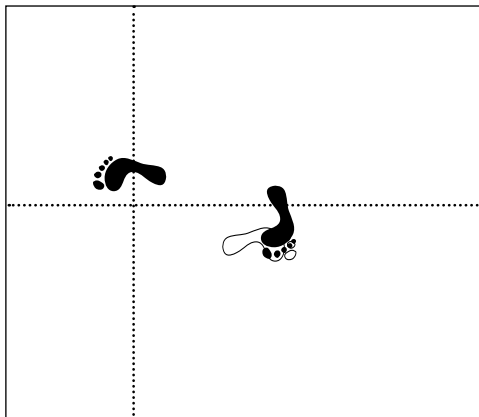
19. BEWEGUNG

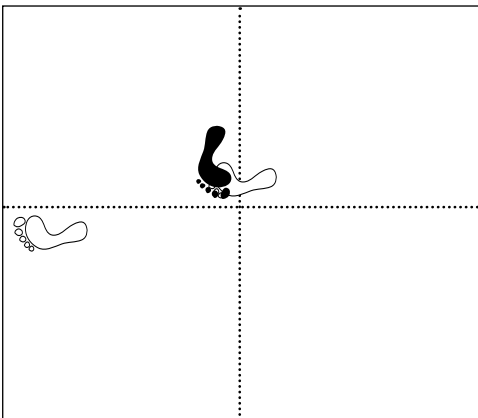
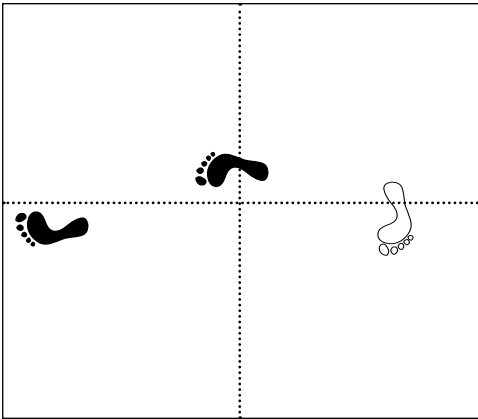
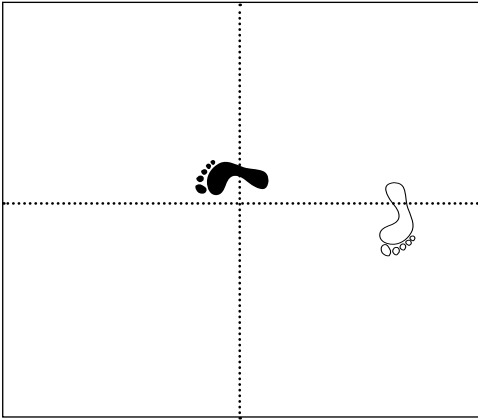


ZWISCHENBEWEGUNG



20. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



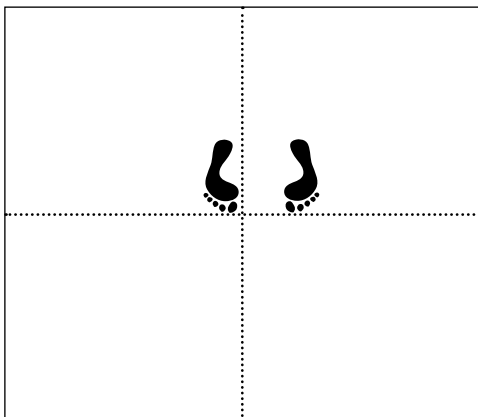
21. BEWEGUNG



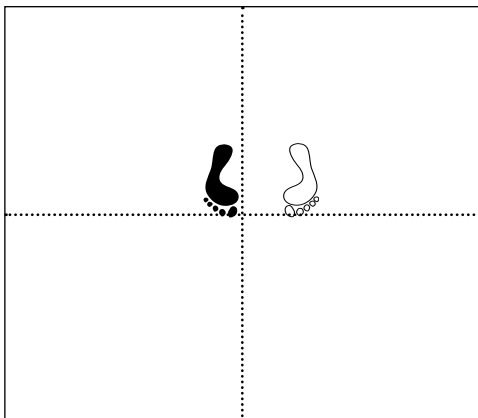
ZWISCHENBEWEGUNG



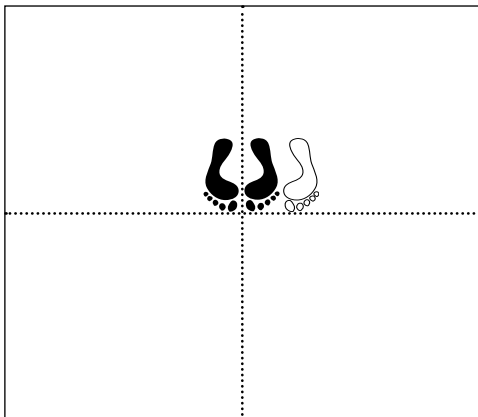
AUSGANGSSTELLUNG



ZWISCHENBEWEGUNG



ENDSTELLUNG



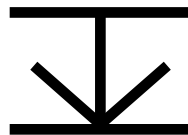
ZUR DRITTEN HYONG:

Die 3. Hyong beinhaltet neue Technikelemente, vor allem die erste Fußtritttechnik (den sogenannten Ap-Chagi).

Gerade die Fußtechniken des Traditionellen Taekwondo liefern den eindeutigsten Unterschied zu allen weltweiten Kampfkünsten. Kein anderer Kampfsport hat eine solche Technikpalette im Beinbereich wie das Taekwondo.

Außerdem begibt sich der Akteur nun auch zum ersten Mal in eine diagonale Bewegungsrichtung, was seinen Orientierungssinn neu schult. Diese Hyong ist weniger abgehackt, lässt fließendere Bewegungen zu und erhöht somit das schnelle motorische Umschalten des Praktizierenden von einer in die andere Bewegung. Die 3. Hyong ist wie auch die ersten beiden Hyongs spiegelbildlich aufgebaut. Der Großteil der Bewegungssequenzen wird zunächst nach links und dann nach rechts ausgeführt. D. h. der Akteur trainiert sich automatisch beidseitig.

DAS DIAGRAMM



Die Hyong ist hierbei unter 2 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst und Selbstverteidigung
2. Als Symbol

1.

Diese Hyong lässt wie auch schon in den beiden ersten Hyongs auf jede Verteidigung sofort wieder einen Angriff folgen. Allerdings beschränkt sich der Gegenangriff hierbei nicht immer nur auf eine Technik, sondern es kommt auch zu Angriffskombinationen. Die Angriffstechniken beschränken sich jetzt nicht nur auf den Fauststoß, es kommen neue Technikaspekte hinzu. Als unterstützenden Hinweis für den Anfänger sei gesagt, dass alle Faustangriffe, wie auch bei der 1. Hyong, in Richtung Solarplexus ausgeführt werden.

Bewegungsbeginn ist erneut zur linken Seite mit einer Verteidigungstechnik.

Neu für den Schüler sind bei dieser Hyong 2 Verteidigungstechniken, eine Befreiungstechnik und 4 Angriffe.

Das Diagramm der dritten Hyong ist ein sogenanntes „quergestelltes H“-Diagramm, allerdings mit 2 eingeflochtenen Diagonalen.

2.

To-San war das Pseudonym des großen Patrioten „An Ch'ang-Ho“ (1876 - 1938), der sein ganzes Leben der Unabhängigkeitsbewegung und Förderung von Bildung in Korea gewidmet hat.

To-San Hyong setzt sich aus 24 Bewegungen zusammen.

STELLUNGEN:

1. MOA SOGI



*Gewicht
50% beide*

2. NARANI CHUNBI SOGI



*Gewicht
50% beide*

3. CHONGUL SOGI



*Gewicht
70% vorne*

4. HUGUL SOGI



*Gewicht
70% hinten*

5. DWIT PAL SOGI



*Gewicht
95% hinten*

6. HUGUL SOGI VERKÜRZT



*Gewicht
70% vorne*

VERTEIDIGUNGEN:



1.
4 x Außen-
block Mitte

Chungdan
Pakkat
Palmok Yop
Makki in
Chongul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Ausholbewegung hinterm Ohr.

Endphase: Gegenbewegung am Gürtel (als Ellbogenstoß zurückgeführt, 3. Newtonsches Gesetz); Kopf oben; beide Schultern nach vorne; Block mit Unterarmaußenseite (90 ° am Ellbogen abgewinkelt); diese Blocktechnik wird sehr nahe am Gegner ausgeführt.



2.
1 x Mitte-
block offen

Chungdan
Sudo Taebi
Makki in
Hugul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Hände sind offen; hintere Hand (Schwunghand) zeigt weg vom Gegner; vordere Hand (Blockhand) zeigt zur Wange; beide Extremitäten werden während dieser Verteidigung parallel bewegt; die Finger sind gestreckt und zusammen; vorderes Bein ist entweder angezogen, um dem Gegner eine Distanz zu vermitteln (optische Täuschung) oder um das vordere Bein vor einer Gefahr zurückgezogen zu halten (potentieller Fußfeger); beide Beine sind gebeugt; es wird ein Gleitschritt zur Endphase ausgeführt.

Die Ausholbewegung könnte auch einen Angriff zum Kopf von hinten abwehren.

Endphase: Die offenen Hände bieten nach der Abwehr eine Option zum Greifen. Für den Gegner ist die hintere Schulter nicht sichtbar.

VERTEIDIGUNGEN:



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

3.
2 x Doppelter
Aussenblock
mitte

Chungdan
Hechyo Mak-
ki in Chongul
Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: dient zum Schutz von Hals und Solarplexus; bei den überkreuzten Armen befindet sich der linke Arm vorne; das vordere Bein ist in Dytpal Sogi angezogen.

Endphase: tiefer Stand, siehe Block 1 (Außenblock Mitte), allerdings sind hierbei die Arme keilförmig angeordnet (dadurch wird die Kraft des Gegners besser abgeleitet).

Abwehr gegen: Würgeangriff.



ENDPHASE

4.
2 x Hoch-
block

Sangdan
Chukyo Paro
Makki in
Natcha Sogi



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Blockhand hinterm Ohr; die Arme sind wie auch bei der Verteidigung 2 überkreuzt (Überkreuzbewegungen sind gut für die Gehirnzusammenschaltung).

Endphase: die Gegenbewegung (hier als Ellbogenstoß) zum Gürtel dient zur Kraftsteigerung und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz; Kopf ist erhoben; beide Schultern sind nach vorne gerichtet; der Ellbogen der Blockhand ist maximal hochgestreckt und der Unterarm 15 ° abgelenkt.

ANGRIFFE:

FAUSTSTOSS



1.

6 x

Fauststoß mit Angriffshöhe Solarplexus

Chungdan Pandae Chirugi in Chongul Sogi

Hierbei befindet sich das Bein der Schlaghand hinten.

FAUSTSTOSS



2.

2 x Fauststoß mit Angriffshöhe Solarplexus

Chungdan Paro Chirugi in Chongul Sogi

Hierbei befindet sich das Bein der Schlaghand hinten.

Insgesamt zählt die Hyong 8 Fauststöße.

ANGRIFFE:



3.
1 x Finger-
spitze in
Kehle oder
Solarplexus

Chungdan
Chong-
kwansu Paro
Tulki in
Chongul Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Knie des Schrittbeins wird leicht angezogen; beide Ellbogen sind maximal hinter den Körper zurückgezogen; Handfläche zeigt als geballte Faust noch oben (dadurch wird Körperspannung erzeugt).

Endphase: die hintere Hand blockt einen Angriff zum Gesicht bzw. schützt den Ellbogen vor einem Angriff von unten; die Fingerspitze trifft geradlinig (Stich) Solarplexus oder Kehle; Schutzhand mit 2 Handbreiten Abstand vom Ellbogen (Abstand dient als „Airbag“ bei eventuellem Angriff auf den Ellbogen).



4.
2 x Faustrü-
cken an die
Schläfen

Sangdan
Dung Chu-
mok Paro
Yop Taerigi
in Chongul
Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Knie des Schrittbeins wird leicht angezogen; Schlaghand wird von oben ausgeholt; unterer Arm schützt Solarplexus.

Endphase: Schlagarm ist fast gestreckt (leicht abgewinkelt gegen Ellbogenüberstreckung); 3. Newtonsches Gesetz (Ellbogenstoß); Trefferpunkte sind Zeige- und Mittelfingeraußenknöchel.

Angriff gegen: Schläfe des Gegners.

ANGRIFFE:



5.
2 x Apchagi
Solarplexus
oder Kinn-
spitze

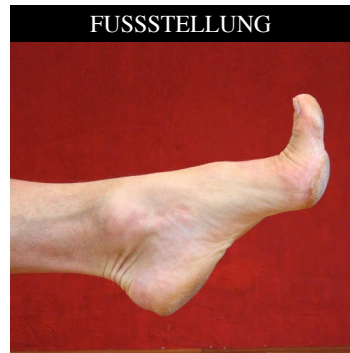
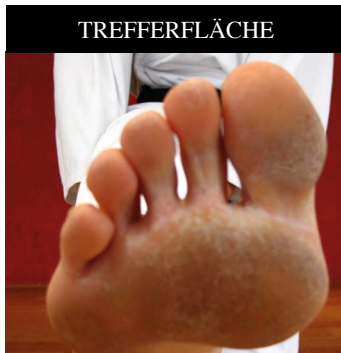
Chungdan
Ap Chagi



Aushol- und Zwischenphase: Würgeabwehr bleibt bestehen; Gegner wird mit Knie nach hinten gedrängt bzw. auf Distanz gehalten.

Endphase: Kick erfolgt aus dem Kniegelenk; Trefferfläche (siehe Bild unten); Ausführung kann hart gegen den Gegner erfolgen oder als Schiebewegung für den folgenden Doppelfauststoß.

Angriff gegen: Gesicht, Hals oder Solarplexus.



ANGRIFFE:



6.
2 x
Handkante
Solarplexus
oder Hals

Chungdan
Sudo Yop
Taerigi in

Kima Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Blick geht vorweg zum Gegner; Schlaghand kommt von oben; Ausholphase schützt Hals und Solarplexus; Schlaghand ist bereits geöffnet; untere Hand als Faust geballt; Beine sind leicht gebeugt und geschlossen.

Endphase: Gegenbewegung wegen 3. Newtonschen Gesetz als Ellbogenstoß zurückgeführt; Gesicht zum Gegner über die Schulter gewandt; Handkante maximal gespannt (Finger gestreckt, Daumen außerhalb der Handfläche leicht abgewinkelt).

Angriff gegen: Solarplexus oder Kehlkopf

BEFREIUNGSTECHNIK:



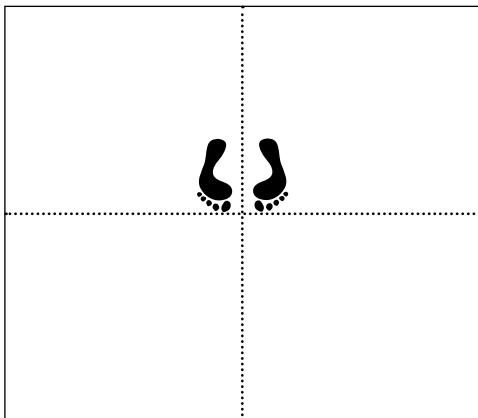
1..
Ausdrehen
nachdem die
Fingerspitze
festgehalten
wurde!



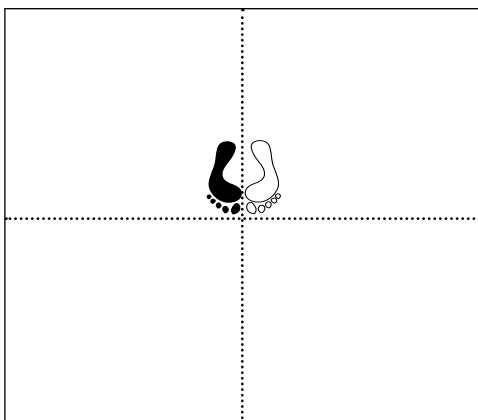
Griffphase: Der Gegner weicht zurück, um nicht von der Fingerspitze attackiert zu werden und fasst blitzschnell den Fingerspitzenstich mit beiden Händen.

Endphase: um den folgenden Drehangriff mit dem Fastrücken ermöglichen zu können, dreht der Akteur mit einem Umspringen in Hugul Sogi den Arm um 180 °, um seinem Schultergelenk mehr Bewegungsfreiheit zu verschaffen.

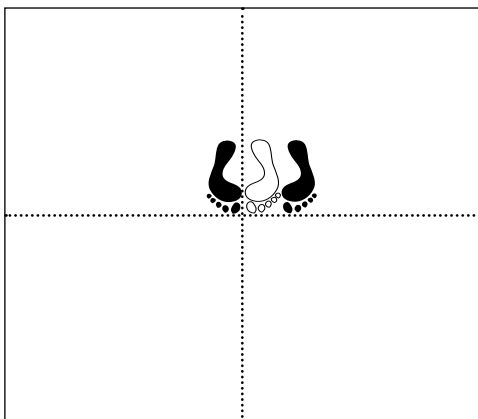
VORBEREITUNG

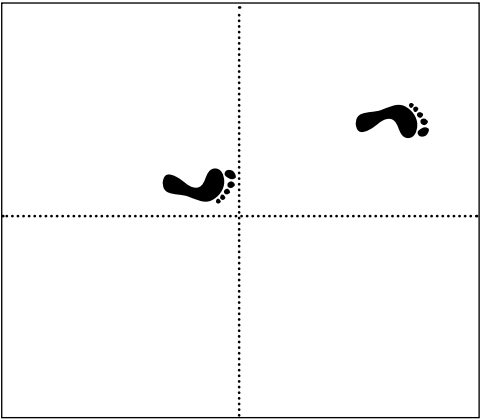
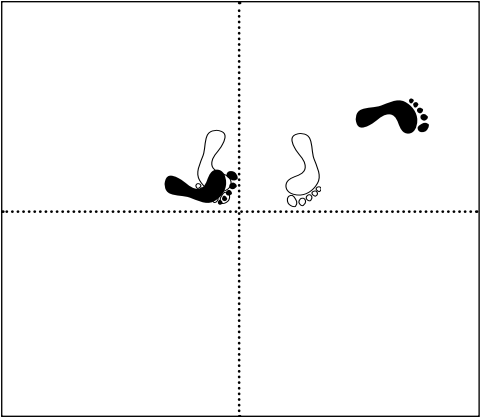
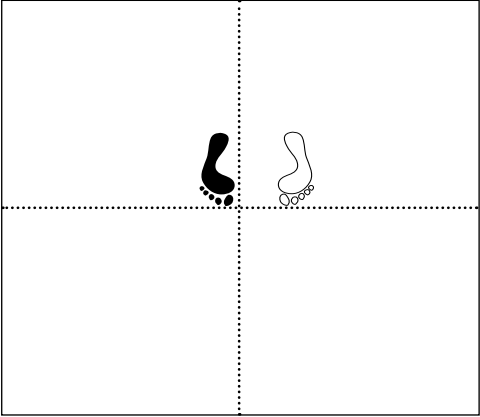


ZWISCHENBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



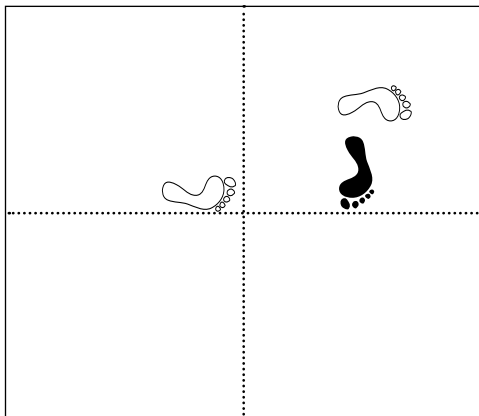
1. BEWEGUNG



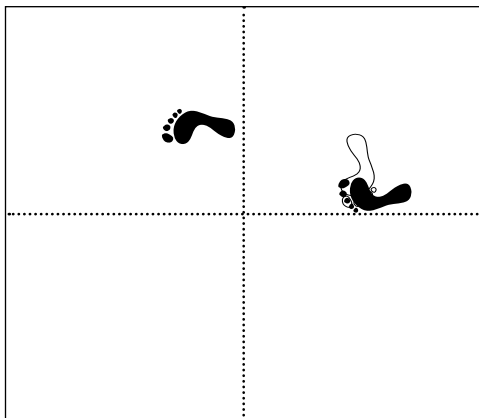
2. BEWEGUNG



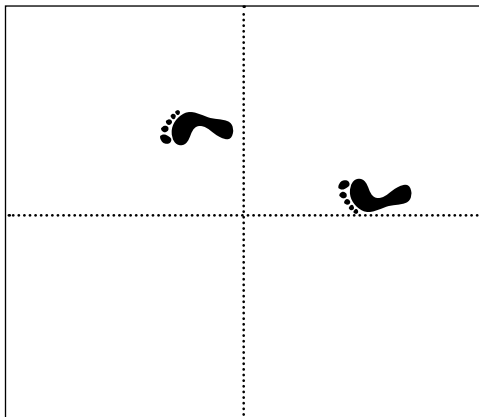
ZWISCHENBEWEGUNG

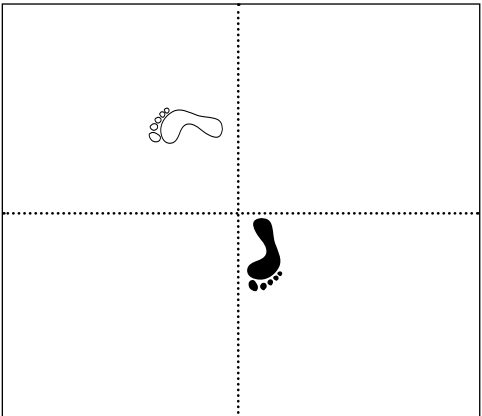
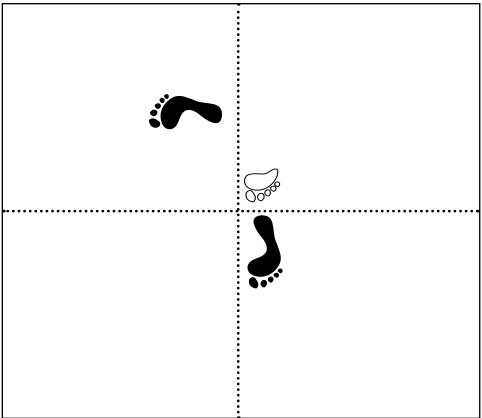
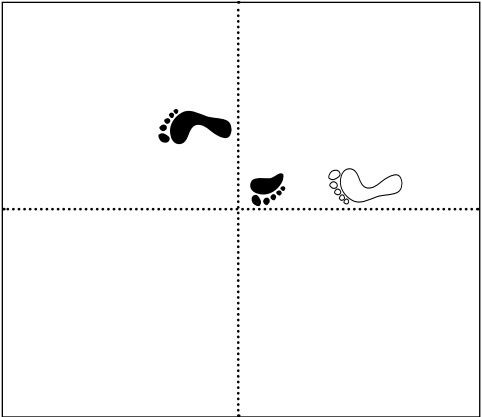


3. BEWEGUNG



4. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



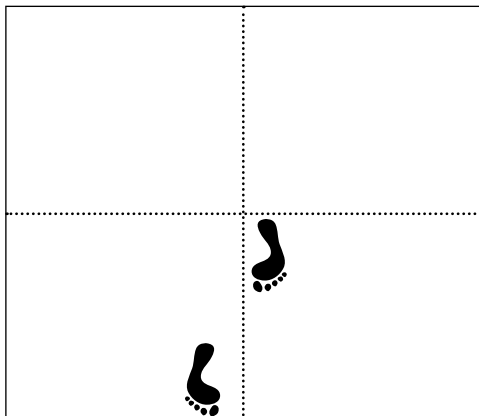
5. BEWEGUNG



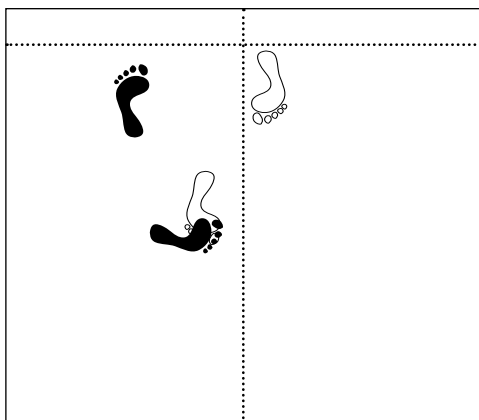
ZWISCHENBEWEGUNG



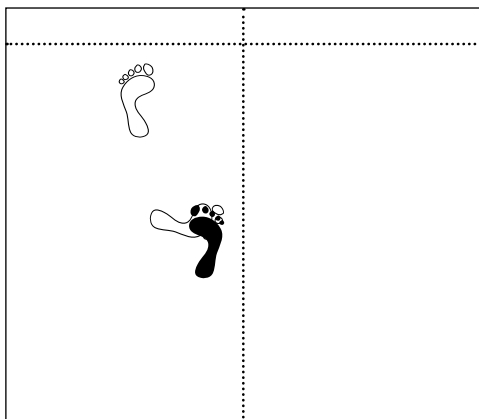
6. BEWEGUNG

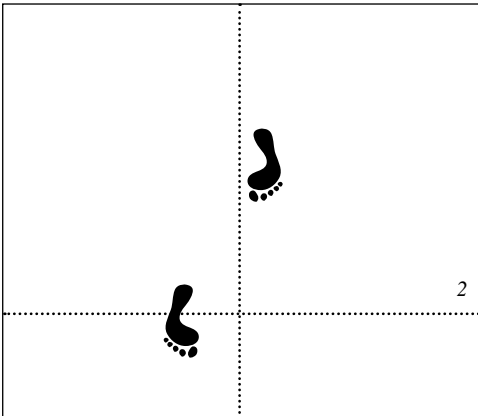
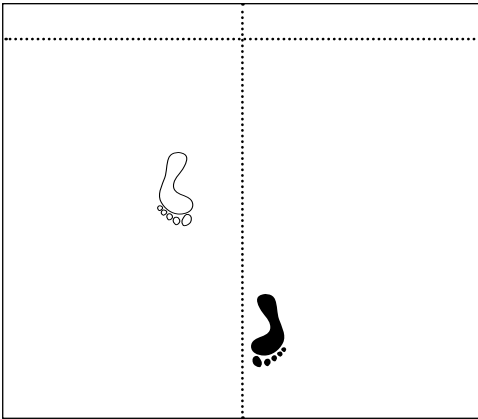
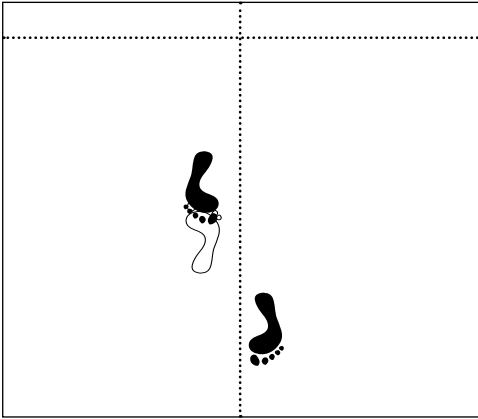


ZWISCHENBEWEGUNG 1

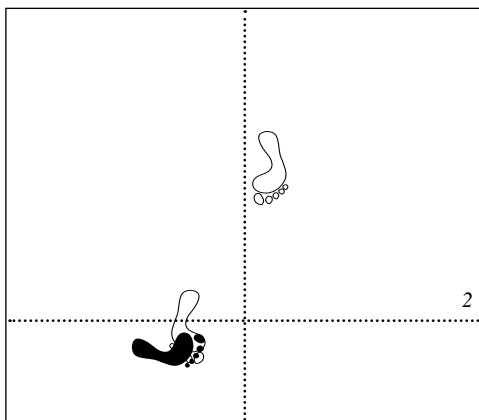


ZWISCHENBEWEGUNG 2

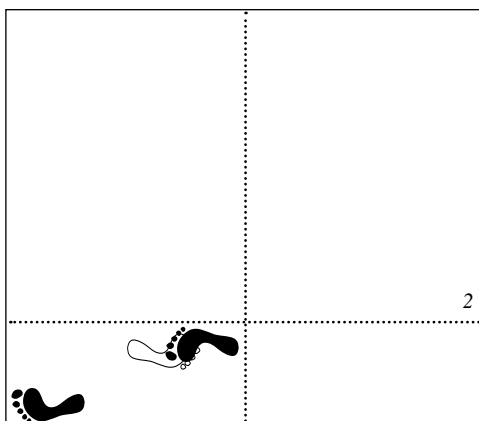




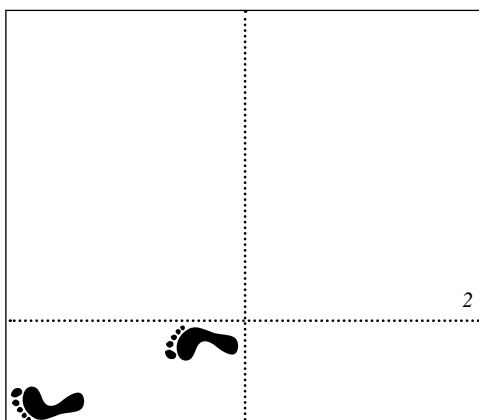
ZWISCHENBEWEGUNG

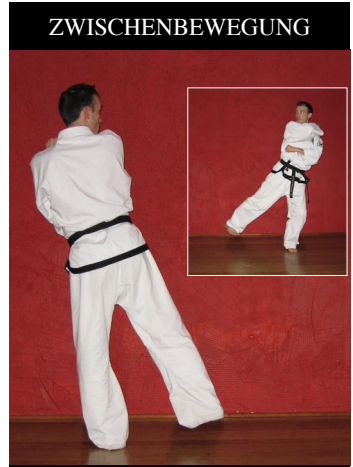
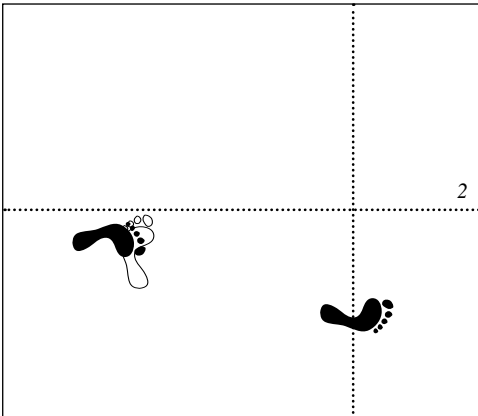
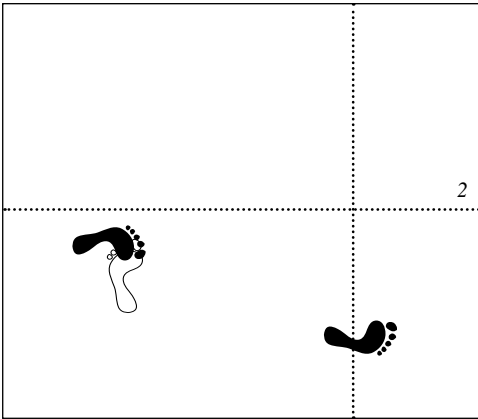
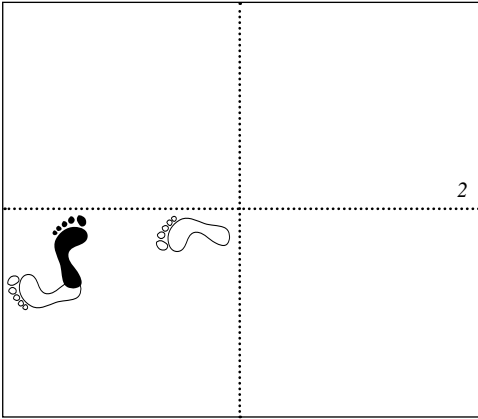


9. BEWEGUNG

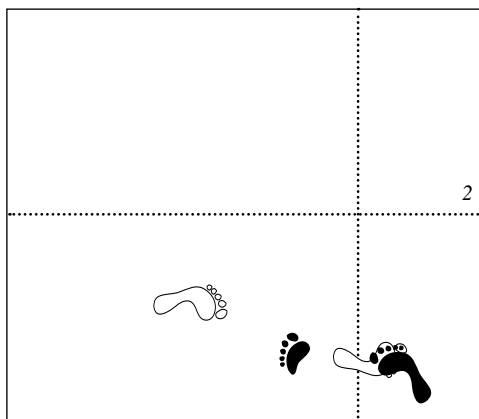


10. BEWEGUNG

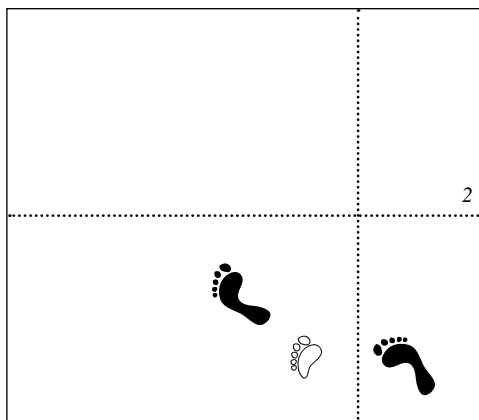




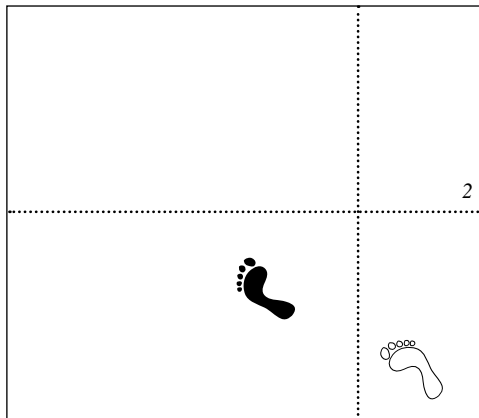
ZWISCHENBEWEGUNG

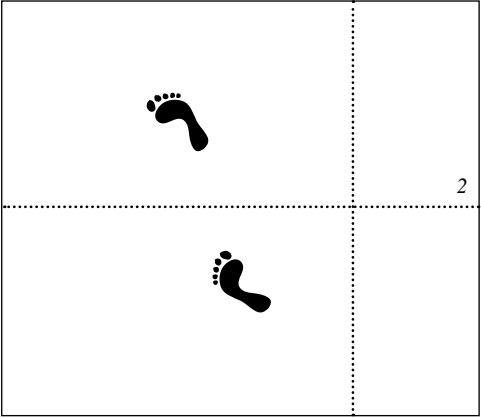
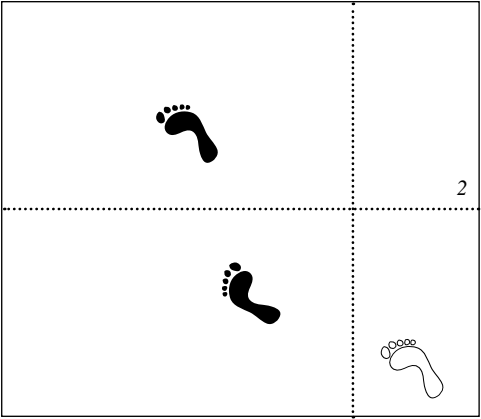
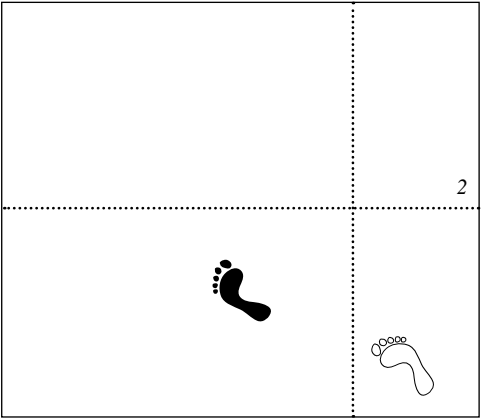


13. BEWEGUNG

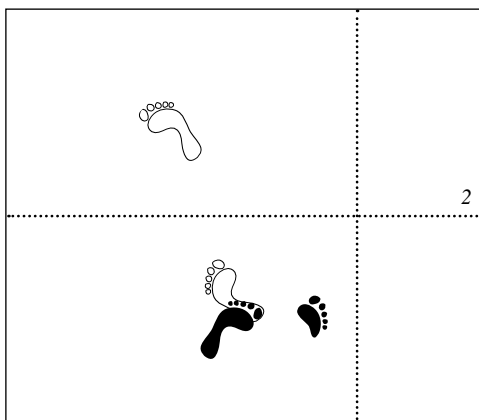


ZWISCHENBEWEGUNG

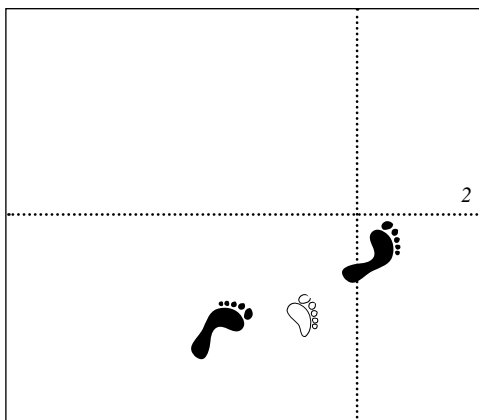




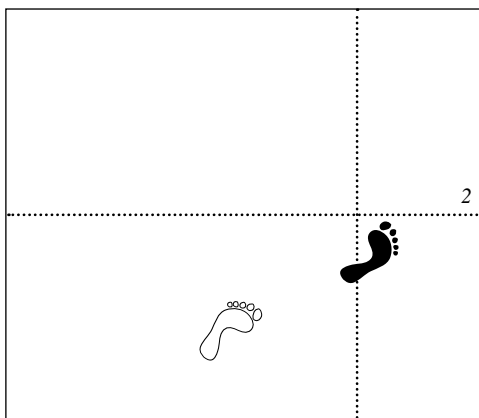
ZWISCHENBEWEGUNG

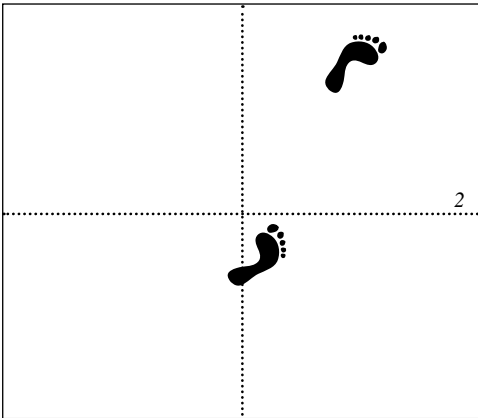
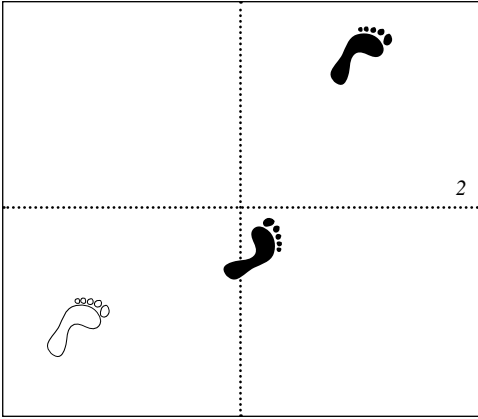
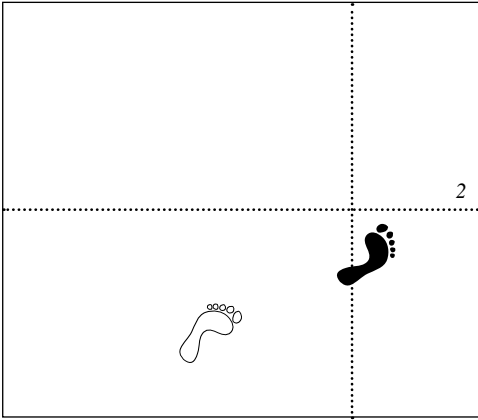


17. BEWEGUNG

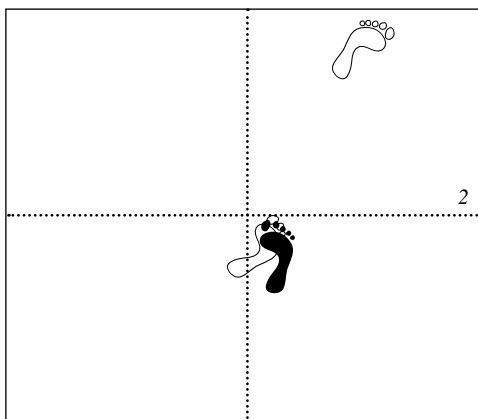
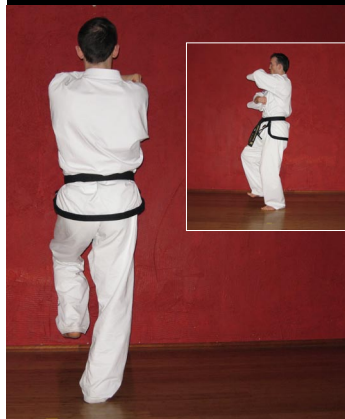


ZWISCHENBEWEGUNG

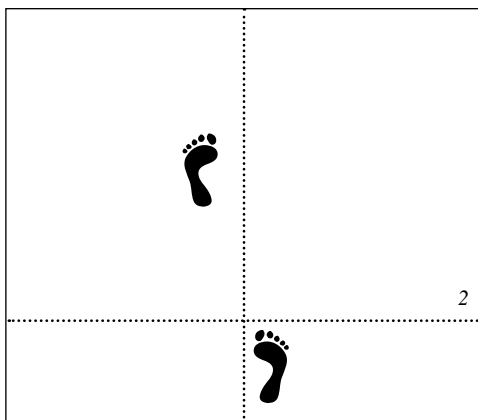




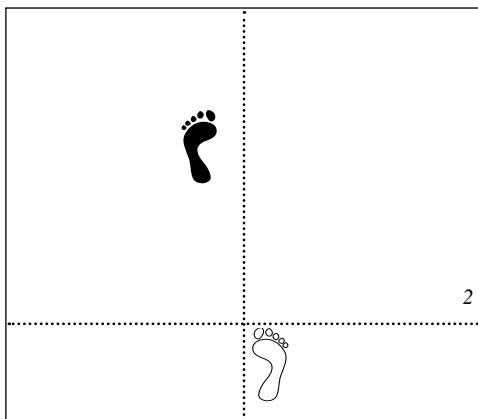
ZWISCHENBEWEGUNG

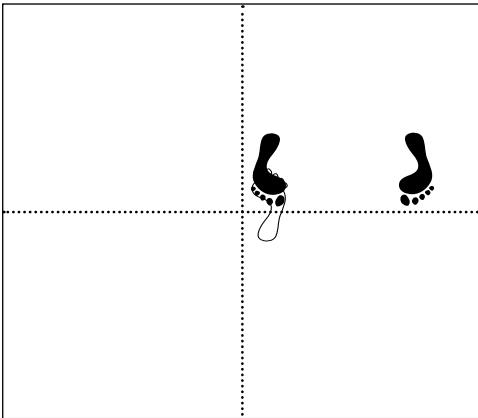
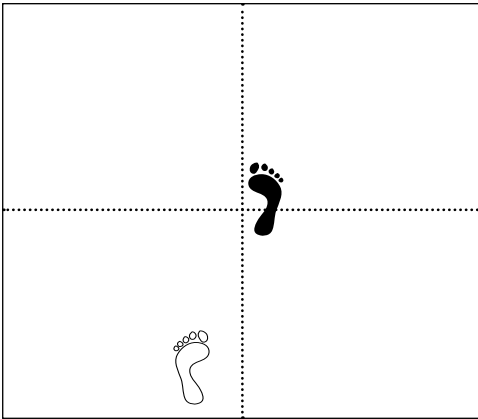
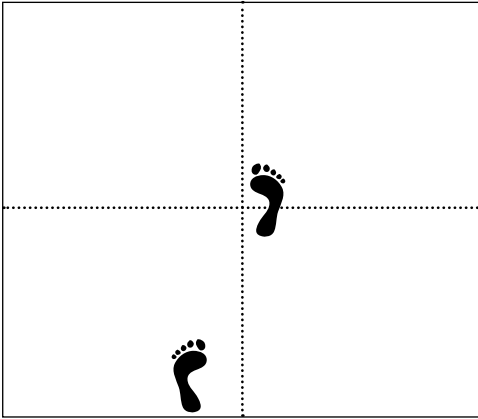


21. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





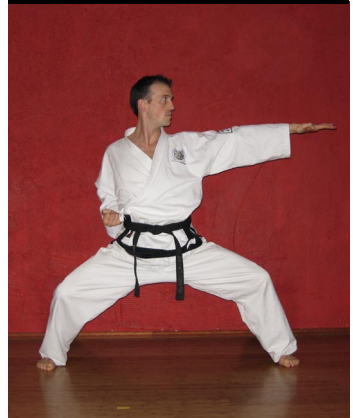
22. BEWEGUNG



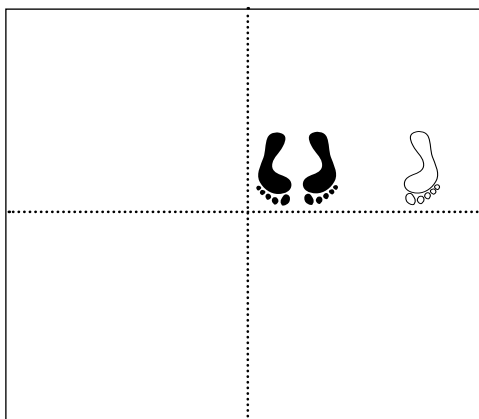
ZWISCHENBEWEGUNG



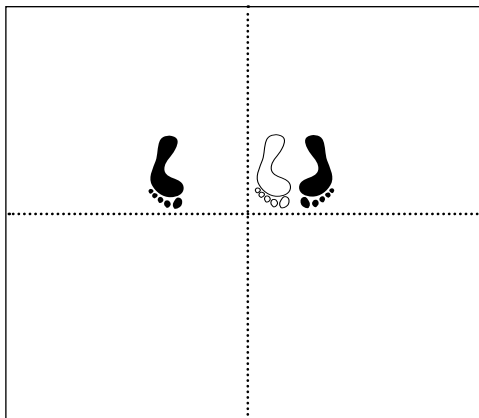
23. BEWEGUNG



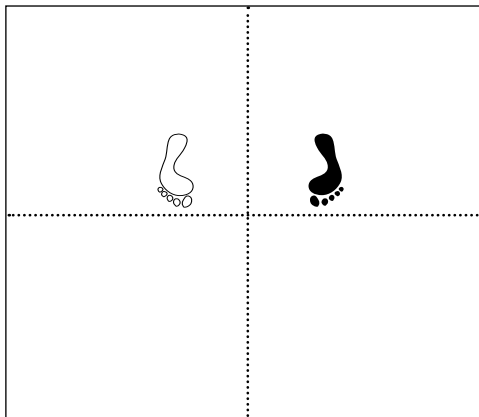
ZWISCHENBEWEGUNG

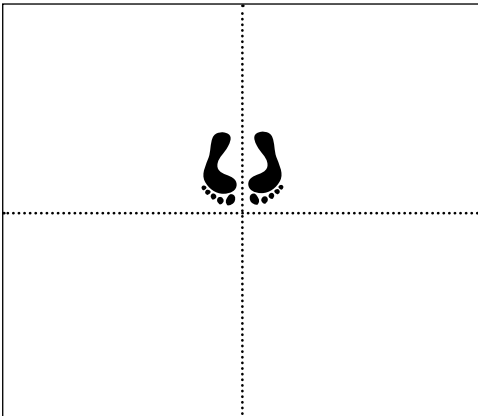
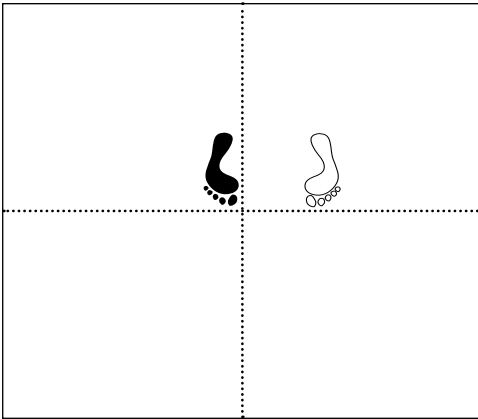
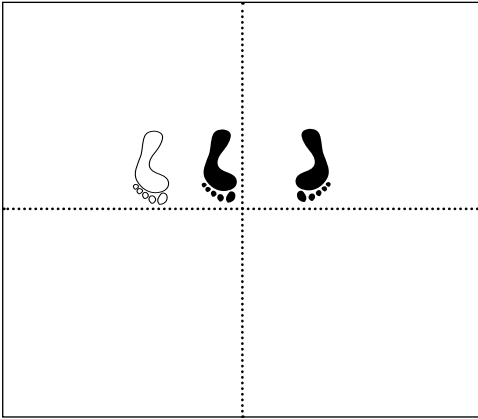


24. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





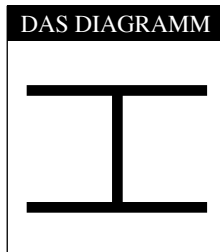
(4) WON-HYO HYONG

ZUR VIERTEN HYONG:

Die 4. Hyong ist der 2. und 3. Form zwar ähnlich, aber es kommen doch etliche neue Techniken dazu: der Dytpal Sogi als Fußstellung; der sogenannte Yop Chagi („Seit-Kick“), eine Fußtritttechnik; die fließende Kombination aus Tief- und Mitteleck, wobei hier der Tiefblock „Anuro = nach innen“ ausgeführt wird; eine Befreiungstechnik ist ebenfalls neu.

Die Hyong ist hierbei unter 2 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst und Selbstverteidigung
2. Als Symbol



1.

Diese Hyong lässt wie auch schon in den ersten drei Hyongs auf jede Verteidigung sofort wieder einen Angriff folgen. Allerdings sind die imaginären Gegner in dieser Hyong hartnäckiger, da oft nicht mehr nur eine Verteidigungstechnik ausreicht, sondern Kombinationen und sogar Befreiungen angewendet werden müssen.

Der Schüler lernt bei dieser Hyong, wie oben bereits erwähnt, 2 neue Verteidigungstechniken, eine neue Befreiungstechnik, einen neuen Fußtritt und eine neue Fußstellung.

Das Diagramm ist wieder ein „quergestelltes H-Diagramm“.

Diese Form hat 28 Bewegungen.

2.

Won-Hyo (Bedeutung: Öffner des Buddhismus oder Öffner der Morgenstille) war ein bekannter buddhistischer Mönch aus dem Jahre 617 - 686.

Zur Zeit der Silla-Dynastie hat er die verschiedenen Glaubensrichtungen des Buddhismus (eingeführt durch Bodhidharma im Jahre 372 n. Chr.) in Korea wieder vereinheitlicht und somit auch dem einfachen Volke nähergebracht.

Er gilt als Begründer des Buddhismus in Korea.

STELLUNGEN:

1. MOA SOGI



*Gewicht
50% beide*

2. NARANI CHUNBI SOGI



*Gewicht
50% beide*

3. CHONGUL SOGI



*Gewicht
70% vorne*

4. HUGUL SOGI



*Gewicht
70% hinten*

5. DWIT PAL SOGI



*Gewicht
95% hinten*

6. HUGUL SOGI VERLÄNGERT



*Gewicht
50%*

VERTEIDIGUNGEN:



1.
4 x Doppel-
block

Ssang Pakkat
Palmok
Makki in
Hugul Sogi



Ausholphase: die, von der Hüfte aus, untere Handfläche (für die später daraus entstehende obere Blockhand) zeigt nach oben; die, von der Hüfte aus, obere Handfläche (für den später daraus entstehende seitlichen Kopfschutz) zeigt nach hinten.

Zwischenphase: Fäuste verlaufen schräg nach oben über den Solarplexus; Handgelenksdrehung erfolgt sehr spät (dadurch erhöhte Muskelenergie).

Endphase: tiefer Stand; Ellbogen des oberen Arm ist maximal hochgestreckt und der Unterarm 15 ° abgeschrägt; Handgelenke sind gerade.

Abwehr gegen: Würgeangriff oder 2 Angriffe; einer Richtung Scheitel von oben und einer Richtung Gesicht von vorne.



2.
1 x
Mitteblock
geschlossen

Chungdan
Pakkat
Palmok
Makki in
Dytpal Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind geschlossen; beide Hände bewegen sich gleichzeitig in Blockrichtung.

Endphase: vorderes Bein ist angezogen, um dem Gegner Distanz zu vermitteln (optische Täuschung); beide Beine sind gebeugt; Unterarmblockhand ist senkrecht ausgerichtet.

VERTEIDIGUNGEN:

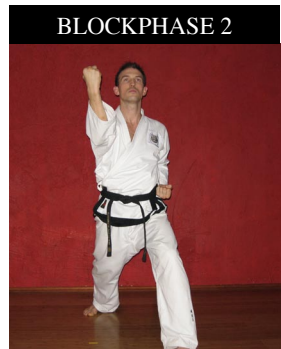


3.
3 x
**Mitteblock
offen mit
spezieller
Ausholphase**

**Chungdan
Sudo Taebi
Makki in
Hugul Sogi**



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind offen; hintere Hand (Schwunghand) zeigt weg vom Gegner; vordere Hand (Blockhand) zeigt zur Wange; beide Extremitäten werden während dieser Verteidigung parallel bewegt; die Finger sind gestreckt und zusammen; Ausholbewegung könnte auch als Blockbewegung nach hinten dienen; Bein wird mit dem Block gesetzt (Krafterhöhung).
Endphase: Die offenen Hände bieten nach der Abwehr eine Option zum Greifen. Für den Gegner ist die hintere Schulter nicht sichtbar.



4.
2 x Zirkelblock (Unten + Mitte)

**Chungdan An Palmok Tollymio Makki
in Chongul Sogi**

Ausholphase: Beide Arme verlaufen parallel zum Boden und sind ganz gestreckt. Mit dieser Ausholung könnten 2 Gegner jeweils vorne und hinten auf Distanz gehalten werden.
Blockphase 1: Blockarm geht nach unten und verteidigt mit der Unterarminnenseite; gleichzeitig schützt der andere Unterarm den Solarplexus-Halsbereich mit einem 90° abgewinkelten Ellbogen.
Blockphase 2: Danach erfolgt ein Mitteblock (siehe 1. Hyong) nur in Chongul und mit dem hinteren Arm ausgeführt; Block nur bis Schulterhöhe hinüberziehen und auf Augenhöhe weit nach vorne (etwas mehr als 90 ° Ellbogenwinkel).

VERTEIDIGUNGEN:

ENDPHASE



5.
2 x
Mitteblock
geschlossen
mit Solarplexus-
schutz

Chungdan
Pakkat
Palmok Taebi
Makki in
Hugul Sogi

AUSHOL + ZWISCHENPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind geschlossen; beide Hände bewegen sich gleichzeitig in Blockrichtung; genauso schreitet der dem Gegner zugewandte Fuß in Blockrichtung (somit kommt es zu einer kompletten Energiefokussierung in Blockrichtung).

Endphase: beide Beine sind gebeugt; Unterarmblockhand ist senkrecht ausgerichtet; hintere Hand schützt (= Taebi) den Solarplexus.

ANGRIFFE:

LANGE FAUST



1.
4 x
Langer
Fauststoß

Chungdan
Pandae
Chirugi in
Kojong Sogi

2.
Seitkick

Yop-Chagi

1. Lange Faust: Gewichtverteilung 50 %.
Schlagziel: kurze Rippen; Achselhöhle.

2. Seitkick: Kampfstellung beibehalten; Zehen und Sprunggelenk zurückgezogen; Fußrist quer; Standbein schräg nach hinten gedreht (besserer Stand, besseres Gleichgewichtsverhalten, bessere Hüftbeweglichkeit).

SEITKICK (YOP-CHAGI)



ANGRIFFE:

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



3.
1 x Finger-
spitze in
Kehle oder
Solarplexus

Chungdan
Chong-
kwansu Paro
Tulki in
Chongul Sogi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Knie des Schrittbeins wird leicht angezogen; beide Ellbogen sind maximal hinter den Körper zurückgezogen; Handfläche zeigt als geballte Faust noch oben (dadurch wird Körperspannung erzeugt).

Endphase: die hintere Hand blockt einen Angriff zum Gesicht bzw. schützt den Ellbogen vor einem Angriff von unten; die Fingerspitze trifft geradlinig (Stich) Solarplexus oder Kehle; Schutzhand mit 2 Handbreiten Abstand vom Ellbogen (Abstand dient als „Airbag“ bei eventuellem Angriff auf den Ellbogen).

FAUSTSTOSS



4. 2 x Fauststoß Solarplexus

Chungdan Pandae Chirugi
in Chongul Sogi

FRONTKICK (AP-CHAGI)



5. 2 x Apgagi Solarplexus
oder Kinnspitze

Chungdan Ap Chagi

BEFREIUNG:

ANGRIFFSPHASE GEGNER



1.

4 x Handkantenblock umgedreht

Chungdan Sudo Anuro Taerigi in Hugul Sogi

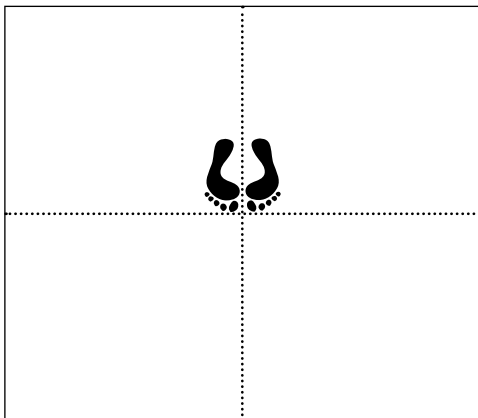
Angriffsphase des Gegners: der Faustangriff zum Gesicht wird geblockt, die Hand des Gegners gleitet daraufhin zurück und fasst das Handgelenk des Akteurs.

BEFREIUNGSPHASE

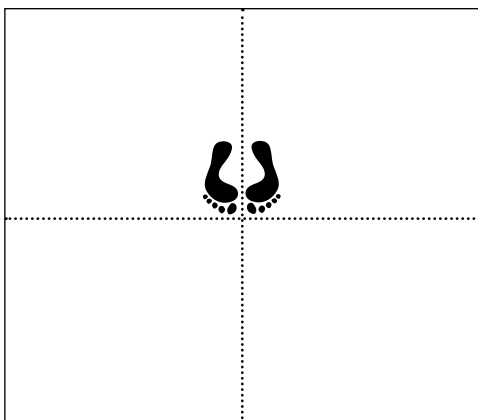


Befreiungsphase: die gegriffene Hand wird mit einer Drehbewegung nach innen zurückgezogen und schützt daraufhin den Solarplexus (Gegenbewegung 3. Newtonsches Gesetz); gleichzeitig wird das Gewicht nach hinten verlagert und die obere Hand - geöffnet als Handkante - auf das Daumengrundgelenke des Gegners geschlagen.

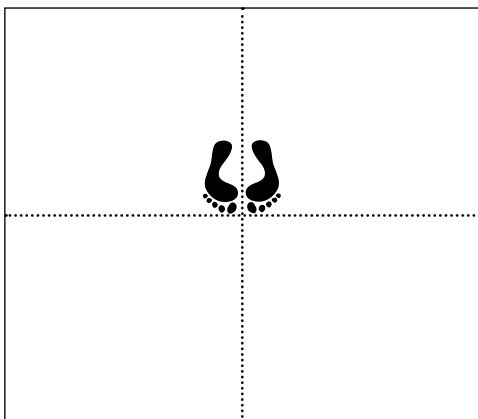
VORBEREITUNG

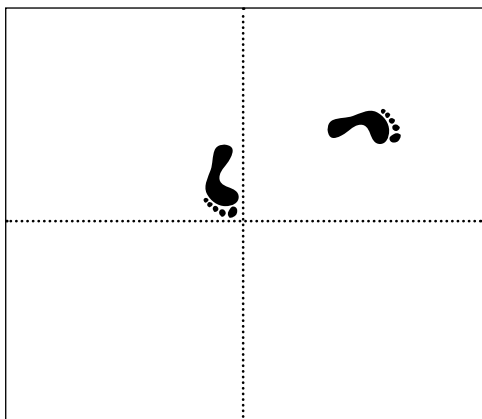
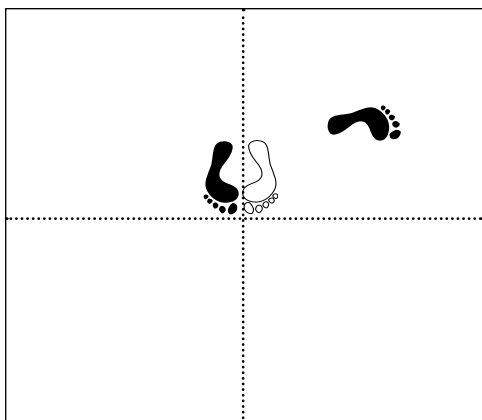
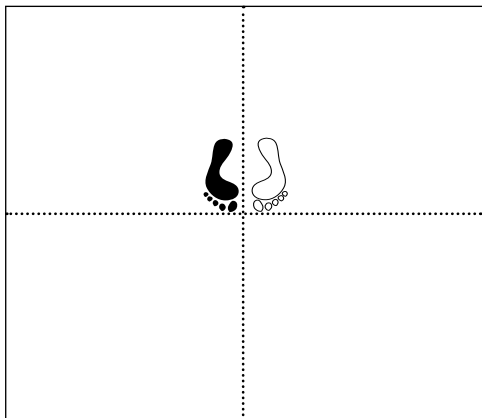


ZWISCHENBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



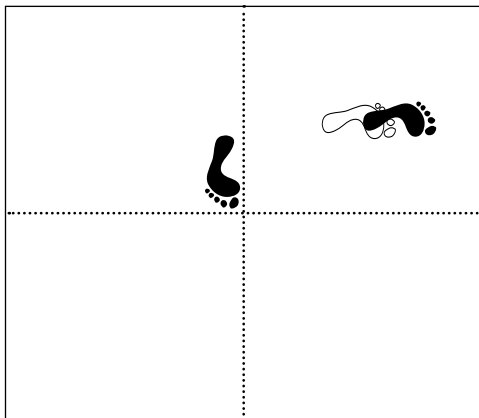
1. BEWEGUNG



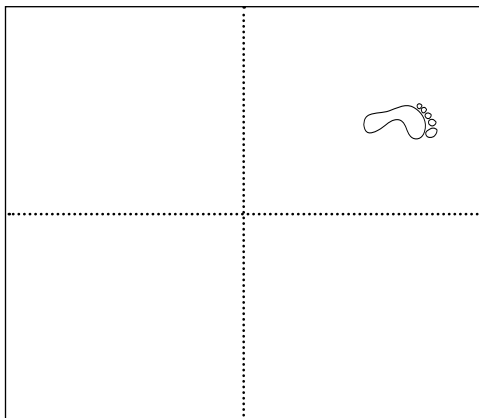
2. BEWEGUNG



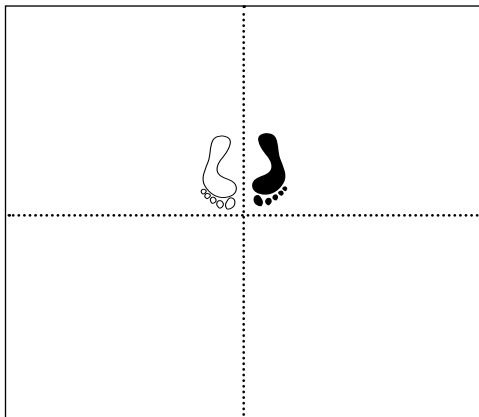
4. BEWEGUNG

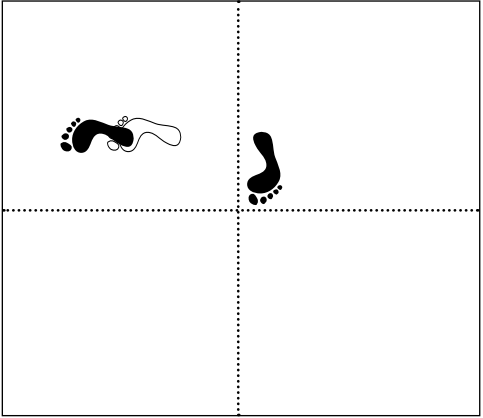
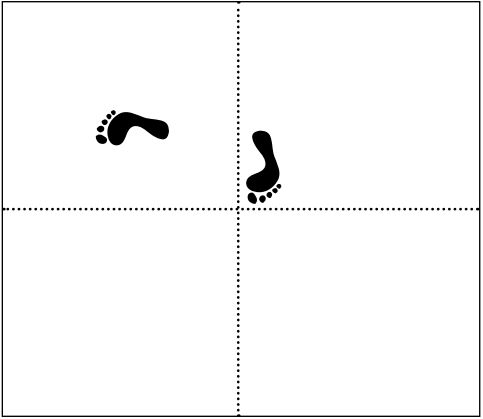
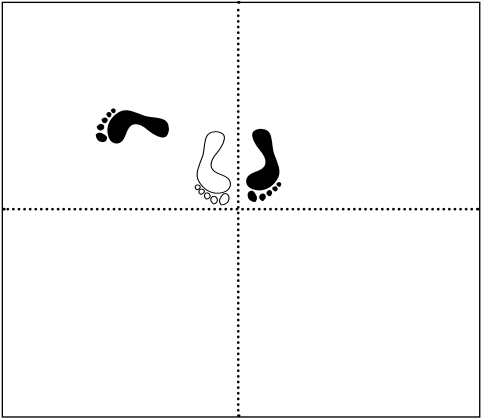


ZWISCHENBEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG 2





4. BEWEGUNG



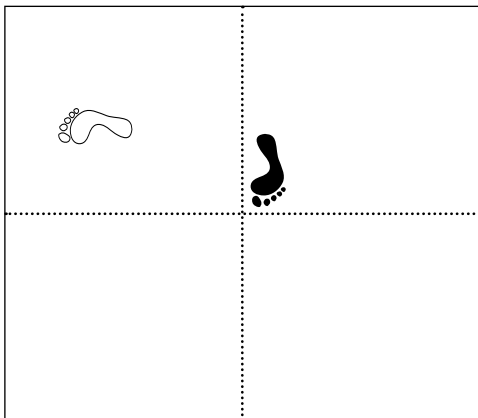
5. BEWEGUNG



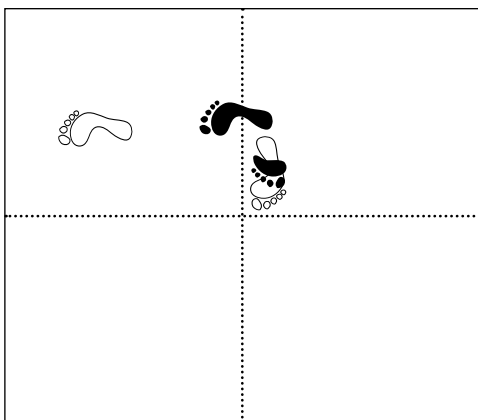
6. BEWEGUNG



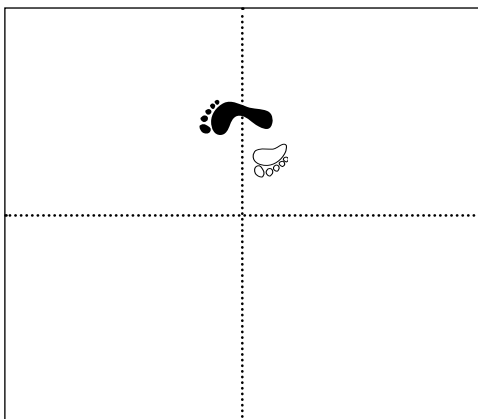
ZWISCHENBEWEGUNG 1

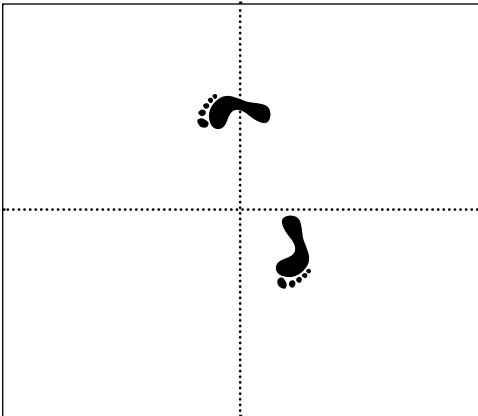
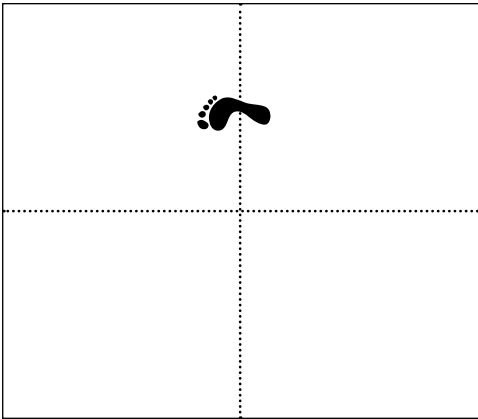
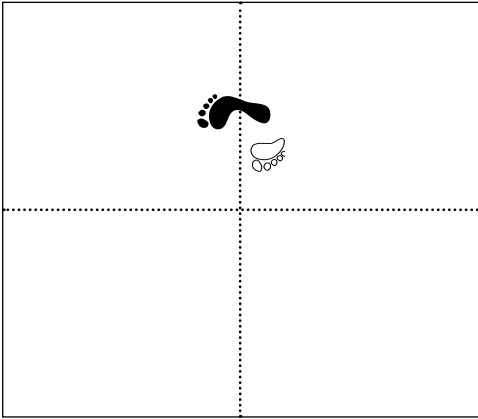


ZWISCHENBEWEGUNG 2



ZWISCHENBEWEGUNG 3





7. BEWEGUNG



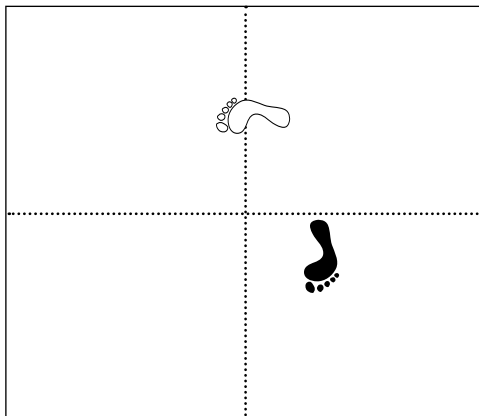
ZWISCHENBEWEGUNG



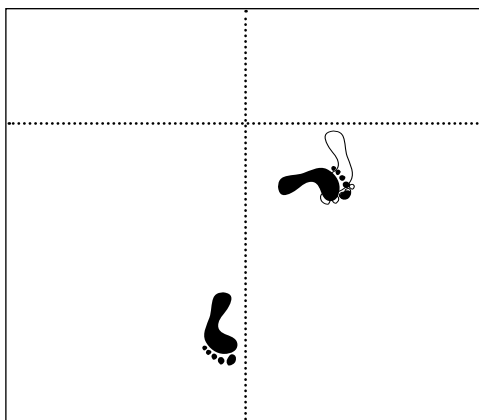
8. BEWEGUNG



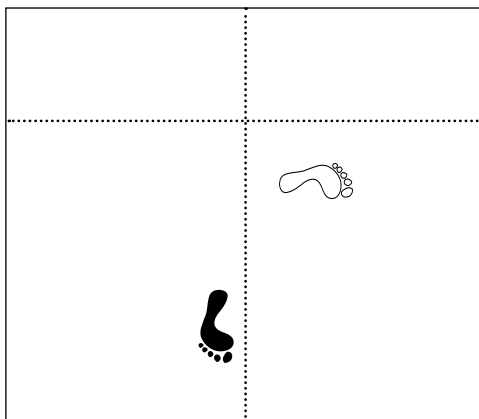
ZWISCHENBEWEGUNG

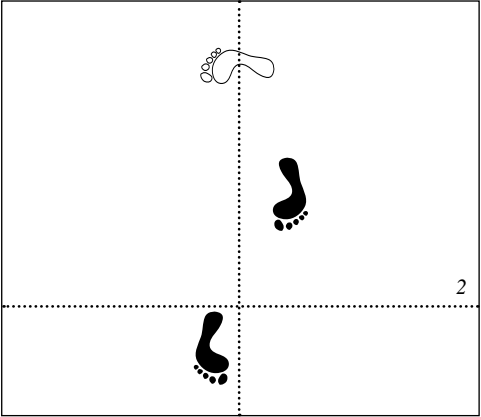
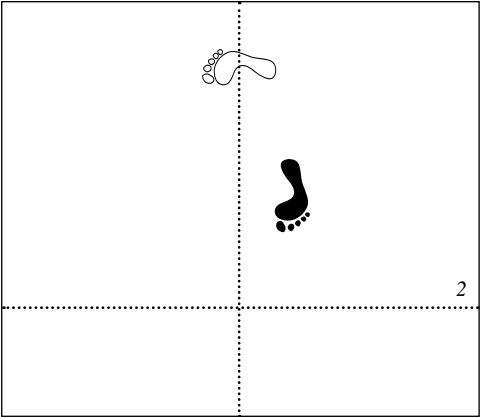
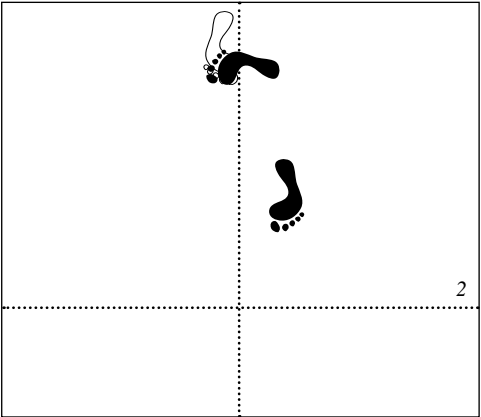


9. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





10. BEWEGUNG



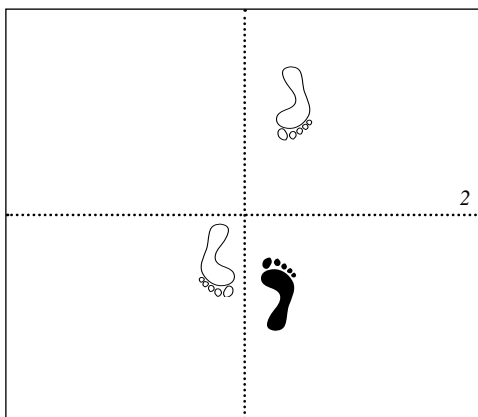
ZWISCHENBEWEGUNG



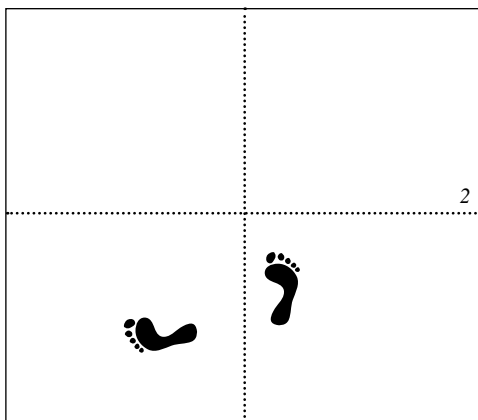
11. BEWEGUNG



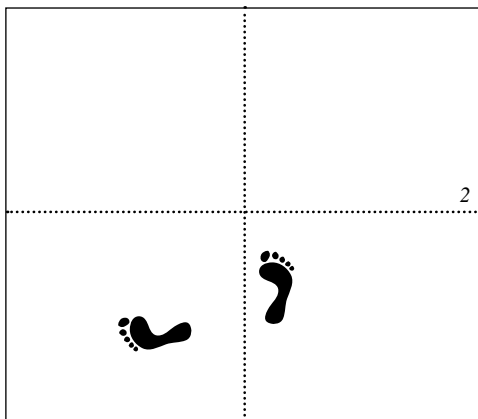
ZWISCHENBEWEGUNG

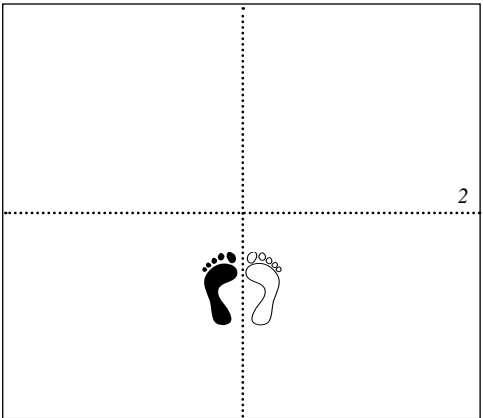
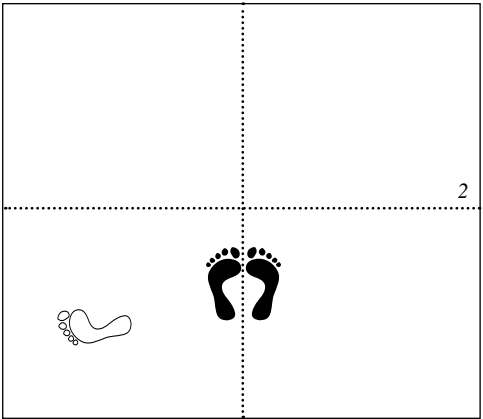
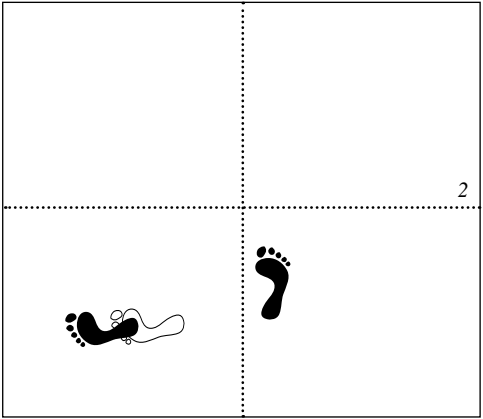


12. BEWEGUNG



13. BEWEGUNG

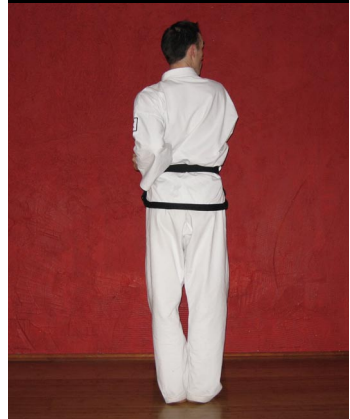




14. BEWEGUNG



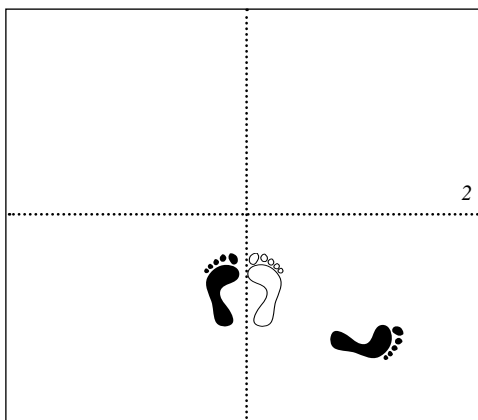
ZWISCHENBEWEGUNG 1



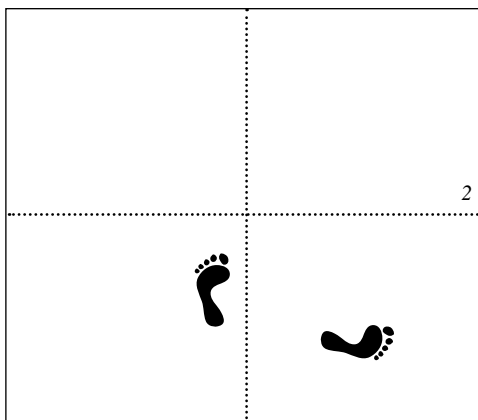
ZWISCHENBEWEGUNG 2



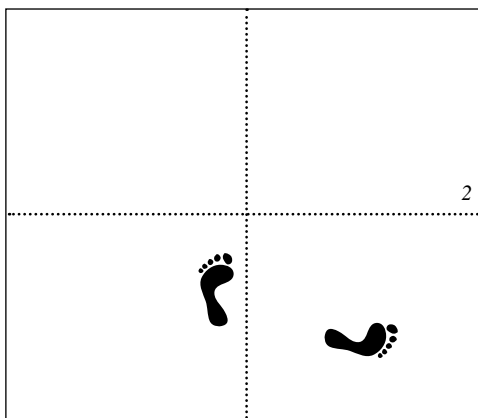
15. BEWEGUNG

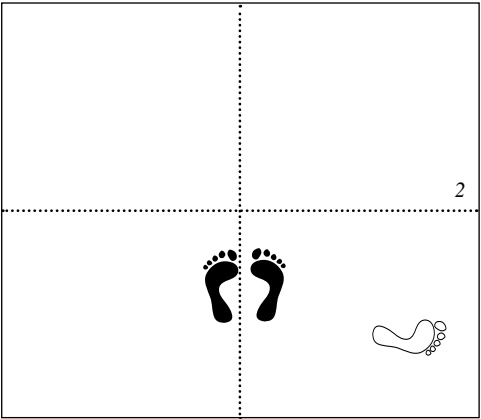
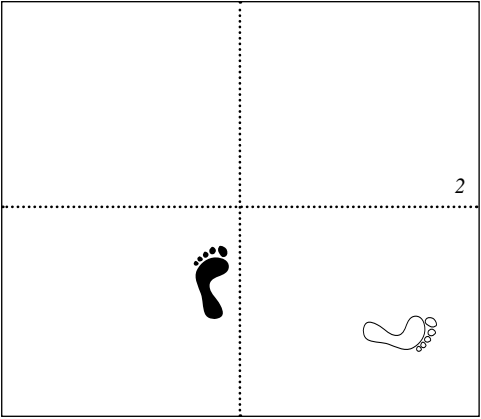
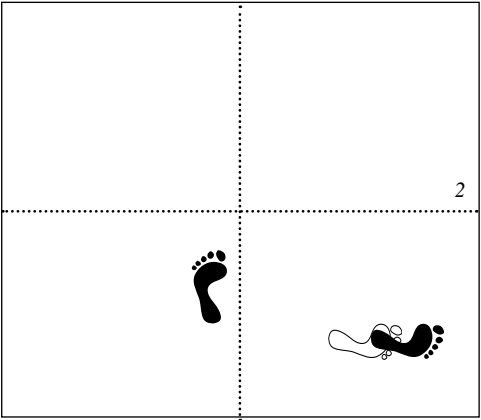


16. BEWEGUNG

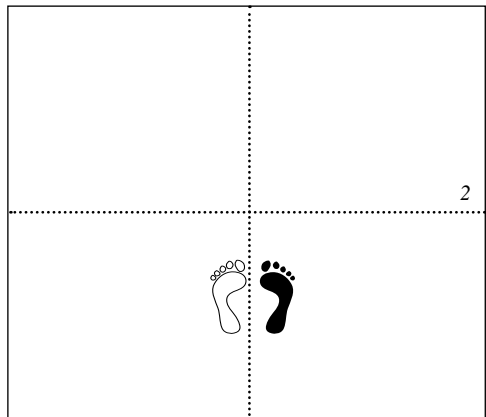


ZWISCHENBEWEGUNG

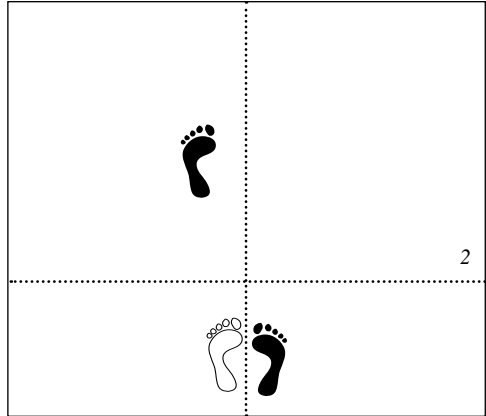




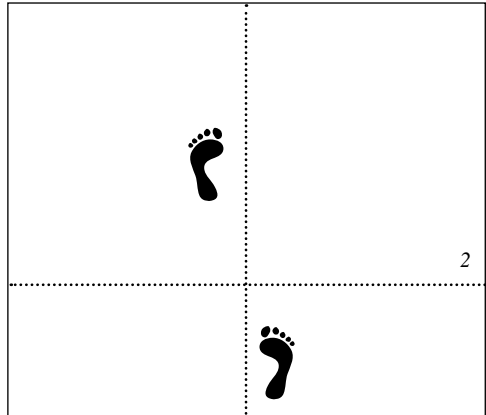
ZWISCHENBEWEGUNG 3

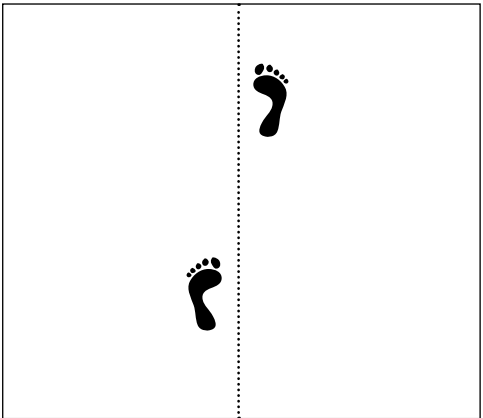
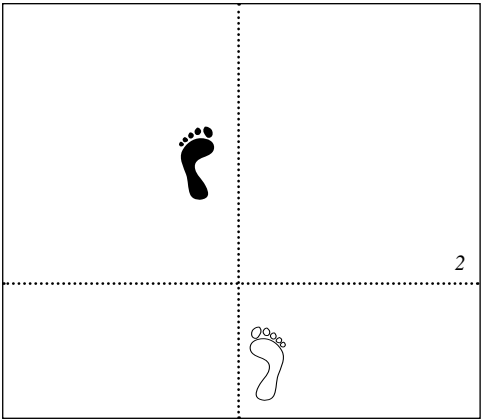
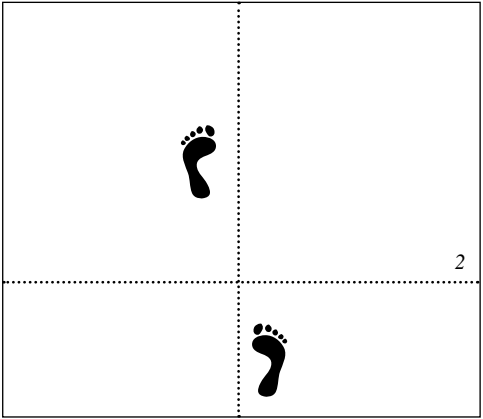


ZWISCHENBEWEGUNG 4



18. BEWEGUNG





19. BEWEGUNG



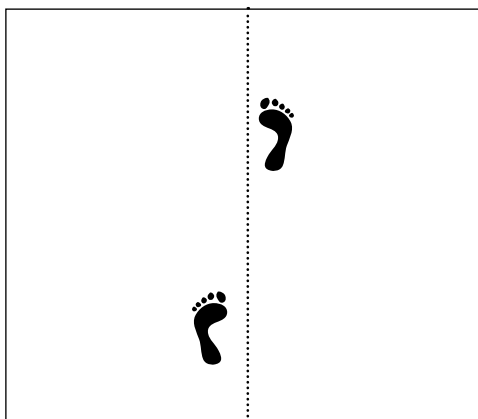
20. BEWEGUNG



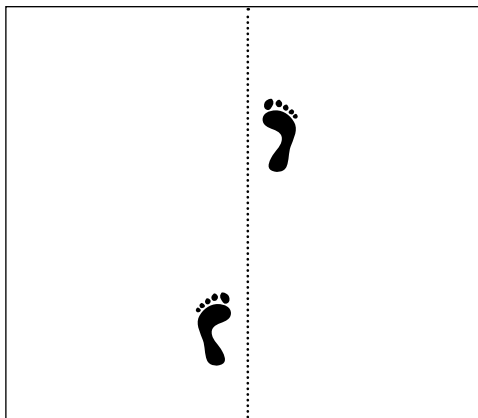
21. BEWEGUNG



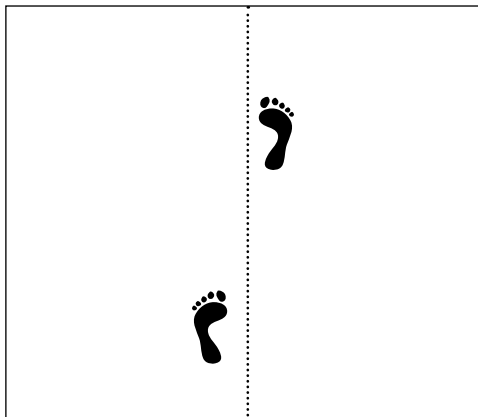
ZWISCHENBEWEGUNG

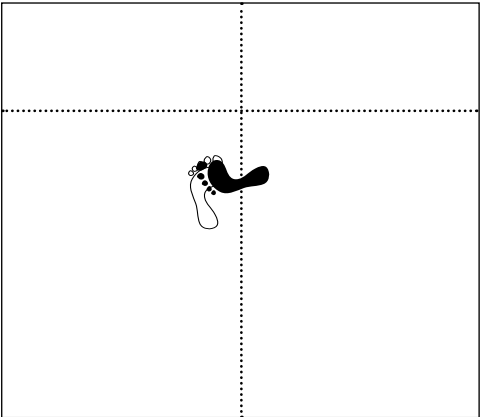
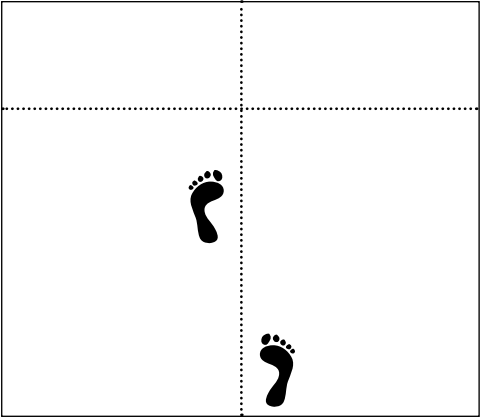
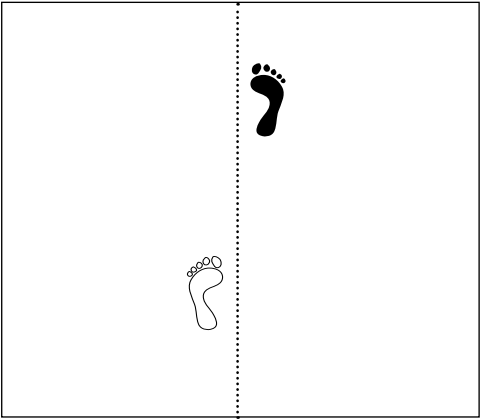


22. BEWEGUNG



23. BEWEGUNG





24. BEWEGUNG



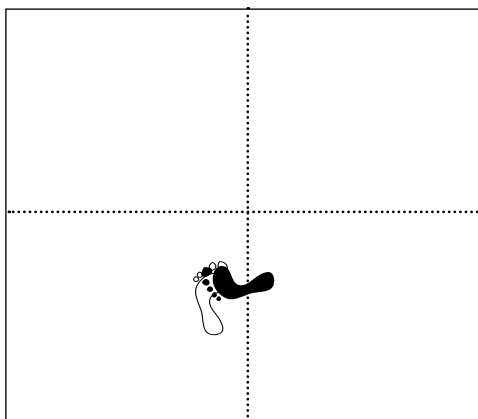
25. BEWEGUNG



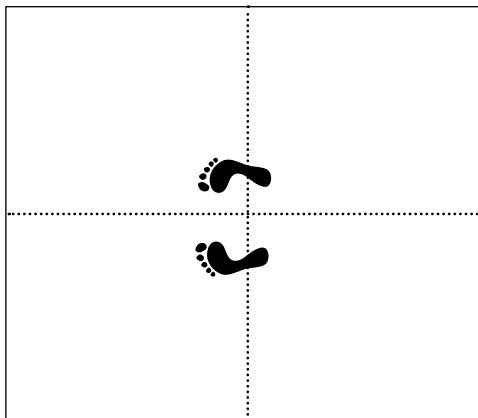
ZWISCHENBEWEGUNG



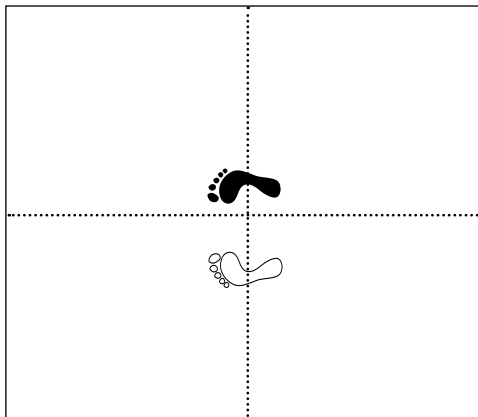
26. BEWEGUNG

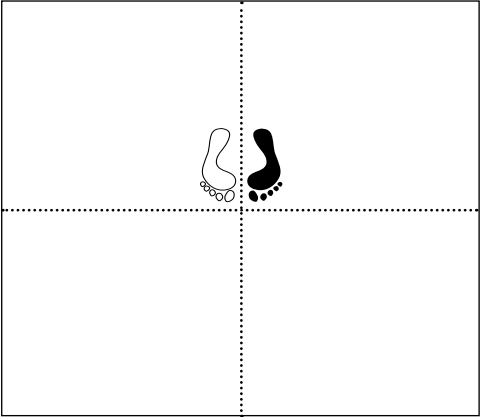
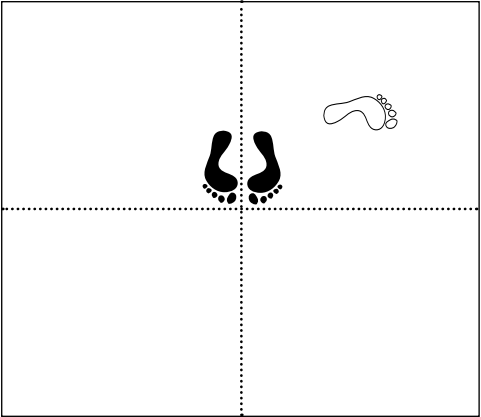
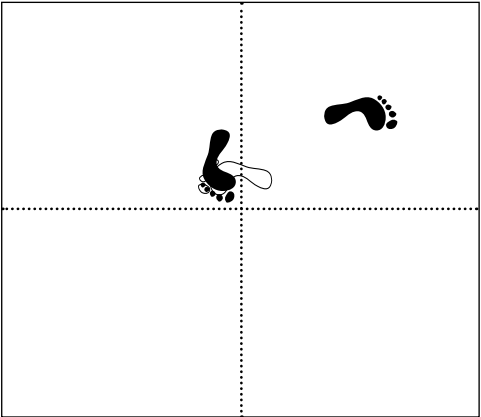


ZWISCHENBEWEGUNG 1



ZWISCHENBEWEGUNG 2





27. BEWEGUNG



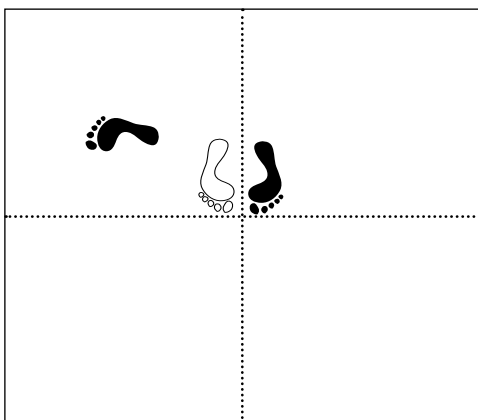
ZWISCHENBEWEGUNG 1



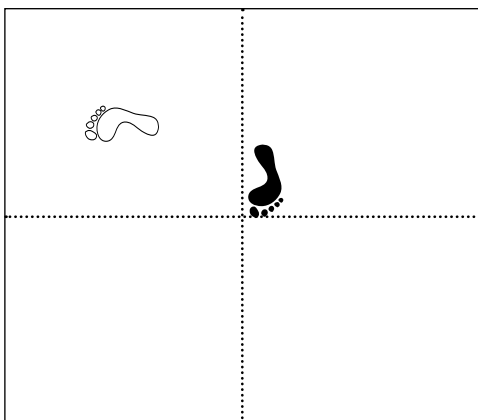
ZWISCHENBEWEGUNG 2



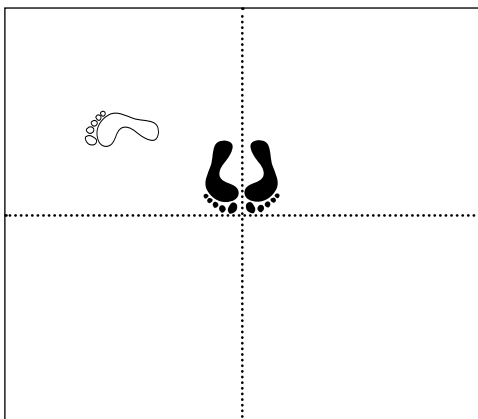
28. BEWEGUNG



ZWISCHBEWEGUNG



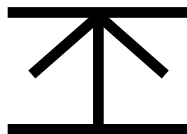
ENDSTELLUNG



ZUR FÜNFTEN HYONG:

In der 5. Hyong werden die Bewegungsabläufe komplexer. Es gibt wie auch schon in der 3. Hyong 2 diagonale Diagramm-Richtungen. Folgende neue Techniken treten auf: Der Kyocha-Sogi (die Kreuzfußstellung); 2 neue Blocktechniken, der Golcho-Makki (hakenartige Blockbewegung) und der Do-Palmuk-Makki (Unterarm-Block). Eine neue Angriffstechnik ist der Palkup-Jirugi (Ellbogen-Stoß). Viele bereits bekannte Techniken werden in dieser Hyong in anderen als den bisher gewohnten, Fußstellungen ausgeführt.

DAS DIAGRAMM



Die Hyong ist hierbei unter 2 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst und Selbstverteidigung
2. Als Symbol

1.

Die Hyong ist wieder überwiegend symmetrisch aufgebaut, d. h. fast jeder Bewegungsablauf wiederholt sich in entgegengesetzter Richtung.

Zu Beginn werden Fauststöße in unterschiedlichen Spannungsverhältnissen und Geschwindigkeiten geübt (kräftig langsam, entspannt schnell). Dann folgen auf sehr hartnäckige imaginäre Angreifer längere Verteidigungs- und Angriffsabfolgen (z. B. Block + 3 Angriffe oder 2 Blocks + 1 Angriff oder 2 Blocks + 4 Angriffe, usw.)

Das Diagramm ist wieder ein „quergestelltes H-Diagramm“, allerdings mit 2 Diagonalen vom Startpunkt aus (also entgegengesetzte Diagonalen zum Diagramm der 3. Hyong).

2.

„Yul-Kok“ ist ein Pseudonym des Philosophen Li-le (1536-1584). Diese Hyong umfasst 38 Bewegungen und bezieht sich auf den im 38. Breitengrad gelegenen Geburtsort von Li-le.

Das Schritt-Diagramm steht in der chinesischen Schrift für „Gelehrter“. Li-Le hatte auch den Beinamen „koreanischer Konfuzius“.

STELLUNGEN



Gewicht 50 % beide



Gewicht 50 % beide



Gewicht 50 % beide



*Gewicht
70 % vorne*



*Gewicht
95 % vorne*



*Gewicht
70 % hinten*



*Gewicht
100 % vorne*

VERTEIDIGUNGEN:



1.
2 x Halbhoher Block

Chungdan
An Palmok
Yop Makki in
Chongul Sogi



Aushol- und Zwischenphase: Blockarm wird von unten ausgeholt. Die überkreuzten Arme dienen als Schutz.

Endphase: Der Blockarm ist im Ellbogengelenk 90 ° abgewinkelt. Die Gegenbewegung dient zur Kraftsteigerung (hier als Ellbogenstoß zurückgeführt zum Gürtel) und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz. Die Blockhand befindet sich auf Augenhöhe. Der Chongul Sogi hat den Zweck, schneller mit dem hinteren Bein in die folgende Kickposition zu kommen.



AUSHOLPHASE



ENDPHASE 1



ENDPHASE 2

2. 2 x Mittelblock offen + Handgelenk seitlich abgewinkelt (hakenartige Blockbewegung)
Sangdan Paro Kolcho Makki in Chongul Sogi

3. 2 x Mittelblock offen + Handgelenk seitlich abgewinkelt (hakenartige Blockbewegung)
Sangdan Pandae Kolcho Makki in Chongul Sogi

Ausholphase: Blockhand kommt von oben (hintern Ohr). Die überkreuzten Arme dienen als Schutz. Der Schritt beim Block in Paro (= Gewicht + Blockseite gleich) verstärkt die Bewegung.

Endphase: Der Block leitet den Angriff des Gegners ab; das Handgelenk wird abgewinkelt, um ein erneutes Hochgleiten des Angriffarmes zu verhindern. Der Blockarm ist im Ellbogengelenk 90 ° gebeugt. Die Gegenbewegung wird als Ellbogenstoß zurückgeführt. Die Blockhand befindet sich auf Augenhöhe. Der Angriffsarm des Gegner wird mit der Handfläche nach unten gedrückt (Greifoption).

VERTEIDIGUNGEN:

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



4.
2 x Doppel-
block

Ssang Sudo
Makki in
Hugul Sogi

ENDPHASE



Ausholphase: von der Hüfte; obere Blockhand Handfläche nach oben; Handfläche für seitlichen Kopfschutz zeigt nach hinten.

Zwischenphase: Fäuste verlaufen schräg nach oben über Solarplexus; Handgelenksdrehung erfolgt sehr spät (dadurch erhöhte Muskelenergie).

Endphase: tiefer Stand; Ellbogen der oberen Hand maximal hoch und Unterarm 15 ° abge-schrägt; Handgelenke gerade; Hände geöffnet da unmittelbar nach der Abwehr die Unterarme des Gegners gefasst werden.

Abwehr gegen: Würgeangriff oder 2 Angriffe (einer Richtung Scheitel von oben und einer Rich-tung Gesicht von vorne).

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



5.
2 x Aussen-
block Mitte

Sangdan Pak-
kat Palmok
Yop Makki in
Chongul Sogi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Ausholbewegung hinterm Ohr.

Endphase: Gegenbewegung am Gürtel (als Ellbogenstoß zurückgeführt, 3. Newtonsches Ge-setz); Kopf oben; beide Schultern nach vorne; Block mit Unterarmaußenseite. Diese Blocktechnik wird verwendet, falls der Gegner sehr nahe steht.

VERTEIDIGUNGEN:



ENDPHASE

6.
2 x Unter-
marm-Block
abgestützt

Sangdan Tu
An Palmok
Paro Makki
in Chongul
Sogi



AUSHOL + ZWISCHENPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Bei der Ausholbewegung befinden sich beide Arme auf Schulterhöhe. Der hintere Arm kann gestreckt oder wie hier im Bild dargestellt um 90° abgewinkelt sein. Der vordere Arm wird um 90° abgewinkelt.

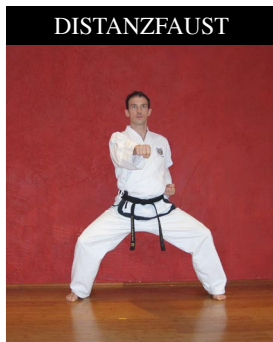
Endphase: Die Stützhand befindet sich mit Mittel- und Zeigefingerknöchel am Epykondylus Medialis. Der Blockarm sollte nicht zu nahe am eigenen Gesicht sein, sondern dem Angreifer entgegengesetzt werden (d. h. der Blockarm befindet sich in einem Winkel von 110°).

Abwehr gegen: einen sehr starken Hand- bzw. Fußangriff.



TU AN PALMUK MAKKI

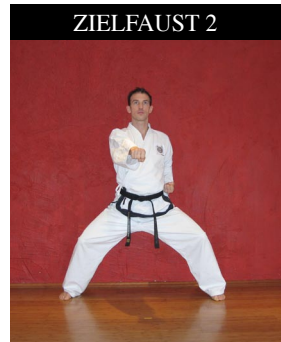
ANGRIFFE:



DISTANZFAUST



ZIELFAUST 1 + 3



ZIELFAUST 2

1. 2 x Distanz-Faust Höhe Solarplexus Chungdan Chirugi in Kima Sogi

Arm wird gestreckt und hält den Gegner auf Distanz. Ziel ist der Solarplexus.

2. 6 x Ziel-Fauststoß Höhe Solarplexus Chungdan Chirugi in Kima Sogi

Der erste Fausstoß der 3-er Schlag-Sequenz erfolgt sehr langsam und sehr kräftig. Alle Muskeln sind dabei gespannt. Die beiden folgenden Fauststöße werden während der Entspannungsphase extrem schnell ausgeführt.

ANGRIFFE:

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



3.
2 x Apchagi
Solarplexus
o. Kinnspitze

Chungdan o.
Sangdan Ap
Chagi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Knie abgewinkelt und bis auf Gürtelhöhe angehoben; die Ferse wird Richtung Gesäß zurückgeführt (Sprunggelenk und Zehen sind bereits zurückgezogen).

Endphase: Das Standbein kann je nach Könnensstand am höchsten Punkt des Fußes gestreckt werden bzw. sogar auf die Fußballen hochgedrückt werden. Das Sprunggelenk des Aktionsbeines ist gestreckt und die Zehen sind zurückgezogen. Trefferfläche ist der Fußballen.

FAUSTSTOSS PARO



4.
5 x Fauststoß
Solarplexus
Chongul
Chungdan
Paro Chirugi
in Chongul
Sogi

5.
4 x Fauststoß
Solarplexus
Chongul
Chungdan
Pandae
Chirugi in
Chongul Sogi

FAUSTSTOSS PANDE



Insgesamt zählt die Hyong mit den Distanzfauststößen 17 Fauststöße !!!

Unterschied PARO und PANDE:

Paro bedeutet, dass das Gewicht und der Angriff auf der gleichen Seite liegen.

Pande bedeutet, dass das Gewicht und der Angriff auf unterschiedlichen Seiten liegen.

ANGRIFFE:

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



6.
2 x Seitkick
in Bauchhöhe

Chungdan
Yop Chagi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind geschlossen und in Kampfstellung zum Gegner ausgerichtet. Das Kickbein ist seitlich eingedreht und das Knie (max. gebeugt, d. h. die Ferse berührt nach Möglichkeit das Gesäß) wird gegen die folgende Kickrichtung als Ausholung zurückgeführt

Endphase: Kampfstellung wird beibehalten und der Oberkörper sollte möglichst senkrecht gehalten werden (dadurch kann man vom Gegner schwerer aus dem Gleichgewicht gebracht werden bzw. die Kickkraft verstärkt sich in Kickrichtung). Der Kickfuß ist quer und das Fußschwert (Außenseite des Fußes) trifft den Gegner in den Bauch, den Solarplexus oder die Rippen.

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



7.
2 x Ellbo-
genstoß
Innenseite
Solarplexus
(mit Halten
am Rücken)

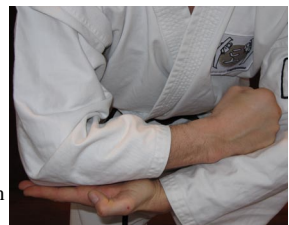
Pandae Yop
Palkup Tulki
in Chongul
Sogi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Das Knie ist erhoben (Distanz zum Gegner); die offene Hand greift den Rücken des Gegners; der hintere Arm ist abgewinkelt auf Schulterhöhe in Angriffsbereitschaft; Faust ist geschlossen.

Endphase: Mit Abstellen des Fußes erfolgt der Ellbogenstoß in den Solarplexus (als Symbol für den getroffenen Gegner in die eigene Handfläche). Die Handfläche des zur Faust geschlossenen Schlagarms zeigt nach unten.



ANGRIFFE:



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

8.
2 x Finger-
spitze in
Kehle oder
Solarplexus

Chungdan
Chong-
kwansu Paro
Tulki in
Chongul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Der Blockwischer von oben nach unten dient als Abwehr eines Fauststoß-Angriffs Richtung Gesicht. Diese Verteidigungsbewegung stoppt auf Solarplexushöhe.

Endphase: Die Schutzhand hat vom Ellbogen 2 Handbreiten Abstand (dieser Abstand dient als „Airbag“ bei eventuellem Angriff auf den Ellbogen). Der Stich erfolgt in den Solarplexus oder in die Kehle. Dabei sind die 3 mittleren Fingerspitzen auf einer Linie.



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

9.
1 x Faust-
rücken auf
Schläfen

Sangdan
Dung Chu-
mok Yop
Taerigi in
Kyocha Sogi

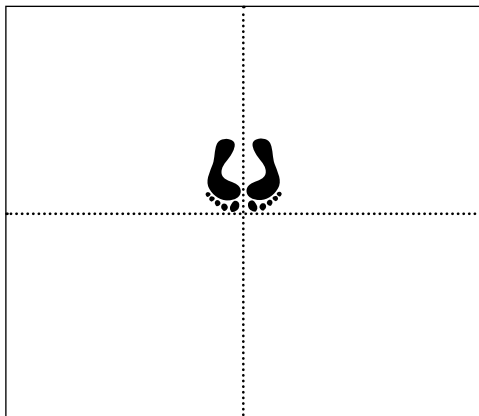


ENDPHASE

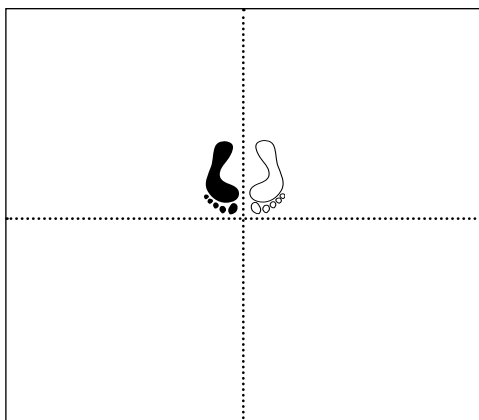
Aushol- und Zwischenphase: Ausholbewegung hinterm Ohr; Überkreuzhaltung schützt Hals und Solarplexus.

Endphase: Gegenbewegung zum Gürtel erhöht die Schlagkraft (als Ellbogenstoß zurückgeführt, 3. Newtonsches Gesetz); Kopf oben; Gegner wird angeschaut; nur eine Schulter für den Gegner sichtbar; die andere Schulter wird regelrecht zurückgespannt; Schlagarm ist leicht abgewinkelt; Gewicht ruht zu 95 % auf dem vorderen Bein.

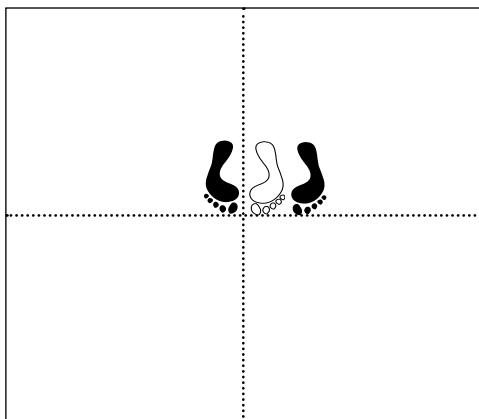
VORBEREITUNG

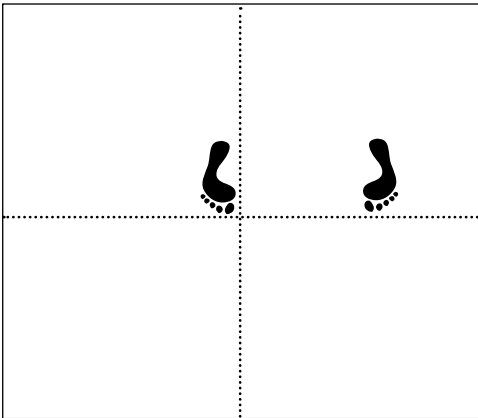
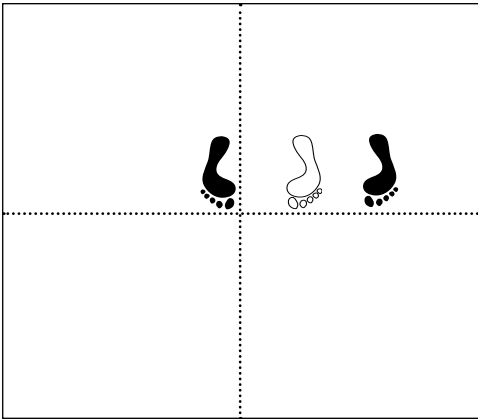
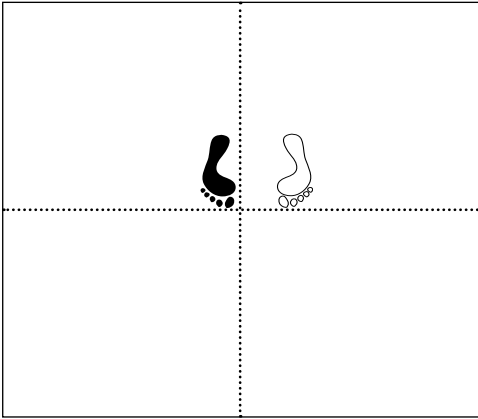


ZWISCHENBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG





ZWISCHENBEWEGUNG 1



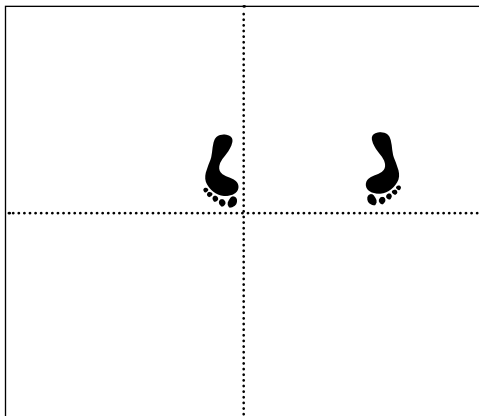
1. BEWEGUNG



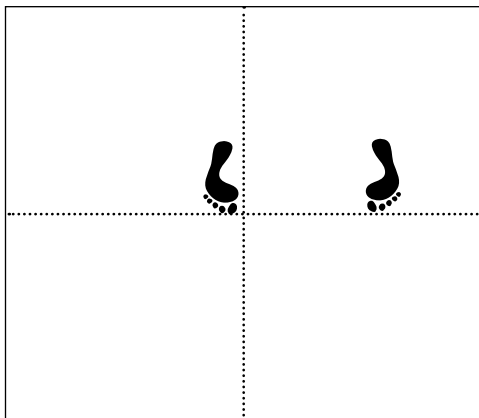
2. BEWEGUNG



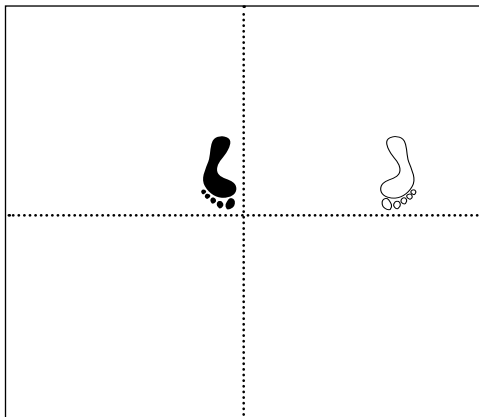
3. BEWEGUNG

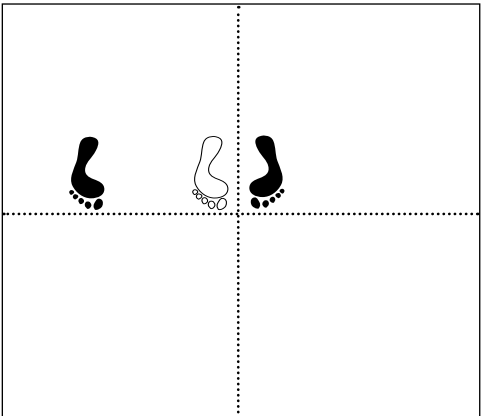
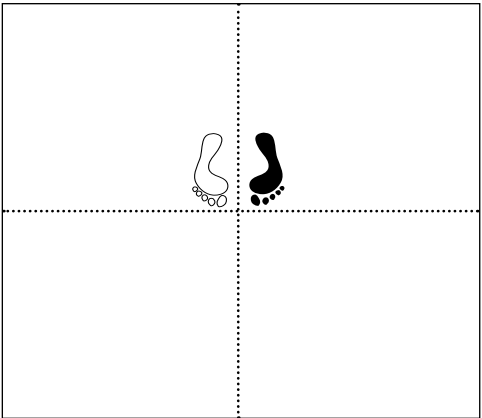
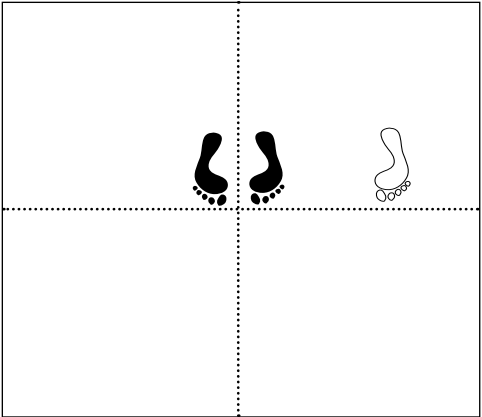


4. BEWEGUNG

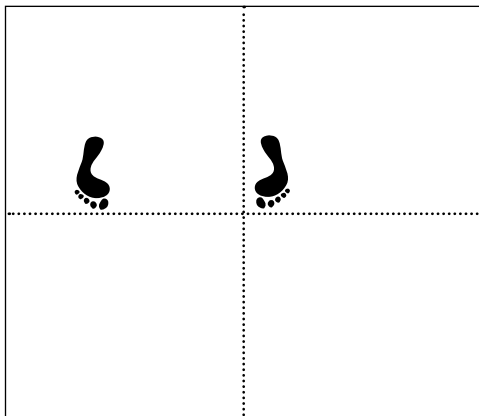


ZWISCHENBEWEGUNG 1

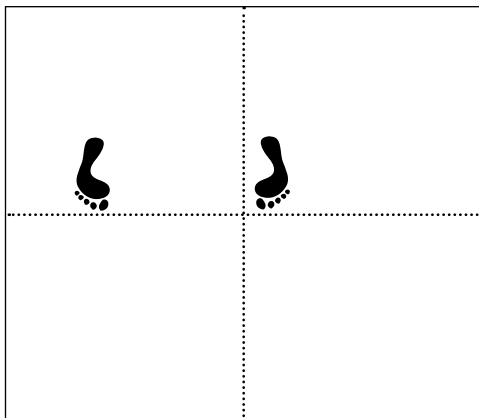




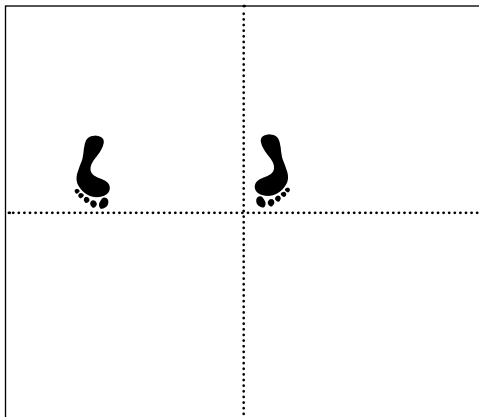
6. BEWEGUNG

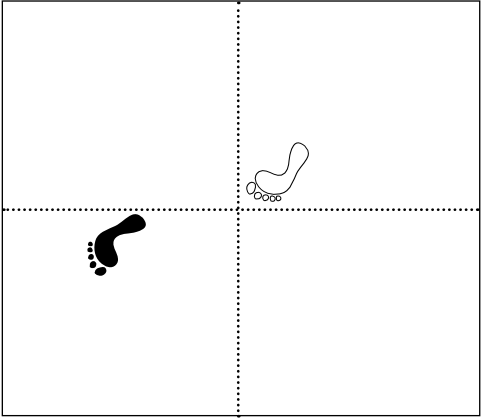
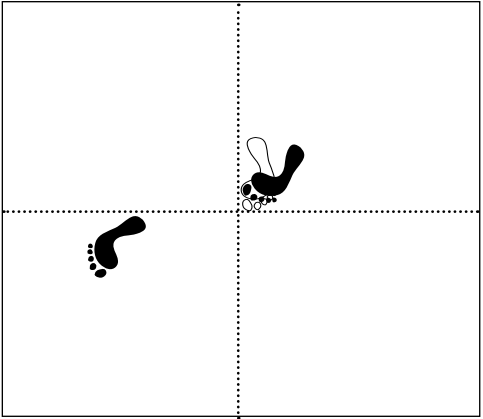
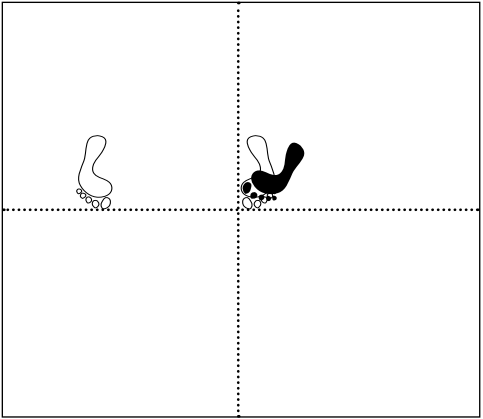


7. BEWEGUNG



8. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



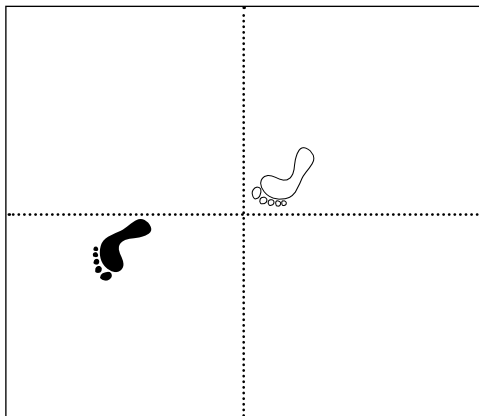
9. BEWEGUNG



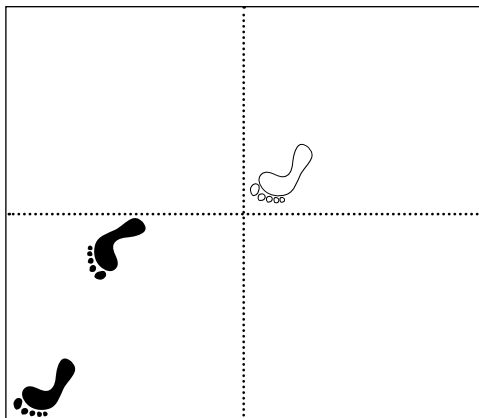
ZWISCHENBEWEGUNG



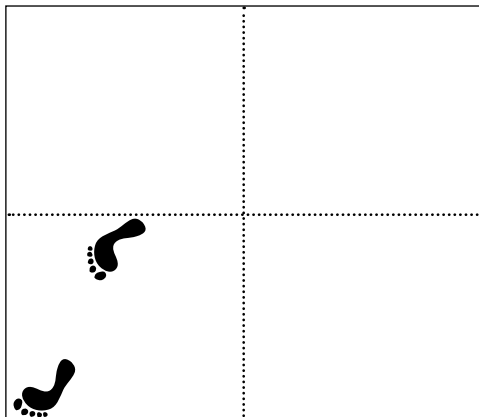
10. BEWEGUNG

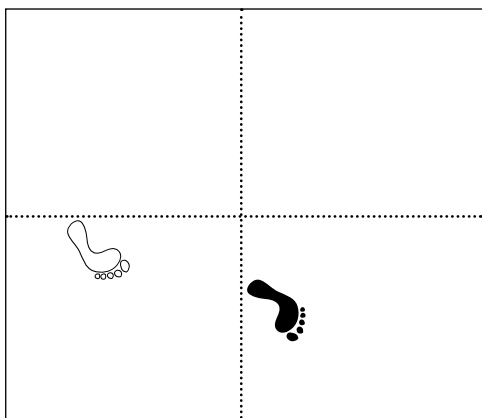
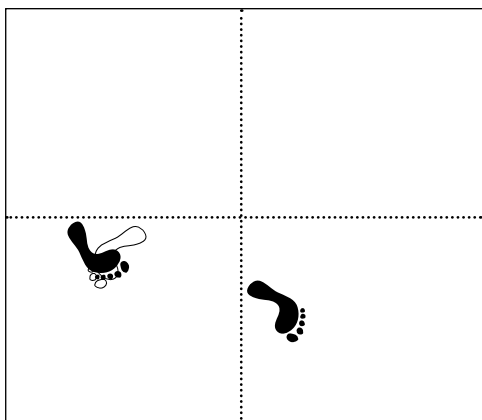
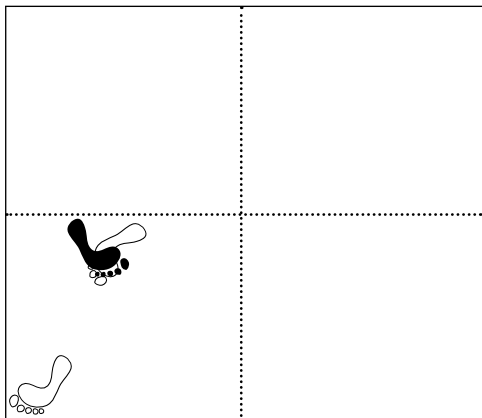


11. BEWEGUNG



12. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



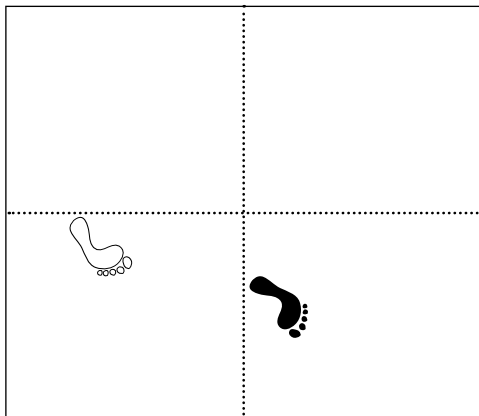
13. BEWEGUNG



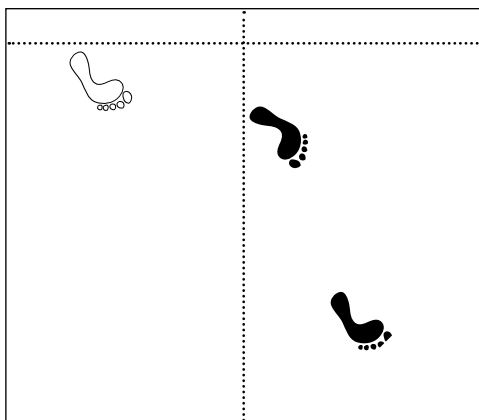
ZWISCHENBEWEGUNG



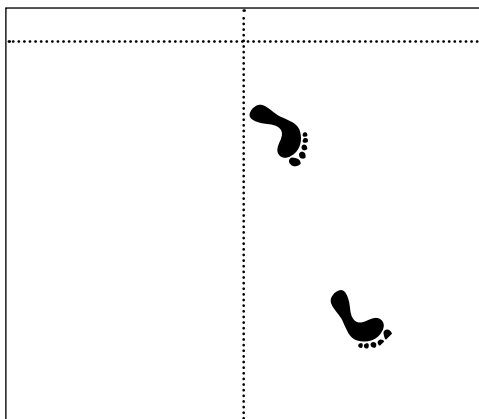
14. BEWEGUNG

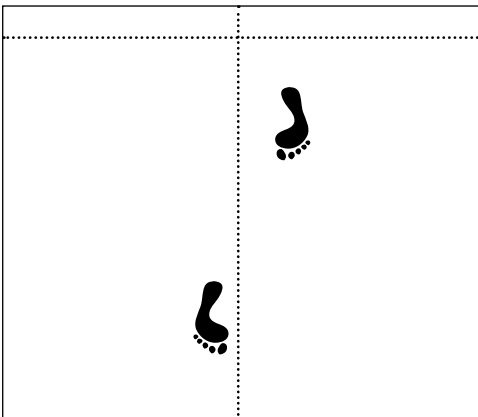
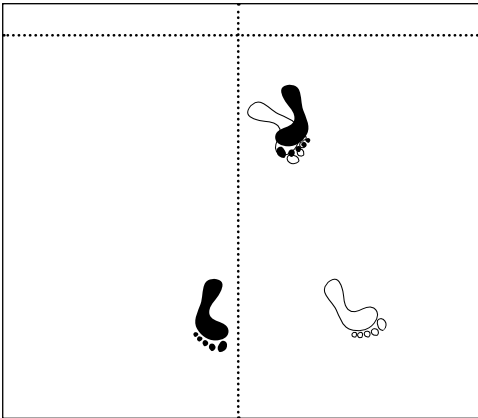
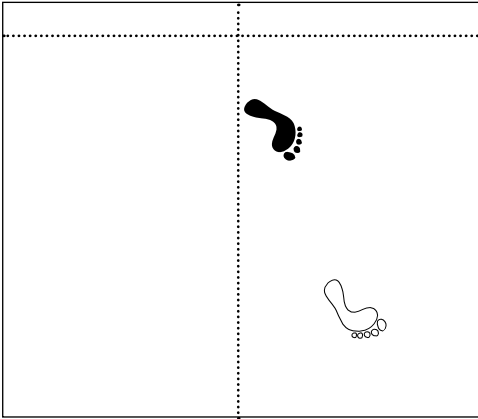


15. BEWEGUNG



16. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



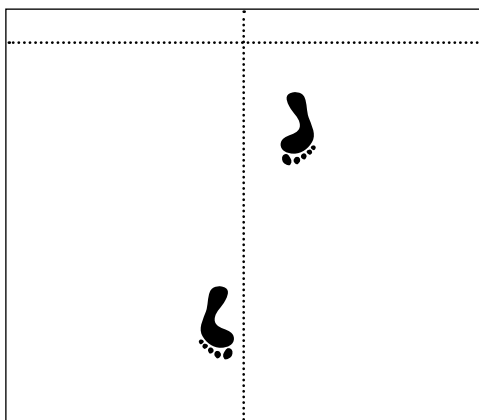
17. BEWEGUNG



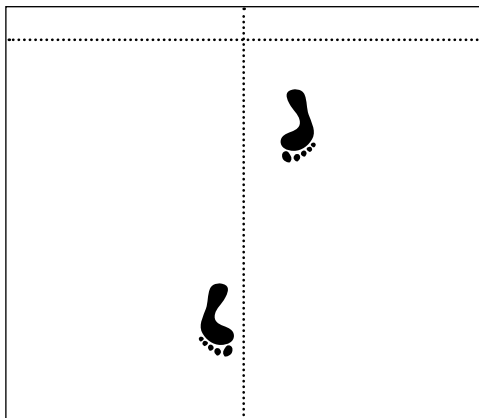
ZWISCHENBEWEGUNG



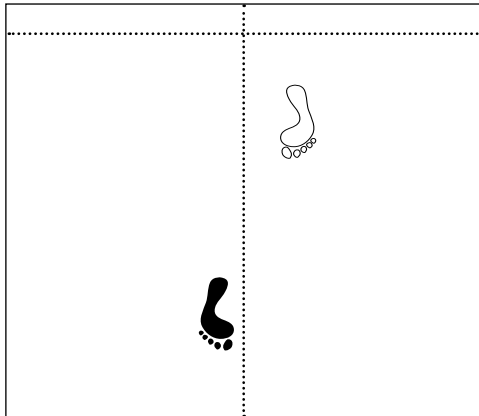
18. BEWEGUNG

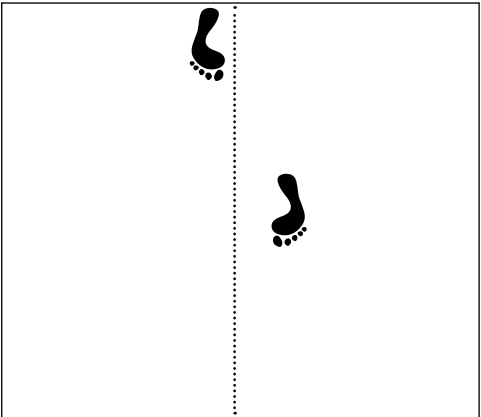
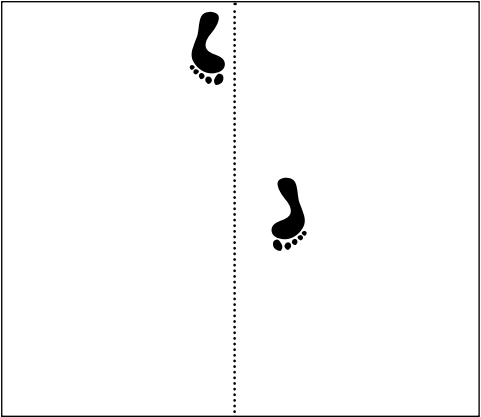
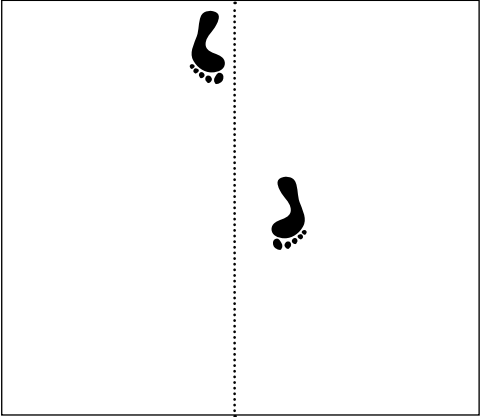


19. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





20. BEWEGUNG



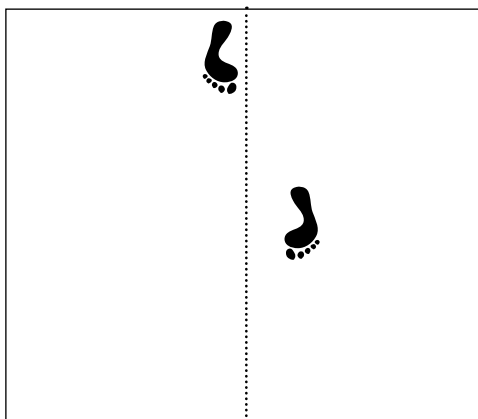
ZWISCHENBEWEGUNG



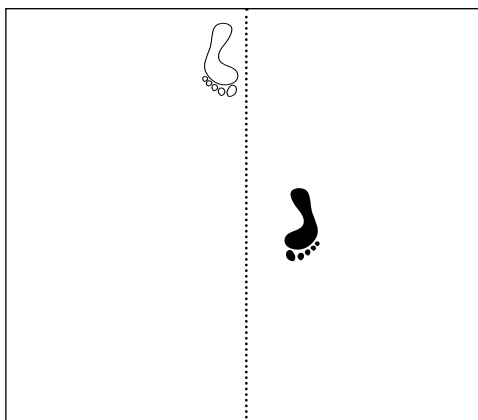
21. BEWEGUNG



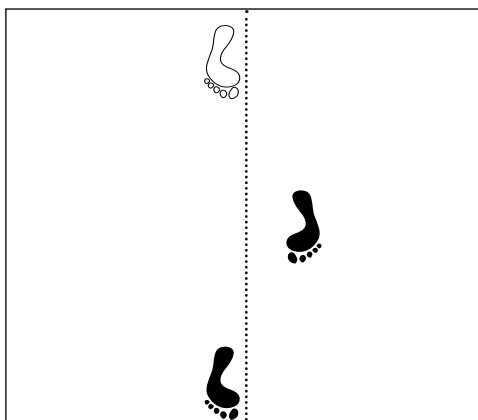
22. BEWEGUNG

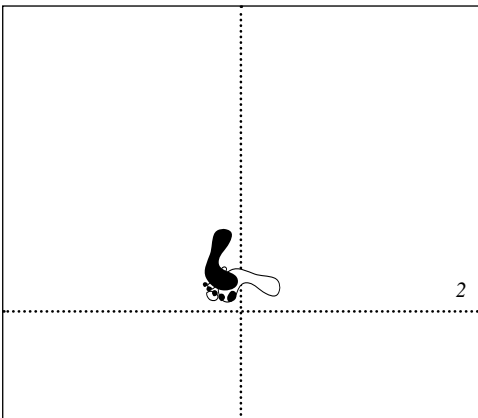
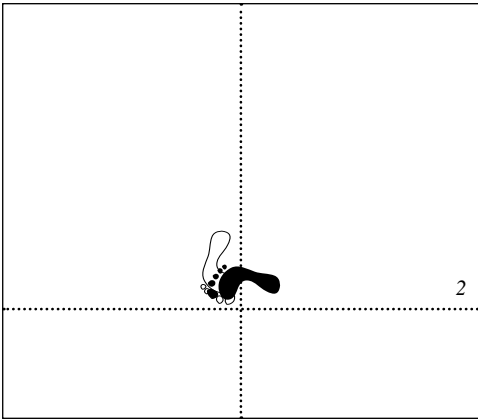
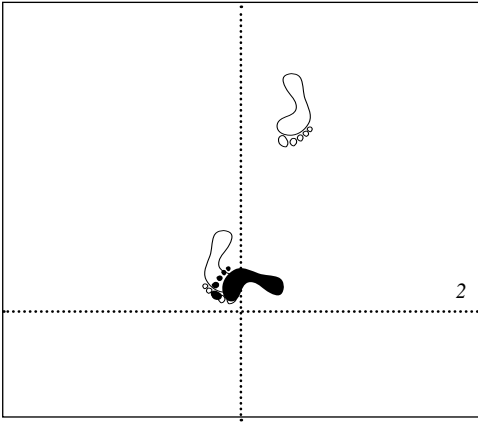


ZWISCHENBEWEGUNG

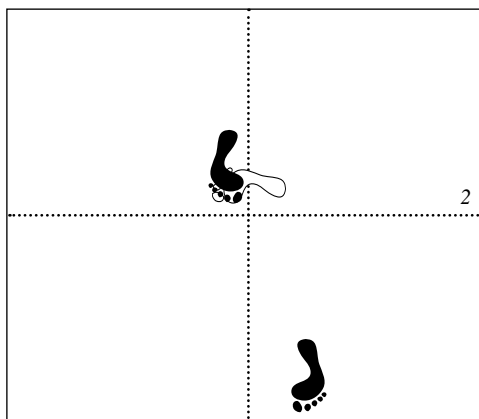


23. BEWEGUNG

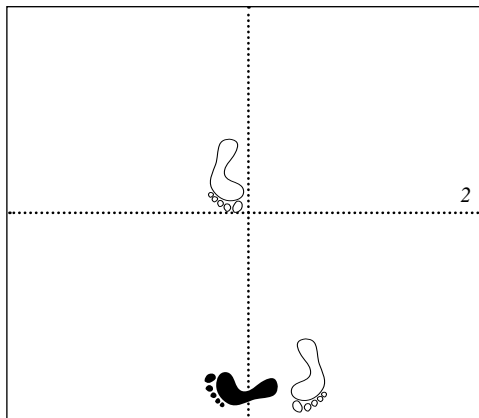




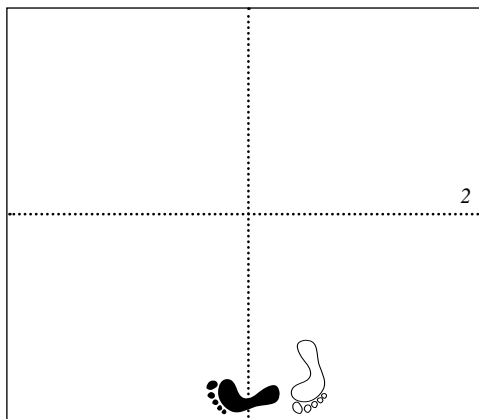
25. BEWEGUNG

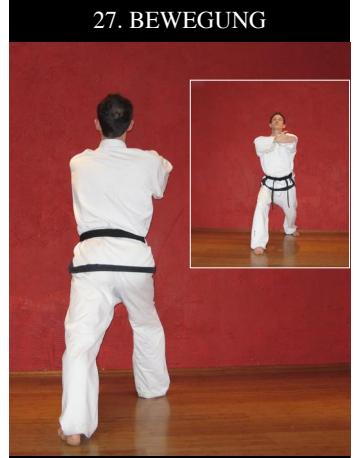
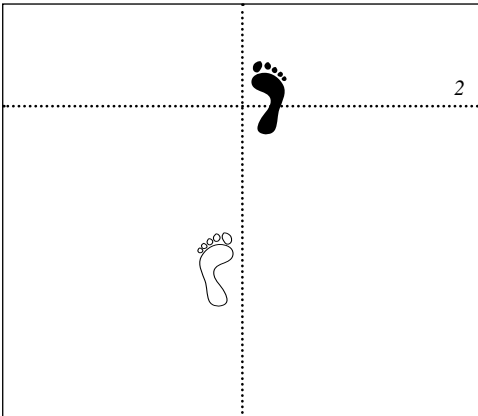
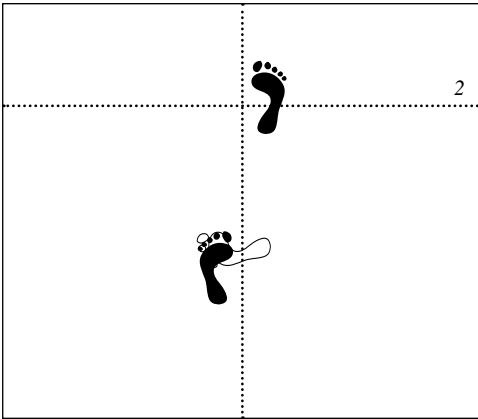
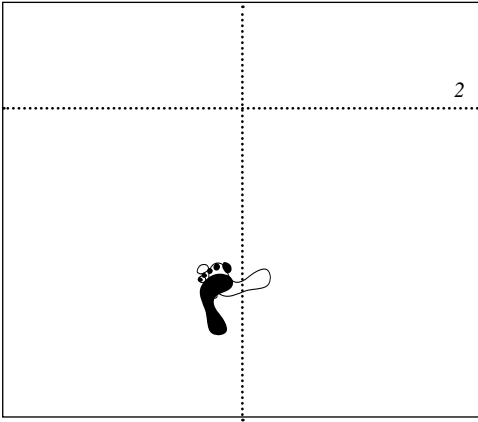


ZWISCHENBEWEGUNG 4

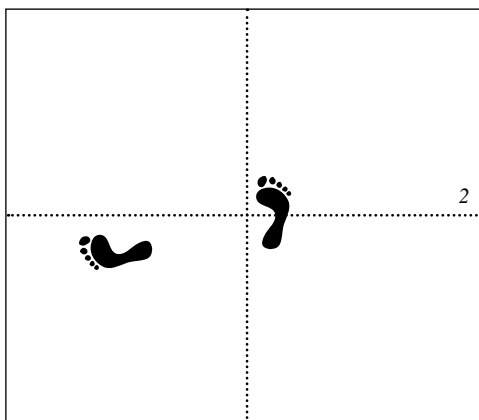


26. BEWEGUNG

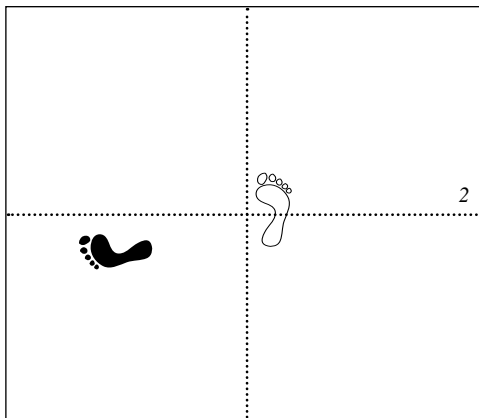




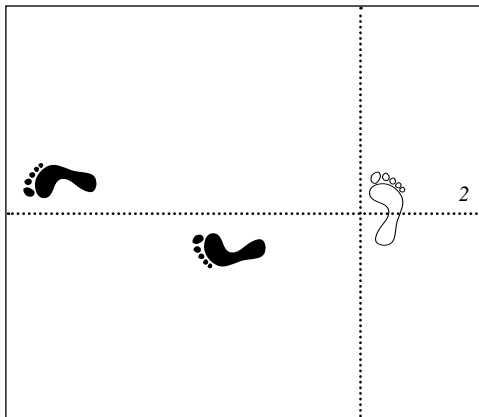
28. BEWEGUNG

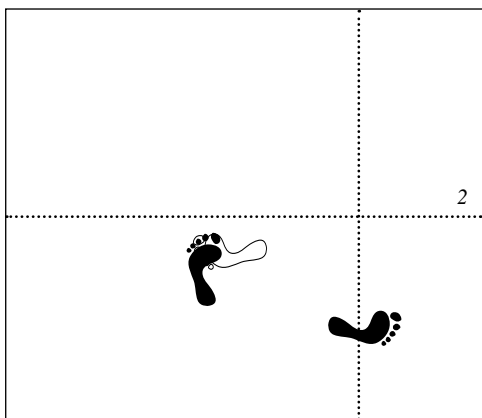
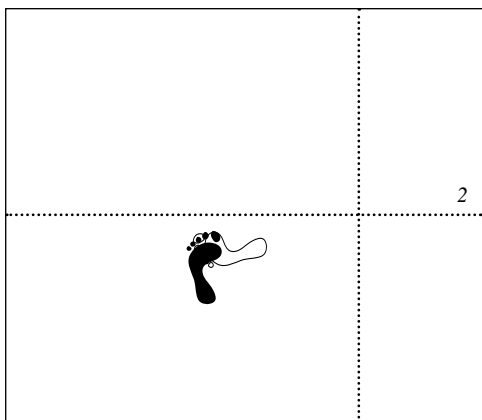
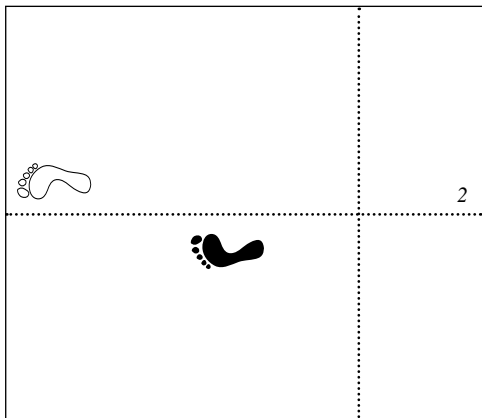


ZWISCHENBEWEGUNG

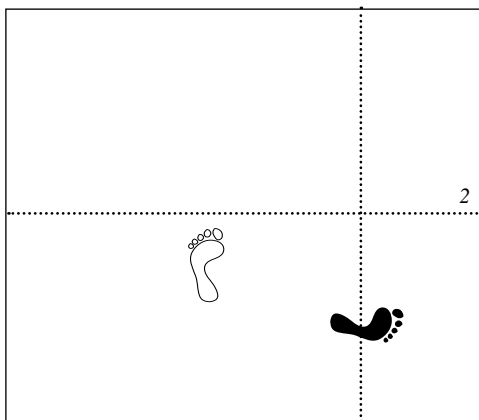


29. BEWEGUNG

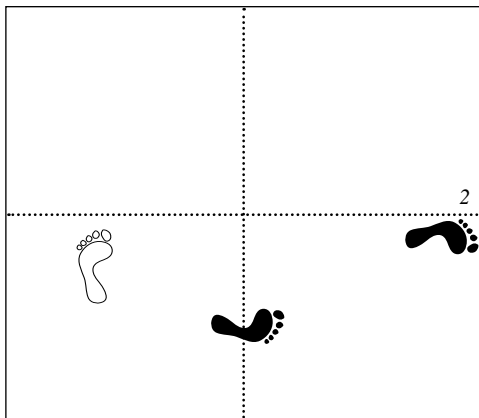




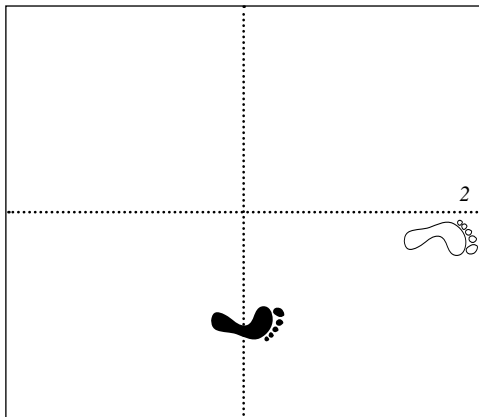
ZWISCHENBEWEGUNG

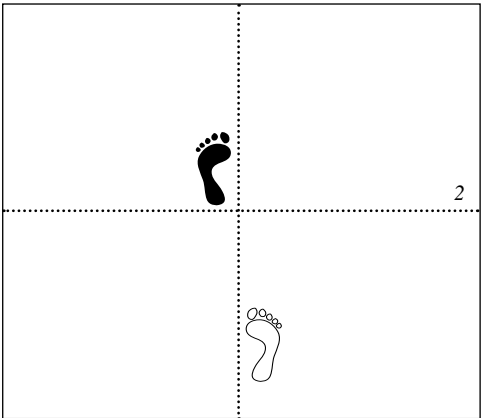
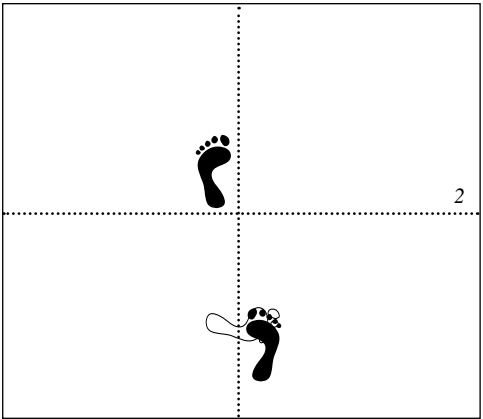
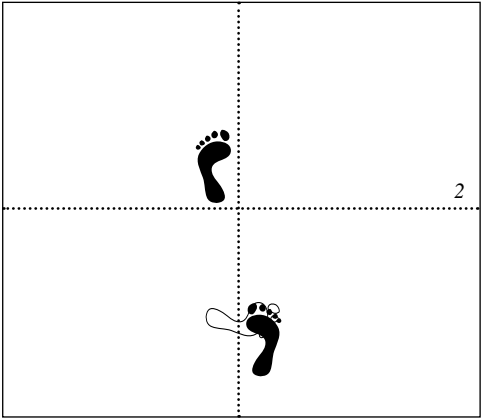


31. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





32. BEWEGUNG



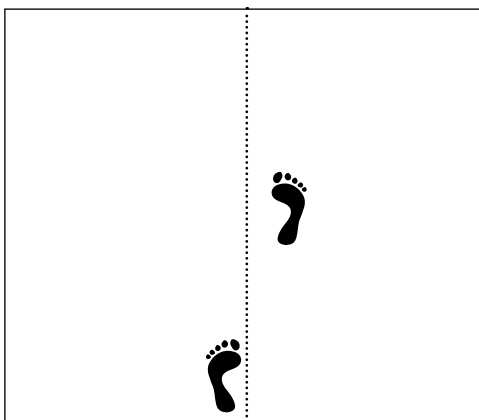
33. BEWEGUNG



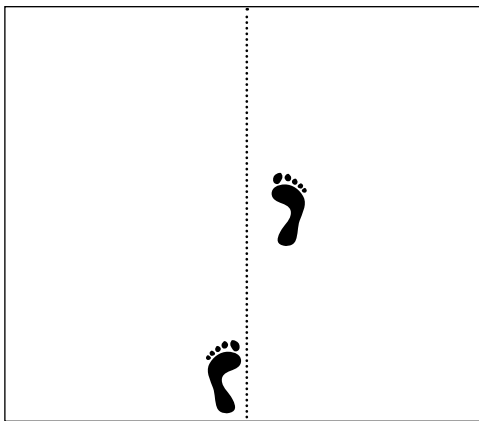
ZWISCHENBEWEGUNG



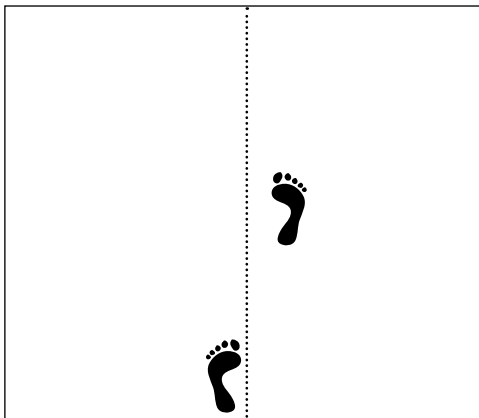
34. BEWEGUNG

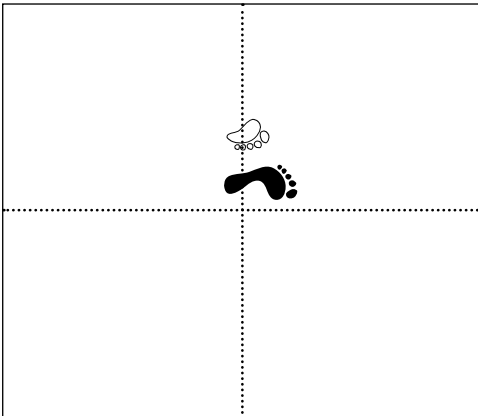
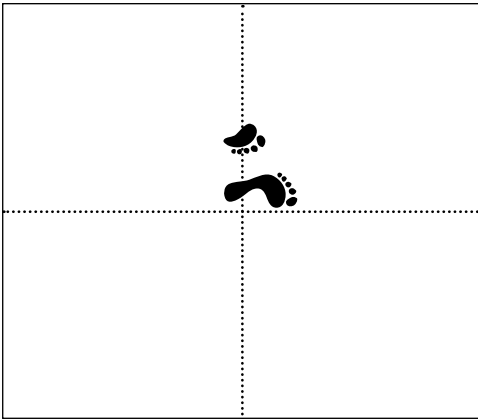
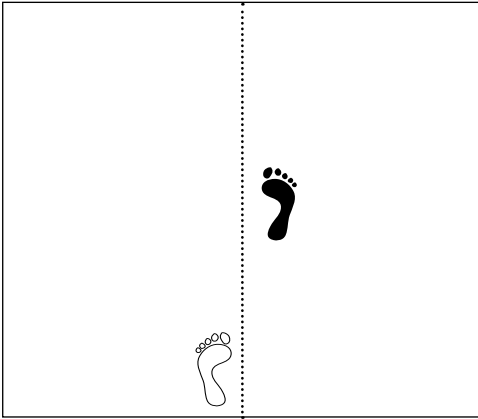


35. BEWEGUNG

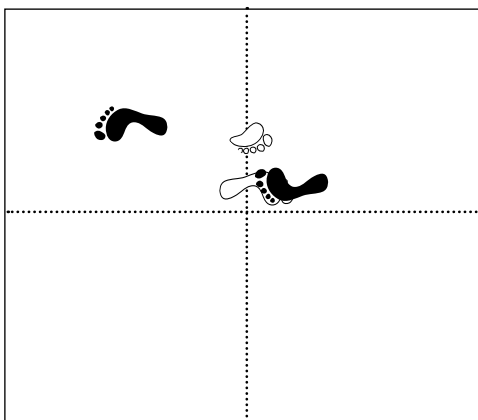


ZWISCHENBEWEGUNG 1

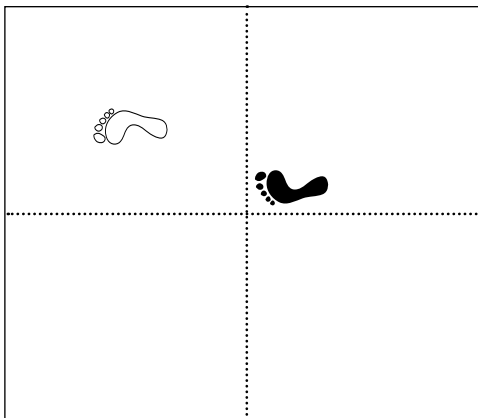




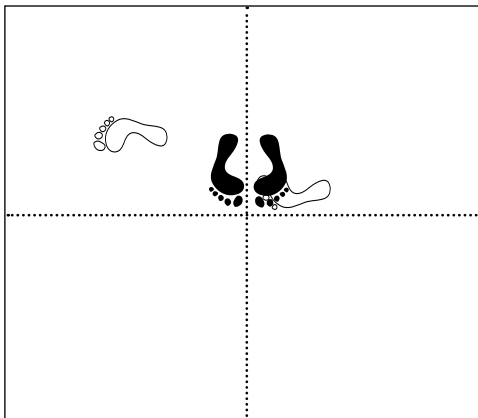
37. BEWEGUNG

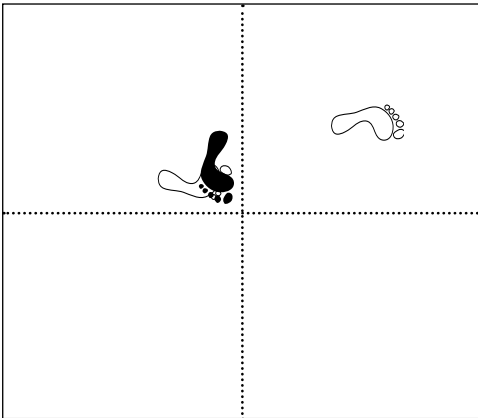
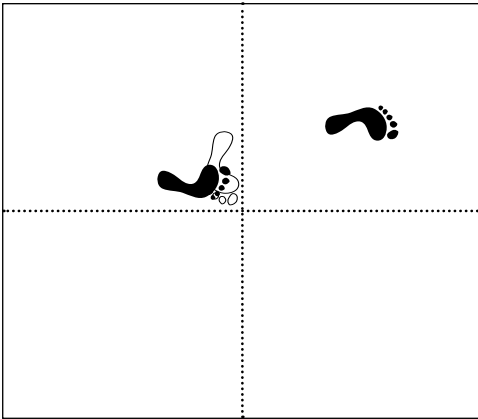
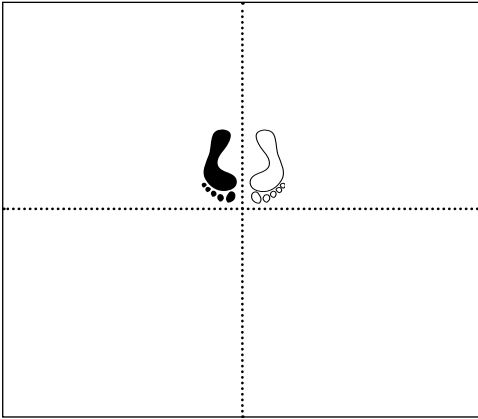


ZWISCHENBEWEGUNG 1



ZWISCHENBEWEGUNG 2





ZWISCHENBEWEGUNG 3



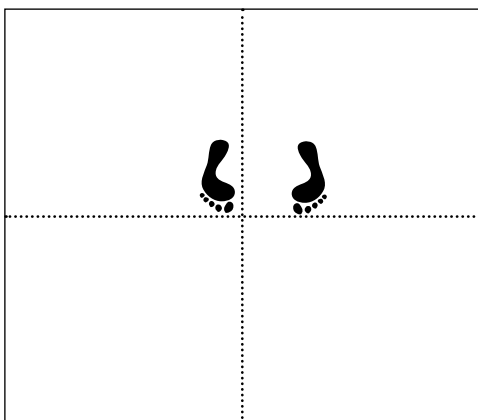
38. BEWEGUNG



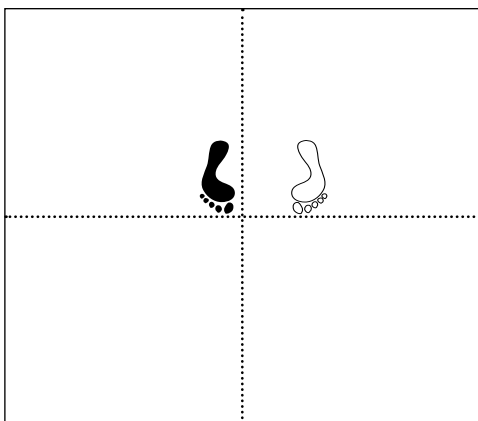
ZWISCHENBEWEGUNG



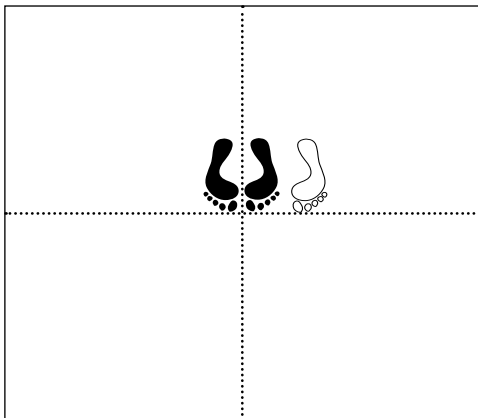
AUSGANGSSTELLUNG



ZWISCHENBEWEGUNG



ENDPOSITION



ZUR SECHSTEN HYONG:

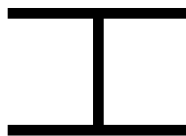
Die 6. Hyong ist ein gewaltiger Sprung in der Schwierigkeitsskala der bisherigen Hyongs. Sie versorgt den Anfänger mit Schrittmustern und Techniken, um ihn allmählich auf die Fortgeschrittenstufe vorzubereiten. Das Diagramm ist wieder ein „quergestelltes H-Diagramm“.

Die Anfangsstellung hat Ähnlichkeit mit der 4. Hyong, nur diesmal befinden sich die Hände auf Höhe des Energiesammelzentrums des Menschen, dem sogenannten „Tantien“ oder „Hara“, knapp unterhalb des Bauchnabels.

Eine Techniksteigerung gegenüber der 5. Hyong macht sich schnell anhand der Darstellung der folgenden Techniken bemerkbar: neue Verteidigungstechniken (Yoksudo-Makki, Ollyo-Makki = Schaufelblock, Kyocho-Makki = Kreuzblock, ein Nullo-Makki = Doppelter Schaufelblock, Mongdungi-Makki = Stockblock); neue Angriffstechniken (Sangdan Ap Palkup Tulki in Chongul Sogi = Ellbogenstoß nach oben, Sangdan San Kwon Sewo Chirugi in Chongul Sogi = Doppelfauststoß oben, Chungdan Ssang Kwon Tyjibo Chirugi = umgedrehter Doppelfauststoß unten, Tollyo-Chonkwon-Jirugi = Halbkreisfauststoß).

Neue Fußstellungen treten nicht auf, aber die Abfolgen der Stellungen sind neu kombiniert.

DAS DIAGRAMM



Die Hyong ist hierbei unter 2 Aspekten zu betrachten:

1. Als Bewegungskunst und Selbstverteidigung
2. Als Symbol

1.

Die Hyong ist nur bedingt symmetrisch aufgebaut, allerdings wiederholen sich Phasen in gleicher Bewegungsrichtung auf beiden Seiten. Dadurch wird der agierende Schüler trainiert, sich bei Angriffen mit der linken oder rechten Seite zur Wehr zu setzen.

Zu Beginn haben wir 2 neue technisch sehr anspruchsvolle Verteidigungsbewegungen (Yoksudo-Makki und Ollyo-Makki), symmetrisch in beide Richtungen ausgeführt. Danach folgt eine Verteidigung-Angriff-Sequenz mit Ellbogenstößen, Doppelfauststößen und versetzten Schrittmustern nach vorne. Dies erfordert viel Übung und Präzision des Schülers. Auch die weiteren Sequenzen mit eingebauten Befreiungstechniken, Doppelblocks (Nullo-Makki), Halbkreisfauststößen und Stockabwehrtechniken fordern vom Schüler ein hohes und bereits sehr spezifisches Maß an Konzentration und Körperbeherrschung.

Das Diagramm ist wieder ein „quergestelltes H-Diagramm“.

2.

Diese Form ist nach dem Patrioten An Chung-Gun benannt. Er tötete den ersten japanischen Generalgouverneur (Hiro-Bumi Ito) durch ein Attentat, was ausschlaggebend für den Zusammenschluss Korea-Japan war. Die 32 Bewegungen dieser Hyong stehen für sein Alter bei seiner Hinrichtung im Gefängnis Lui-Shung im Jahre 1910.

STELLUNGEN

1. MOA SOGI



*Gewicht 50 %
beide*

*Gewicht 70 %
hinten*

2. HUGUL SOGI



3. DWITPAL SOGI



*Gewicht
90 % hinten*

*Gewicht
70 % vorne*

4. CHONGUL SOGI



5. GUBORYO CHUNBI SOGI



*Gewicht
100 % hinten*

VERTEIDIGUNGEN:



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

1.
2 x Yoksudo
Block Mitte

Chungdan
Yok Sudo
Yop Makki in
Hugul Sogi



ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Blockarm wird von unten ausgeholt. Die überkreuzten Arme dienen als Schutz. Gegenhand ist geschlossen, die Blockhand bereits als Yoksudo positioniert.
Endphase: Der Blockarm ist im Ellbogengelenk 90 ° abgewinkelt. Die Gegenbewegung dient zur Kraftsteigerung (hier als Ellbogenstoß zurückgeführt zum Gürtel) und basiert auf dem 3. Newtonschen Gesetz. Die Blockhand befindet sich auf Augenhöhe. Der Hugul Sogi hat den Zweck, schneller in die folgende Kickposition mit dem vorderen Bein zu kommen und dem Gegner keine gefährlichen Angriffspunkte zu bieten.

2. 2 x Schaufelblock nach oben abgewinkelt

**Chungdan Changkwon Ollyo Makki
in Dytpal Sogi**

Der Block leitet den Angriff des Gegners (Solarplexus) seitlich ab. Die Ableitung erfolgt mit dem Handballen. Die geöffnete Hand bietet eine Option zum Greifen. Der Stand hat eine optimale Gewichtsverlagerung in den Angriff des Gegners zur Folge, erfordert allerdings viel Übung (ansonsten wären einfachere Blockformen im Ernstfall anzuraten). Der angezogene Fuß ist eine Reaktion auf den Gegner, der unmittelbar vor dem Akteur steht.



OLLYO-MAKKI

VERTEIDIGUNGEN:



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

**3.
2 x Mittel-
block offen**

**Chungdan
Sudo Taebi
Makki in
Hugul Sogi**



ENDPHASE

Bereits des öfteren beschrieben !!!



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

**4.
1 x ge-
schlossener
Kreuzblock
nach oben**

**Sangdan Pal-
mok Kyocho
Makki in
Chongul Sogi**



ENDPHASE



HANDHALTUNG

Ausholphase: Die Arme sind schon gekreuzt und die Handgelenke berühren sich. Der Stand ist bei der Ausholphase etwas tiefer als bei der Endphase (Einsatz der Oberschenkelmuskulatur gegen den schweren Angriff von oben). Der Blick ist nach vorne gerichtet.
Zwischenphase: Die gekreuzten Hände verlaufen auf kürzestem Weg nach oben.
Endphase: Handgelenke berühren sich; Ellbogen sind gestreckt; Handrücken zeigen zueinander.
Abwehr gegen: einen schweren Angriff von oben (mit Bein, Messer oder Stock, z. B. Baseball-Schläger).

VERTEIDIGUNGEN:



5.
2 x Doppelter
Unterarm-
block

Palmok
Makki
Sangdan Tu
An Palmok
Makki in
Chongul Sogi



AUSHOL + ZWISCHENPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Bei der Ausholbewegung befinden sich beide Arme auf Schulterhöhe; der hintere Arm ist gestreckt und der vordere Arm 90 ° abgewinkelt.

Endphase: Die Stützhand befindet sich mit Mittel- und Zeigefingerknöchel am Epykondylus Medialis (BILD Seite 106). Dieser Block wird bei einem sehr starken Angriff bzw. Fußangriff benutzt. Der Blockarm sollte nicht zu nahe am eigenen Gesicht sein (Ellbogenwinkel von 110 °).



6.
2 x ge-
schlossener
Mittelblock
(Kampfstel-
lung)

Chungdan
Pakkat
Palmok Taebi
Makki in
Hugul Sogi



AUSHOL + ZWISCHENPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Hände sind geschlossen, beide Hände bewegen sich gleichzeitig in Blockrichtung, genauso schreitet der dem Gegner zugewandte Fuß in Blockrichtung (somit kommt es zu einer kompletten Energiefokussierung in Blockrichtung) .

Endphase: Beide Beine sind gebeugt. Der Unterarm der Blockarm ist senkrecht ausgerichtet.

VERTEIDIGUNGEN:



AUSGANGSSTELLUNG

7.
2 x Schaufel-
block nach
unten

Hadan
Changkwon
Ollyo Makki
in Hugul Sogi



ENDPHASE

Endphase: Die vordere Hand wird auf direktem Weg nach unten gestreckt, dabei bleibt der Oberkörper gerade. Der Block erfolgt mit dem Handballen. Die Finger sind geschlossen und nach hinten gestreckt.

Abwehr gegen: Knieangriff.



AUSGANGSSTELLUNG

8.
2 x
Doppelter
Schaufel-
block

Ssang
Changkwon
Nullo Makki
in Chongul
Sogi



ENDPHASE

Ausgangsstellung: Stand in Hugul Sogi; Oberkörper gerade.

Endphase: Das vordere Bein wird in Chongul Sogi gesetzt, dadurch wird das Gewicht nach vorne verlagert. Die beiden Blocks erfolgen mit dem Handballen. Die vordere Hand blockt etwas über Solarplexushöhe nach oben und die hintere Hand geradlinig gestreckt nach unten.

Abwehr gegen: Doppelangriff (Kniestoß und Fauststoß Richtung Solarplexus).

VERTEIDIGUNGEN:



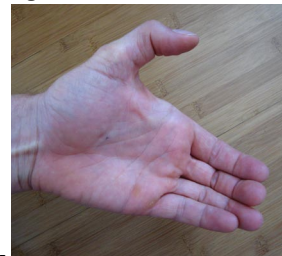
9. 2 x offene Stockabwehr Mongdunggi Makki in Hugul Sogi

Ausholphase: Blick zum Gegner; die Handflächen zeigen zueinander (zur Faust geschlossen) und befinden sich an der Hüfte des Standbeins; die Faust des Schrittbeins befindet sich über der anderen Faust; beide Hände sind geschlossen und an der Hüfte des Standbeins platziert.

Zwischenphase: Die Faust des Schrittbeins wird ohne Handgelenksdrehung entlang des Gurts zur anderen Hüfte geführt.

Endphase: Die untere Faust dreht sich um 180 °, so dass beide Handflächen lotgerecht zueinander zeigen. Daumen und Zeigefinger bilden eine Greifzange und werden dem Angriff mit einem Hugul Sogi entgegengesetzt. Die weiteren Finger sind gestreckt. Der Ellbogen des unteren Blockarmes ist an der Hüfte fixiert.

Abwehr gegen: vertikalen Stockangriff.



ANGRIFFE:



1.
2 x Apchagi
Solarplexus
oder Kinn-
spitze

Chungdan
Ap Chagi



Aushol+Zwischenphase: Das Knie wird abgewinkelt und bis auf Gürtelhöhe angehoben; die Ferse wird Richtung Gesäß zurückgeführt (Sprunggelenk und Zehen sind bereits zurückgezogen).

Endphase: Der Fußballen des Standbeins bleibt am Boden. Die Hüfte wird nicht wie sonst üblich nach vorne geführt, sondern bleibt auf der Stelle, da Gegner bereits direkt vor einem steht.

ANGRIFFE:



2.
2 x Ellbogen
nach oben
auf Kinn-
spitze (Hüfte
nach vorne
drehen)

**Sangdan Ap
Palkup Tulki
in Chongul
Sogi**



Mit dem vorderen Bein wird aus dem Hugul Sogi mit Gewichtsverlagerung nach vorne in den Chongul Sogi gewechselt. Danach wird der Ellbogen maximal hoch nach oben gestreckt und gleichzeitig die Hüfte des Schlagarms nach vorne gedreht. Dadurch erhöht sich die Flexibilität, um den Ellbogen geradlinig nach oben führen zu können. Der Kopf wird etwas zur Seite geneigt. Die geschlossene Hand des Schlagarms befindet sich seitlich hinter dem Kopf.

Angriff gegen: Kinnspitze.



3.
1 x Doppel-
faust auf
Kaumuskulatur oder
Kehlkopf

**Sangdan
Ssan Kwon
Sewo Chirugi
in Chongul
Sogi**



Aushol- und Zwischenphase: Kniestoß nach vorne, um den Gegner wegzudrängen; Ellbogen auf Schulterhöhe zurückgeführt (Anspannung der Rückenmuskulatur).

Endphase: Keilförmiger Doppelfauststoß auf Kieferhöhe des Gegners; Arme leicht gebeugt.

Angriff gegen: Kaumuskulatur oder Kehlkopf.

ANGRIFFE:

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



4.
1 x Doppel-
faust umge-
dreht

Chungdan
Ssang Kwon
Tyjibo Chiru-
gi in Chongul
Sogi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Hände sind am Gürtel zur Faust geschlossen (Handflächen zeigen nach unten); Ellbogen befinden sich hinter dem Körper; der rechte Schrittfuß ist genau neben dem Standbein in Dytpal Sogi postiert.

Endphase: Der rechte Fuß macht einen Gleitschritt (ständiger Bodenkontakt) in Chongul Sogi; die Fäuste werden um 180° in den Gegner hineingedreht (d. h. relativ späte Drehung); der Oberkörper bleibt gerade; die Fäuste werden nach dem Kontakt ruckartig wieder etwas von der Trefferfläche zurückgezogen (Schockschlag).

Angriff gegen: Unterbauch oder kurze Rippen.

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



5.
2 x Faust-
rücken auf
Schläfe

Sangdan
Dung
Chumok
Pandae Yop
Taerigi in
Hugul Sogi

ENDPHASE



Aushol- und Zwischenphase: Ausholbewegung hinterm Ohr; Überkreuzhaltung schützt Hals und Solarplexus.

Endphase: Gegenbewegung zum Gürtel erhöht die Schlagkraft (als Ellbogenstoß zurückgeführt, 3. Newtonsches Gesetz); Kopf oben; Gegner wird angeschaut; nur eine Schulter ist für den Gegner sichtbar; die andere Schulter wird regelrecht zurückgespannt; Schlagarm ist leicht abgewinkelt.

ANGRIFFE:

FAUSTSTOSS



6.

2 x Faust mit Angriffshöhe Nasenspitze
Sangdan Pandae Chirugi in Chongul Sogi

ENDPHASE



1. Lange Faust: Gewichtverteilung 50 %.

7.

2 x Distanz-
Faust mit
Angriffshöhe
Solarplexus

Chungdan
Pandae
Chirugi in
Hugul Sogi

AUSHOL+ZWISCHENPHASE



Schlagziel: kurze Rippen, Achselhöhle.

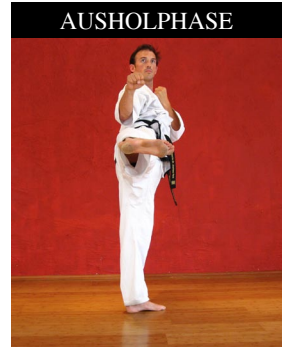
ANGRIFFE:



ENDPHASE



ZWISCHENPHASE



AUSHOLPHASE

8. 2 x Seitkick in Bauchhöhe Chungdan Yop Chagi

Aushol- und Zwischenphase: Die Hände sind geschlossen und in Kampfstellung zum Gegner ausgerichtet. Das Kickbein ist seitlich eingedreht und das Knie (max. gebeugt, d. h. die Ferse berührt nach Möglichkeit das Gesäß) wird zunächst gegen die folgende Kickrichtung als Ausholbewegung zurückgeführt.

Endphase: Kampfstellung wird beibehalten und der Oberkörper sollte möglichst senkrecht gehalten werden (dadurch kann der Gegner einen schwerer aus dem Gleichgewicht bringen und die Kickkraft bleibt stärker in Kickrichtung). Der Kickfuß ist quer und das sogenannte Fußschwert (Außenseite des Fußes) trifft den Gegner in den Bauch, den Solarplexus oder in die Rippen.



AUSHOL+ZWISCHENPHASE

9. 1 x Faust 90 ° gebeugt

Tolloyo
Chirugi in
Moa Sogi



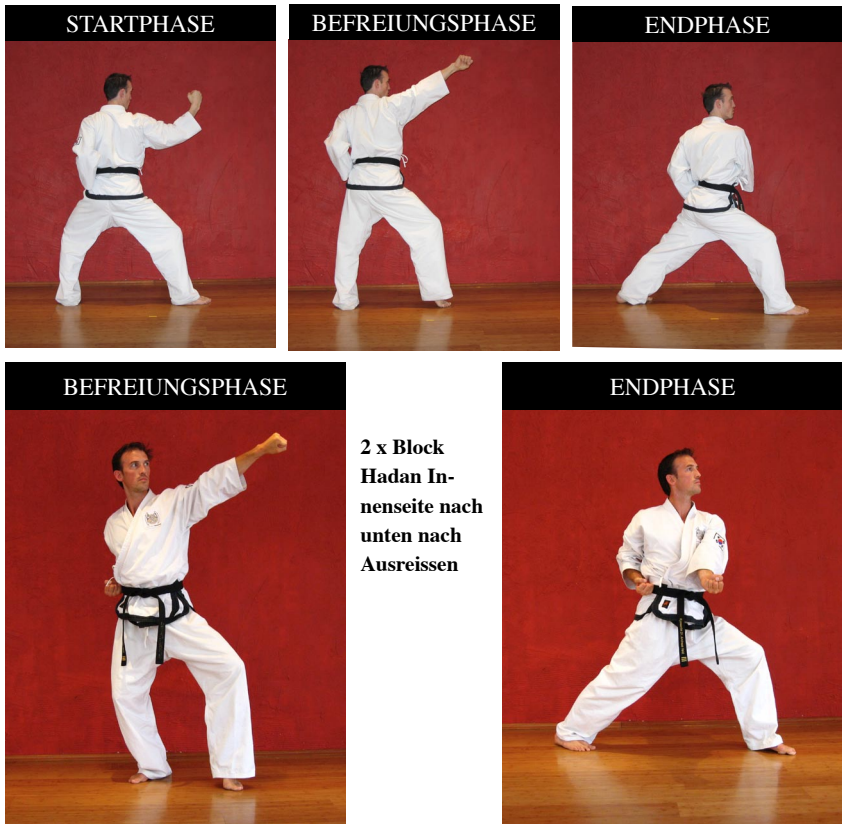
ENDPHASE

Aushol- und Zwischenphase: Die Beine sind geschlossen. Die Schlagfaust befindet sich in Vorbereitung an der Hüfte. Der Schwungarm ist auf Schulterhöhe postiert mit 90 ° abgewinkeltem Ellbogen. Der Blick geht über die Schulter in Richtung Gegner. In der Zwischenphase wird das Gewicht auf die Fußballen verlagert.

Endphase: Mit einer 90 ° Drehung über die Fußballen gleitet man in die Angriffsposition. Dabei wird der Schwungarm zur Hüfte zurückgeführt (3. Newtonsches Gesetz) und der Schlagarm auf Schulterhöhe postiert mit 90 ° abgewinkeltem Ellbogen.

Angriff gegen: Hals, Solarplexus oder Kurze Rippen.

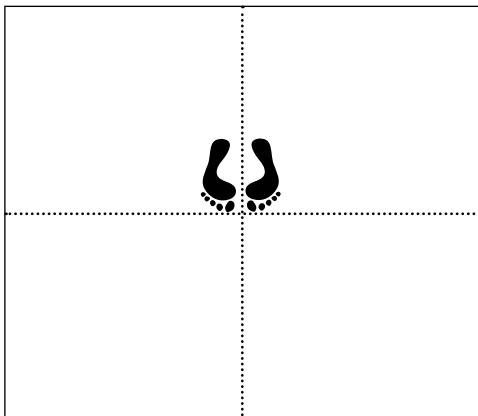
BEFREIUNGSTECHNIKEN:



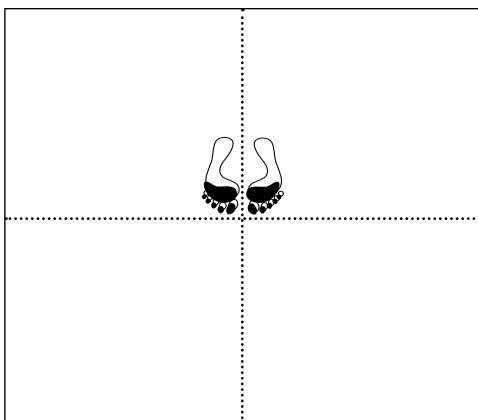
Befreiungsphase: Nachdem der Gegner dem Faustrückenschlag ausgewichen ist, hält der Gegner das Handgelenk fest. Zur Griffbefreiung dreht man zunächst blitzschnell den Arm so, dass der Daumen nach unten zeigt. Sofort im Anschluss wird der Arm in die entgegengesetzte Richtung gedreht. Durch das ruckartige Gegendrehen und das zwangsläufige Lockern des Griffs (Dau-mengrundgelenke des Gegners werden stark beansprucht), sowie die Verlagerung der Griffkraft des Gegners zur Handgelenksschmalseite des Akteurs, bringt ein darauffolgender schneller Zug schräg nach unten die Befreiung. Der Zug nach unten erhöht sich durch das Drehen der Hüfte nach Innen.

Endphase: Die befreite Hand kann als Block nach unten bei einem potentiellen Tiefangriff verwendet werden. Dabei ist der Blockarm gedreht und gestreckt, das Gewicht hat sich von hinten (Dytpal Sogi) nach vorne (Chongul Sogi) verlagert.

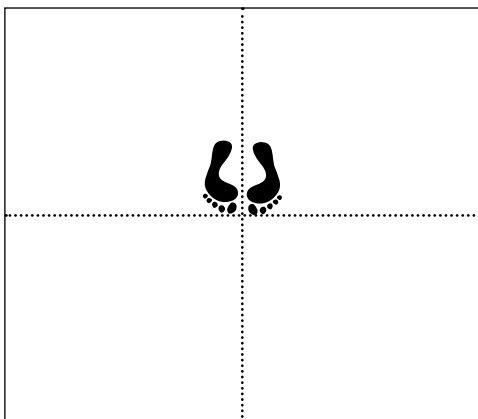
VORBEREITUNG

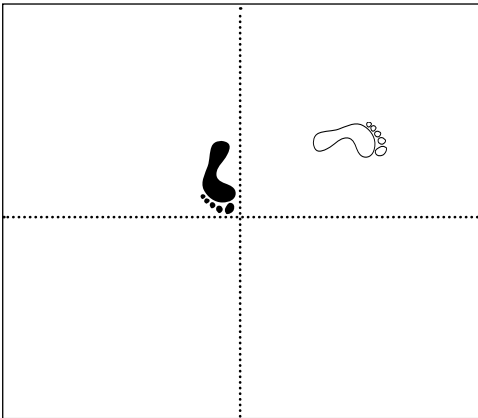
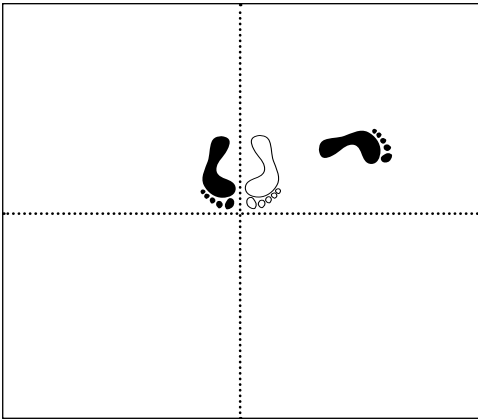
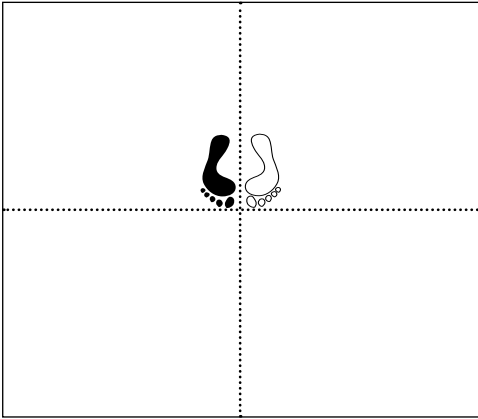


ZWISCHENBEWEGUNG



AUSGANGSSTELLUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



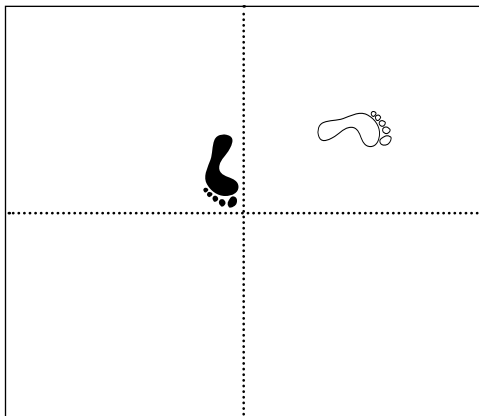
1. BEWEGUNG



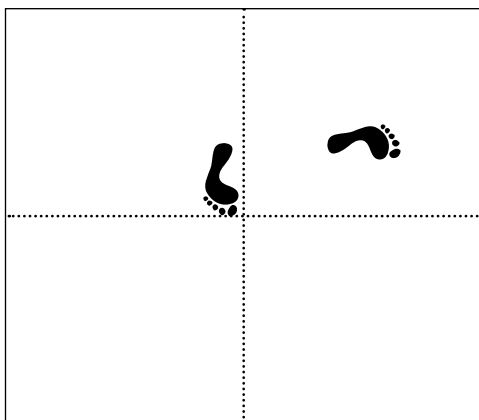
ZWISCHENBEWEGUNG



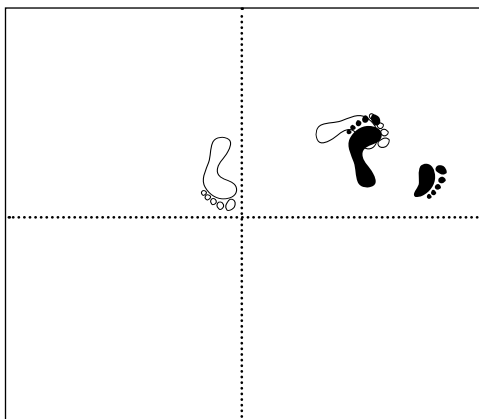
2. BEWEGUNG

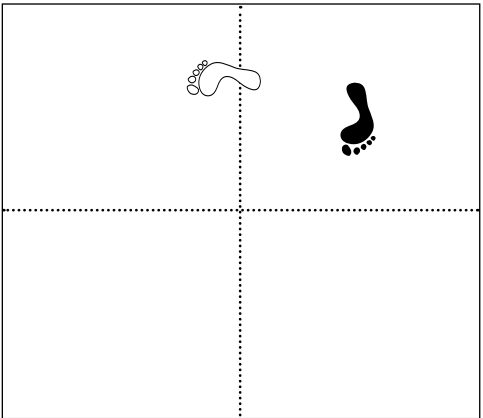
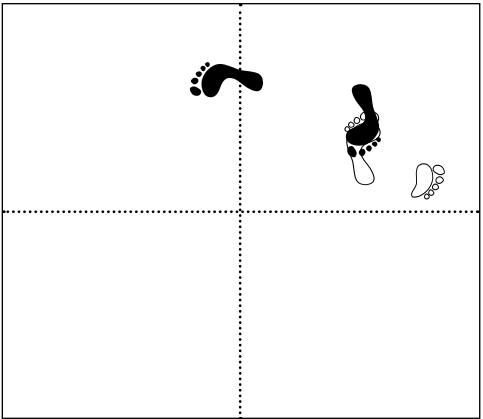
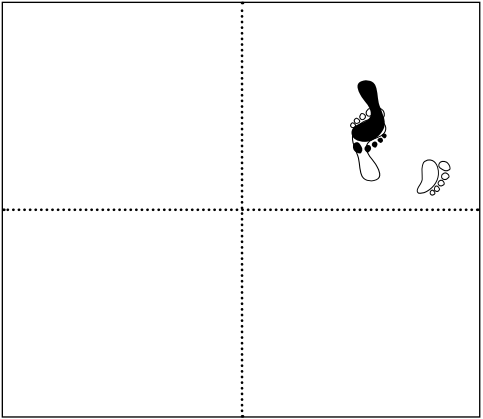


ZWISCHENBEWEGUNG



3. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



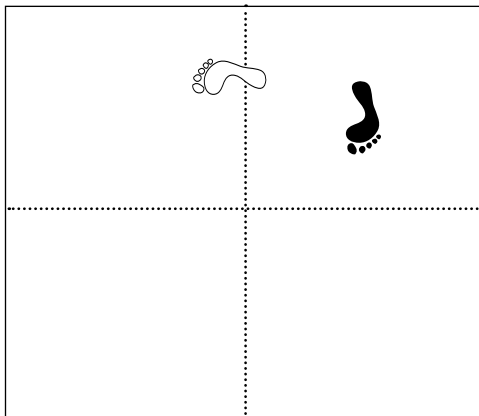
4. BEWEGUNG



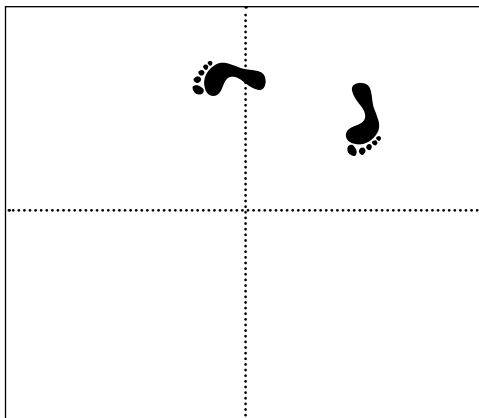
ZWISCHENBEWEGUNG



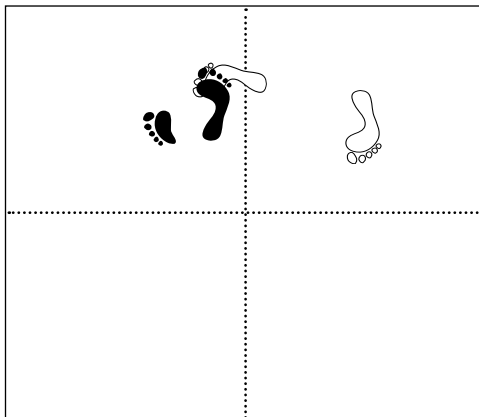
5. BEWEGUNG

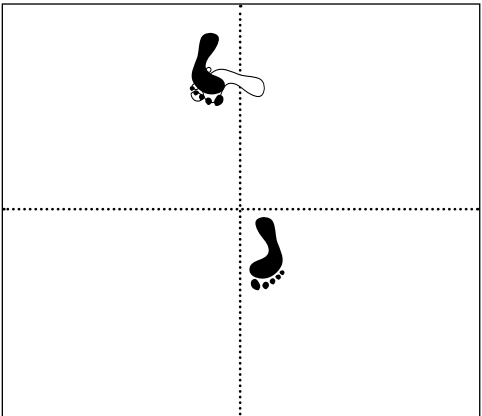
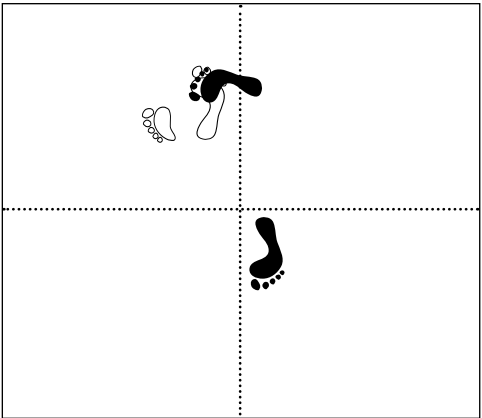
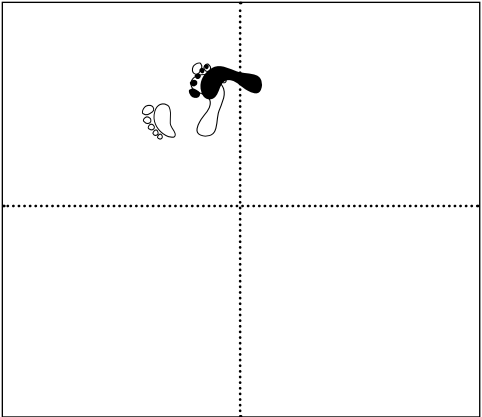


ZWISCHENBEWEGUNG



6. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



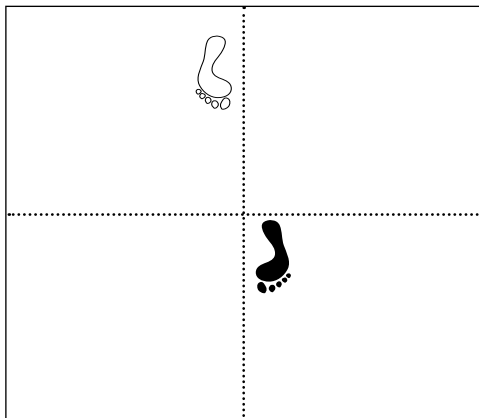
7. BEWEGUNG



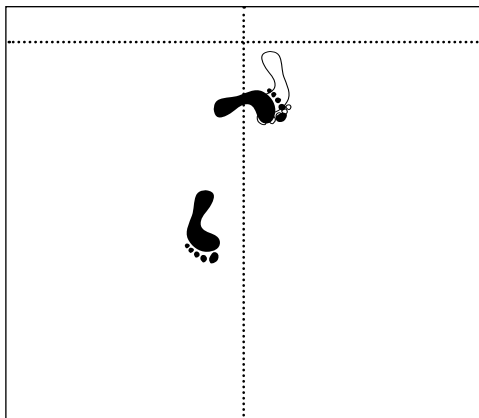
8. BEWEGUNG



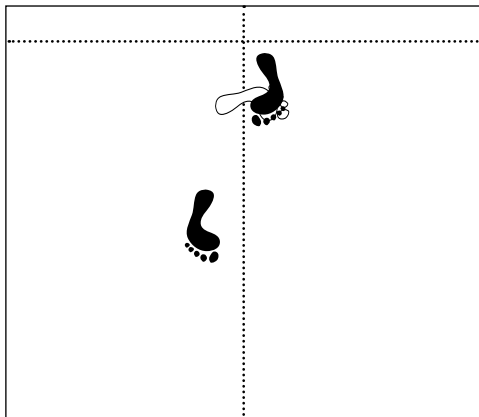
ZWISCHENBEWEGUNG

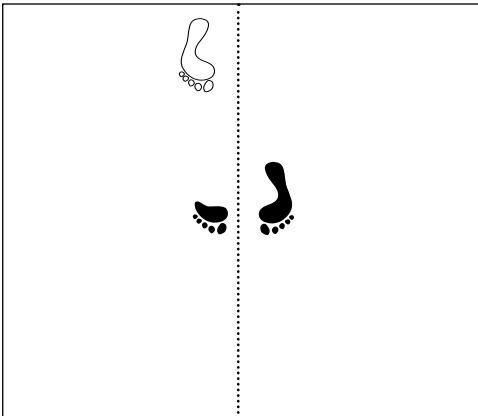
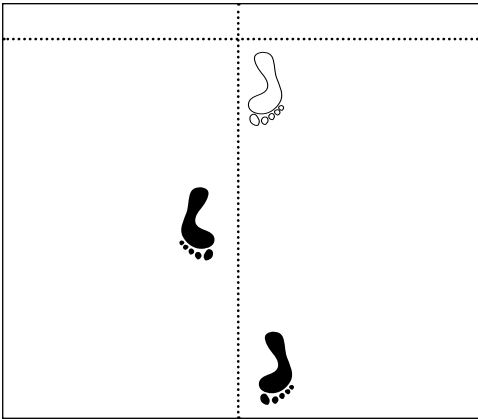
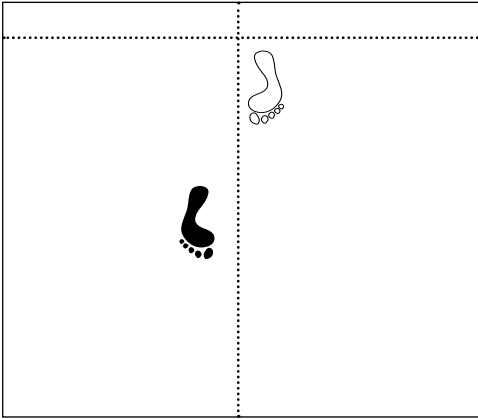


9. BEWEGUNG



10. BEWEGUNG





ZWISCHENBEWEGUNG



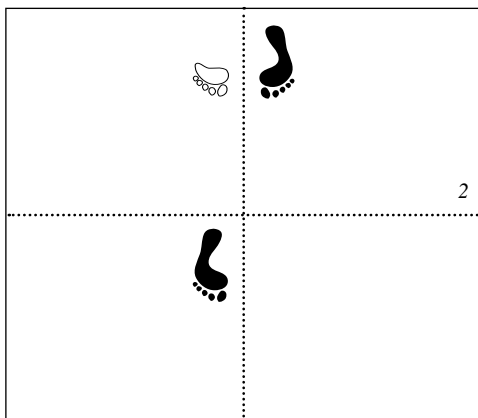
11. BEWEGUNG



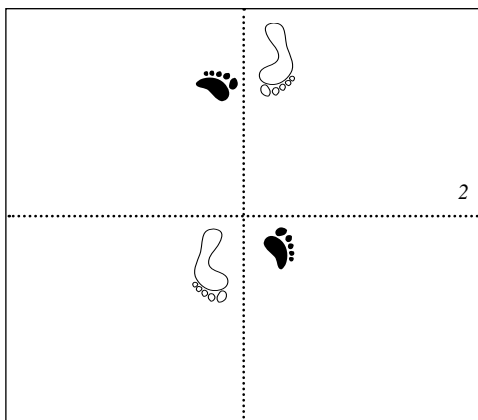
ZWISCHENBEWEGUNG



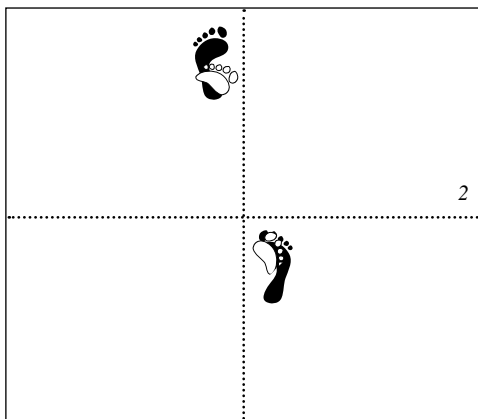
12. BEWEGUNG

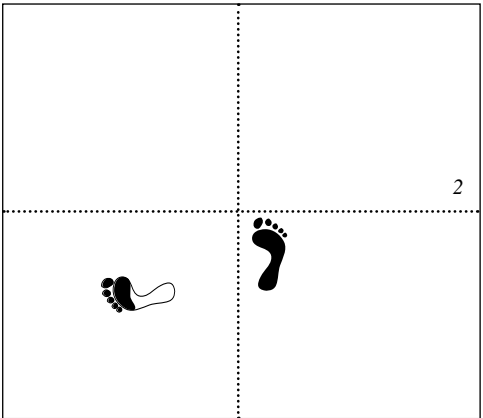
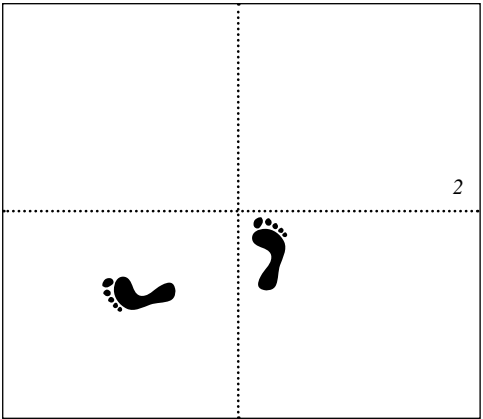
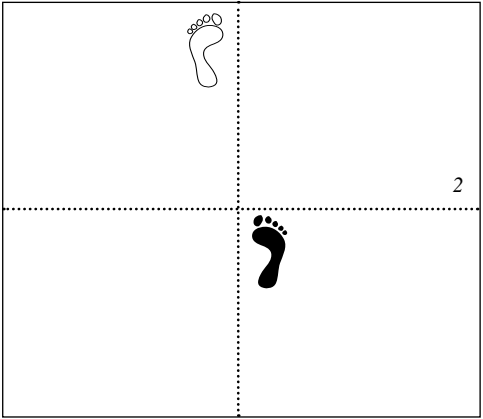


ZWISCHENBEWEGUNG

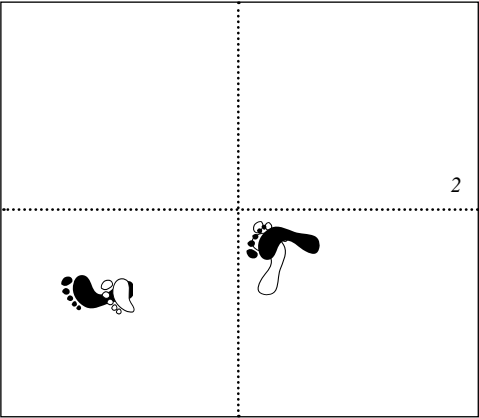


13. BEWEGUNG

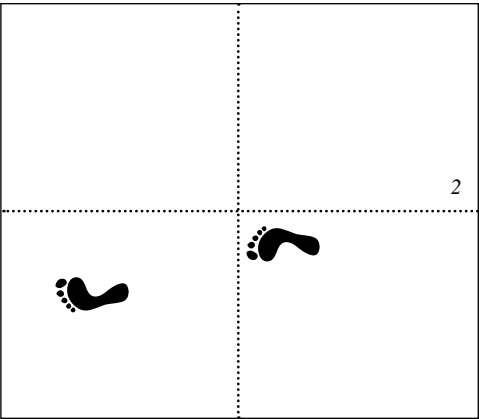




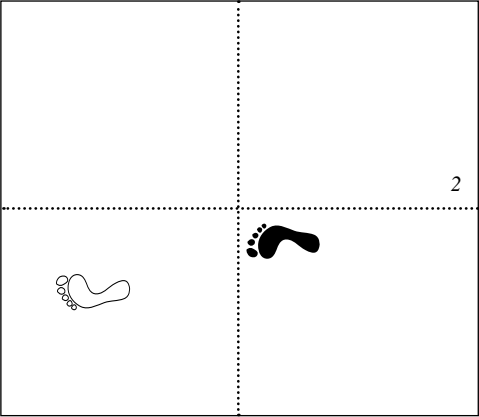
ZWISCHENBEWEGUNG 2

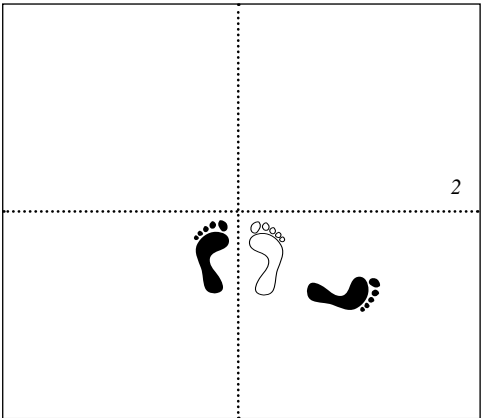
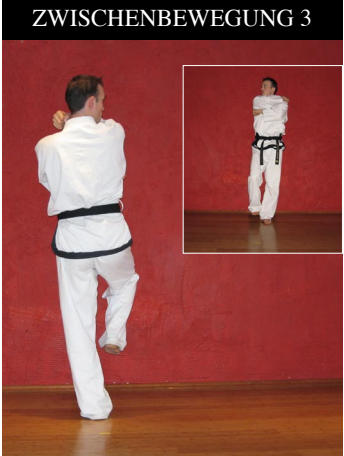
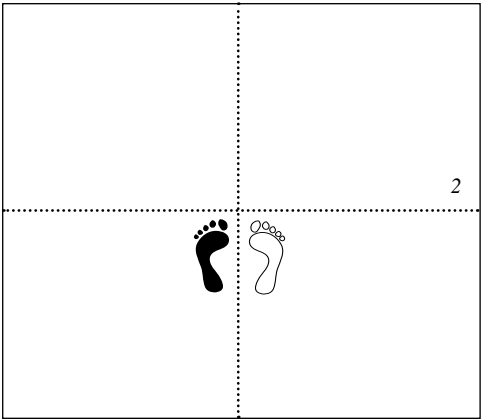
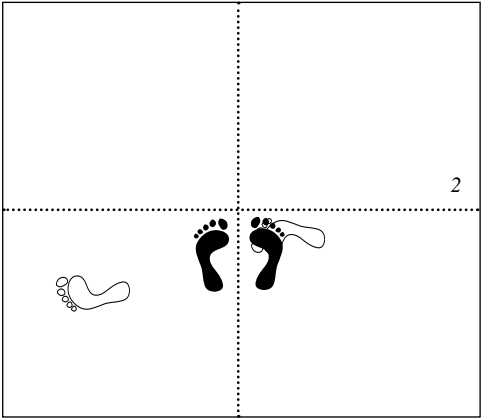


15. BEWEGUNG

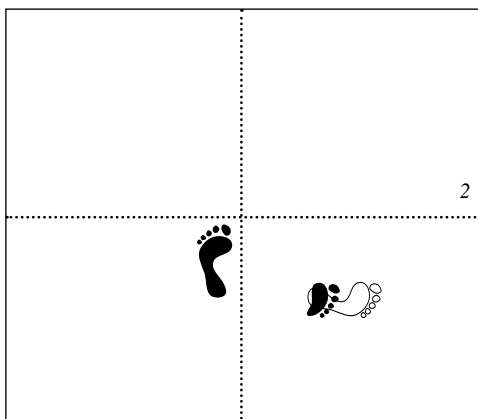


ZWISCHENBEWEGUNG 1

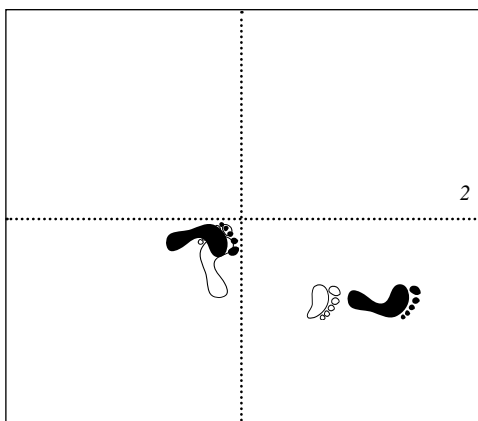




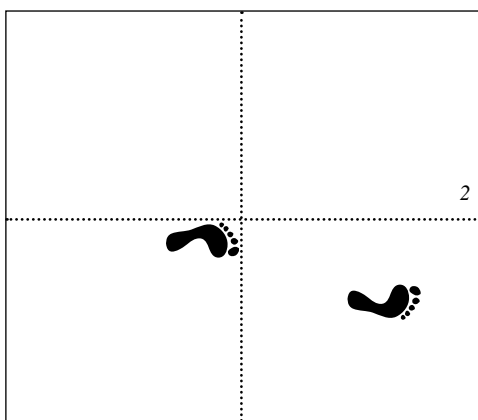
ZWISCHENBEWEGUNG 1

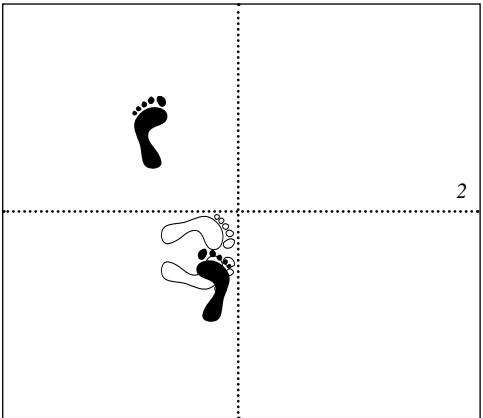
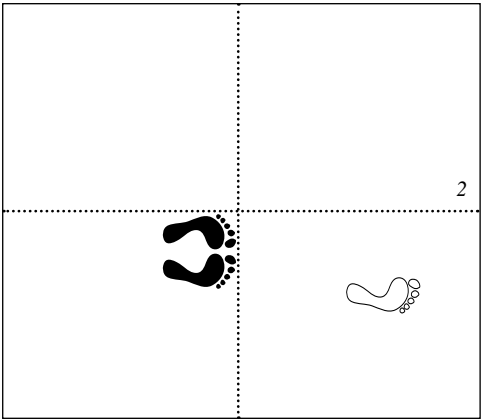
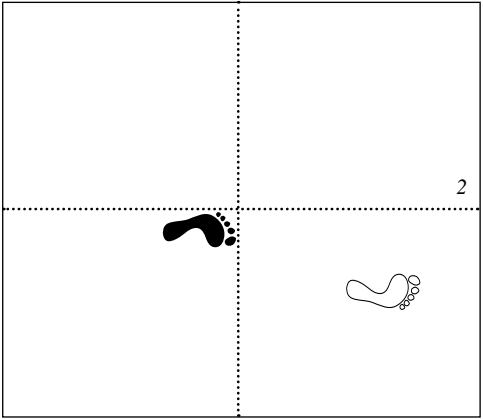


ZWISCHENBEWEGUNG 2

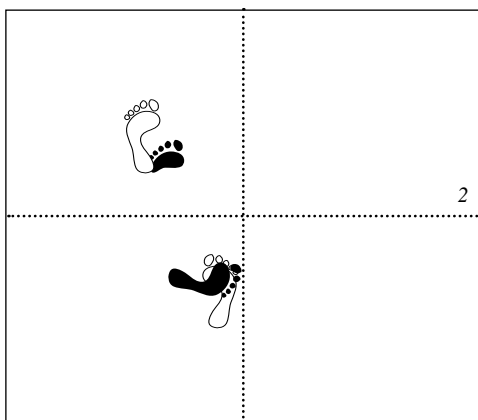


17. BEWEGUNG

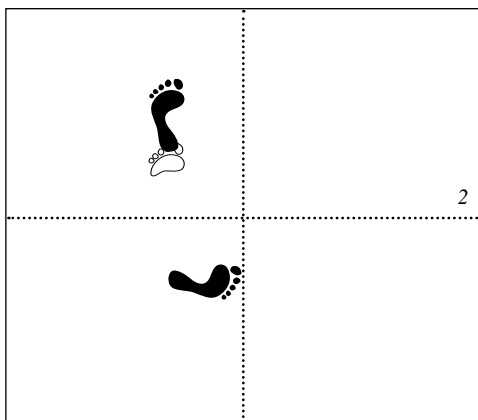




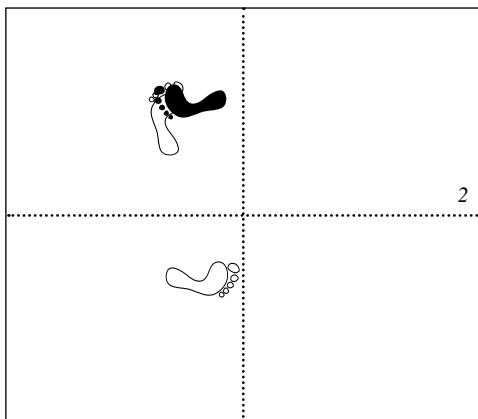
ZWISCHENBEWEGUNG

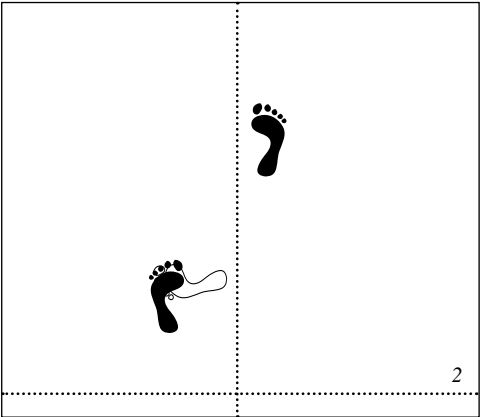
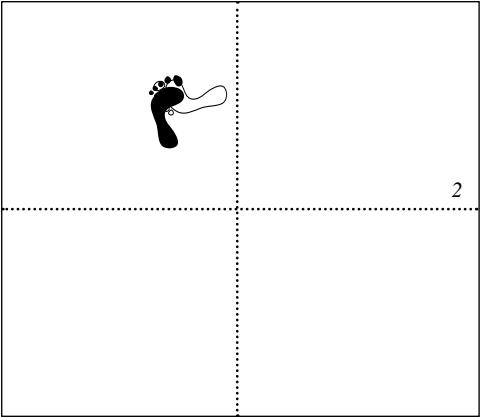
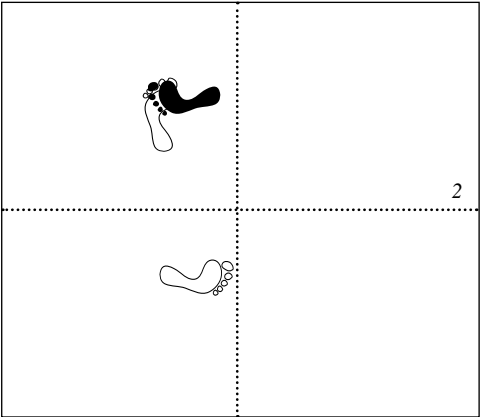


19. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG





20. BEWEGUNG



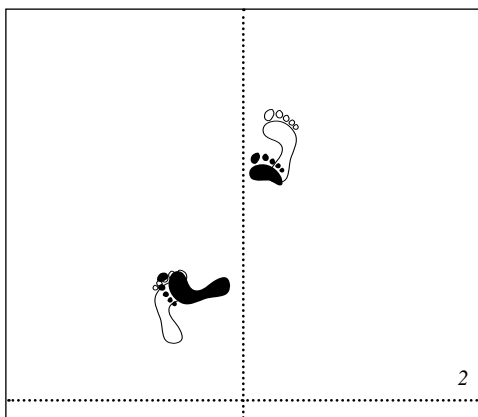
ZWISCHENBEWEGUNG



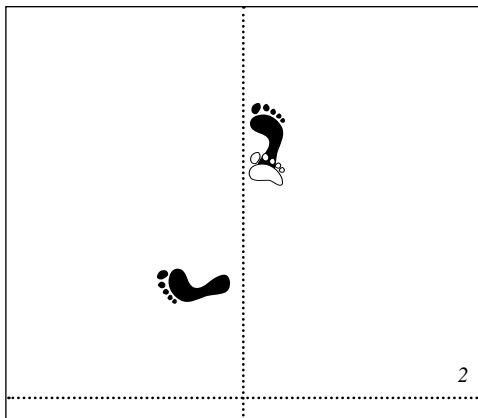
21. BEWEGUNG



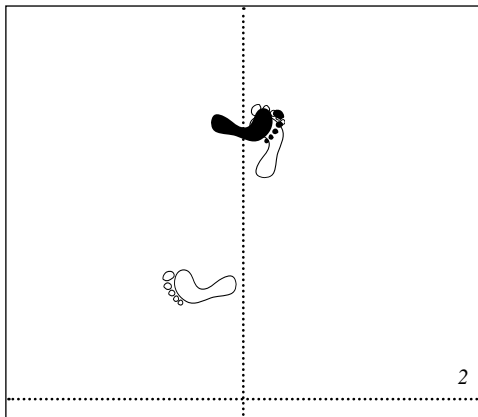
ZWISCHENBEWEGUNG

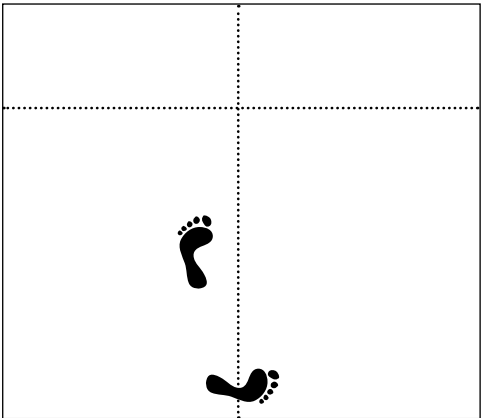
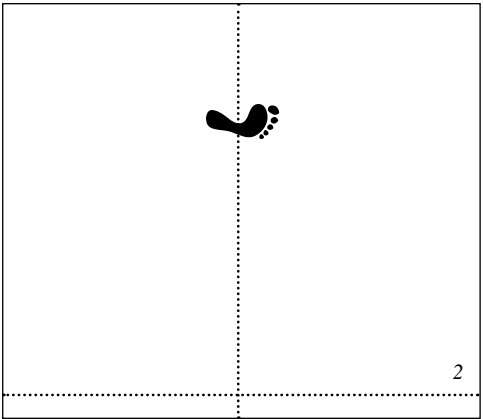
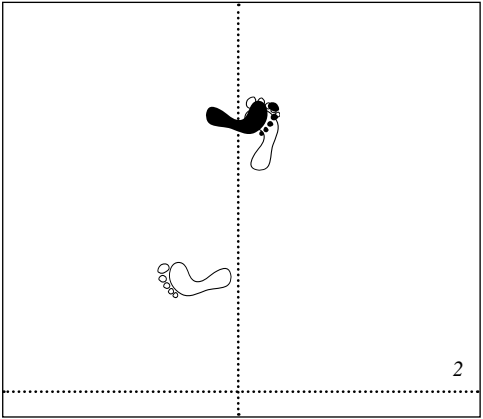


22. BEWEGUNG



ZWISCHENBEWEGUNG

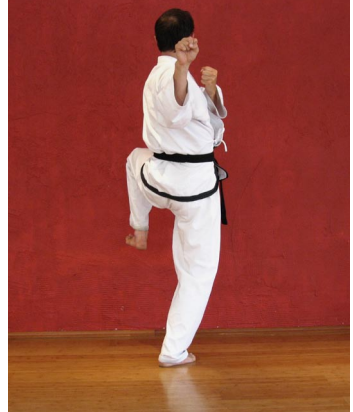




23. BEWEGUNG



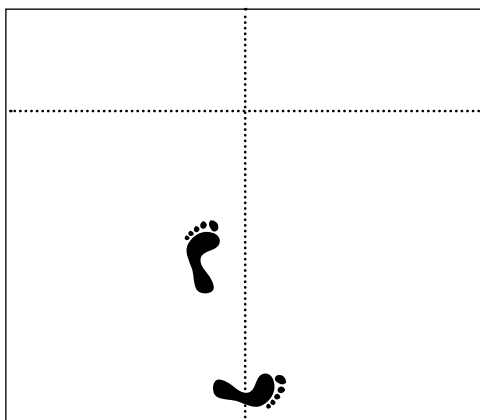
ZWISCHENBEWEGUNG



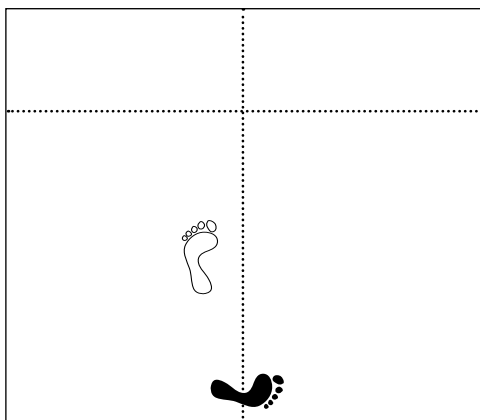
24. BEWEGUNG



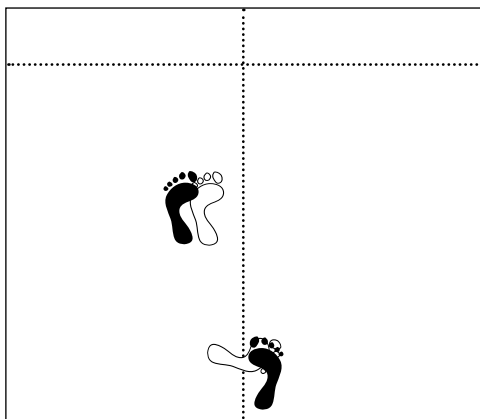
25. BEWEGUNG

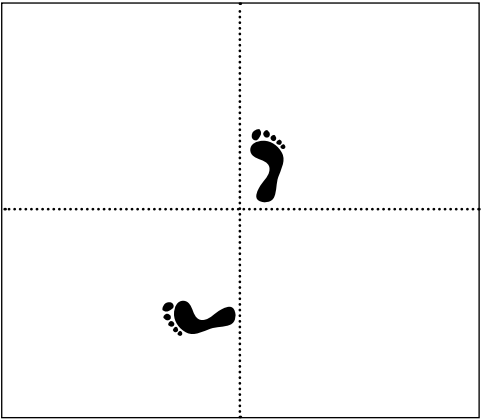
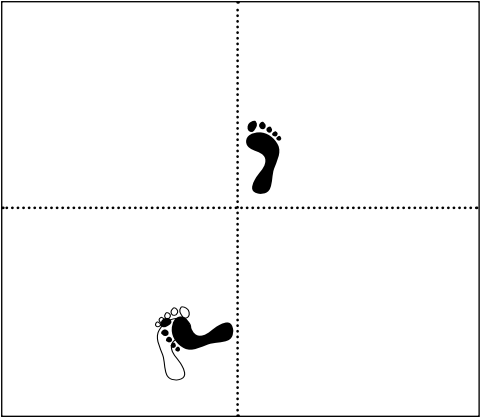
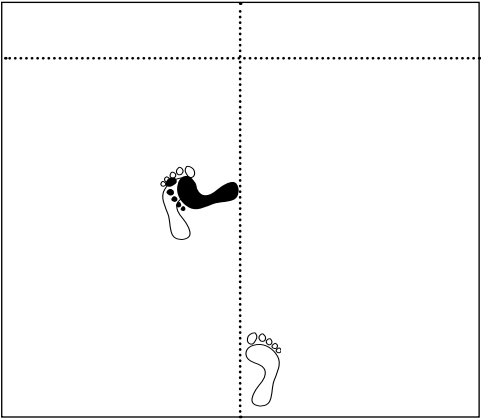


ZWISCHENBEWEGUNG

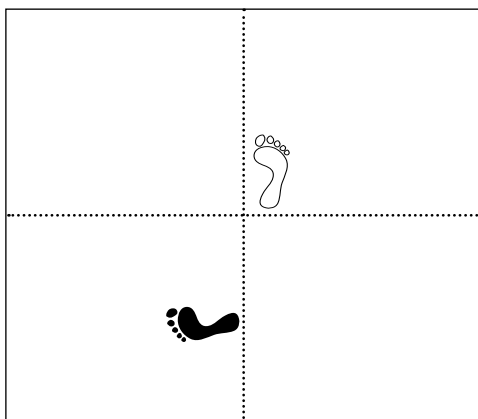


26. BEWEGUNG

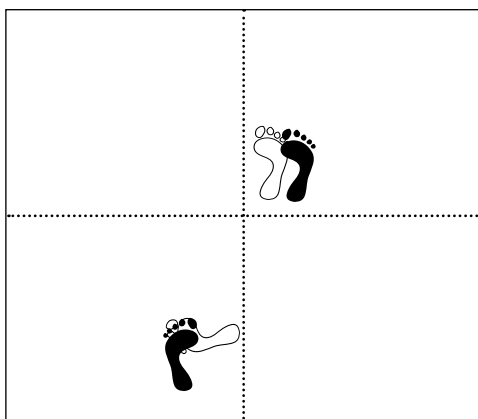




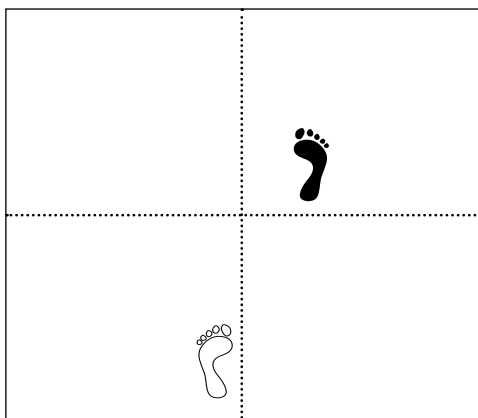
ZWISCHENBEWEGUNG

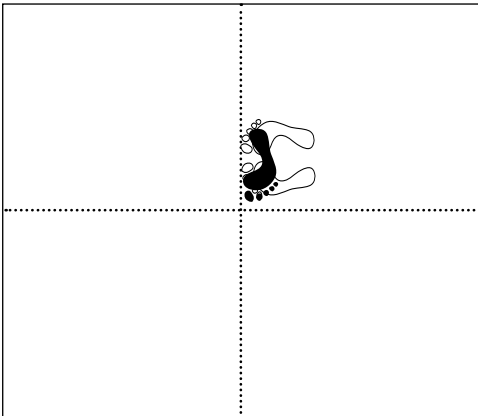
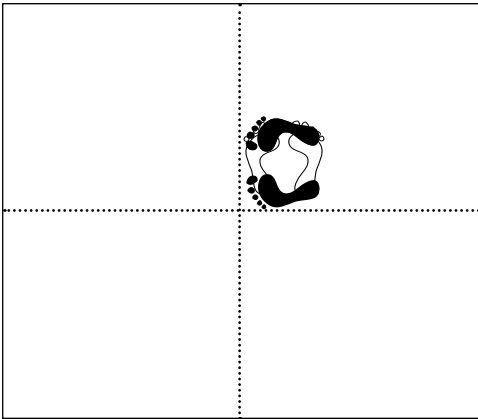
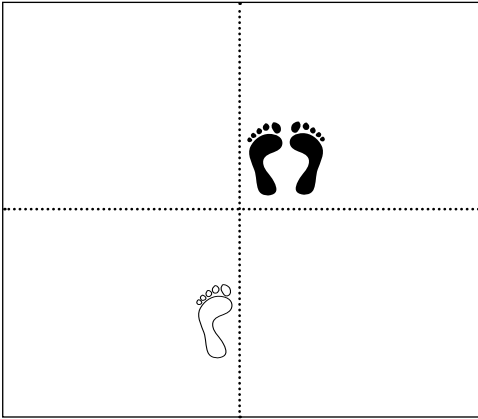


29. BEWEGUNG

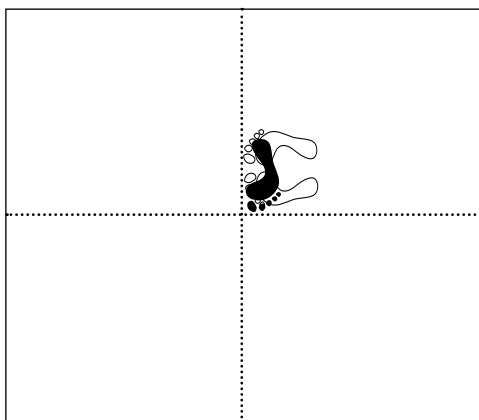


ZWISCHENBEWEGUNG 1

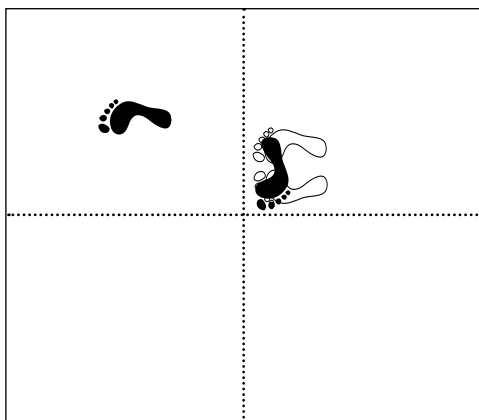




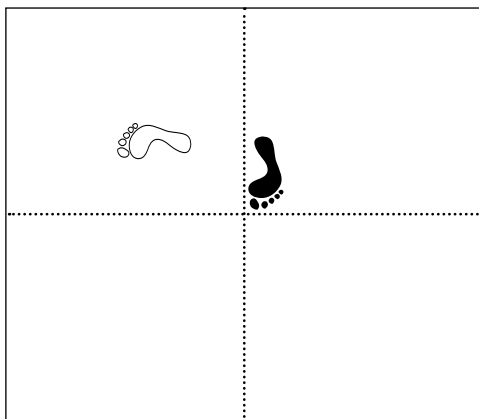
ZWSCHENBEWEGUNG 2

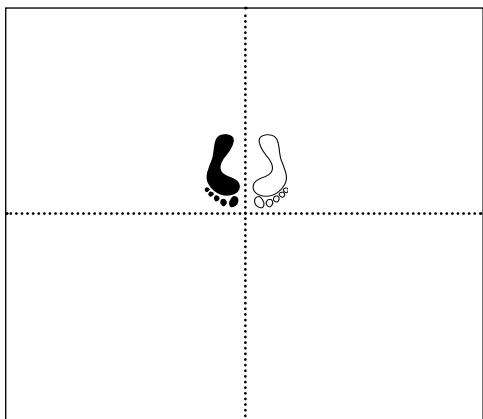
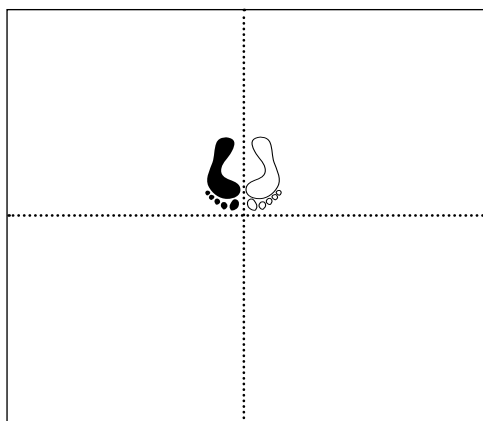
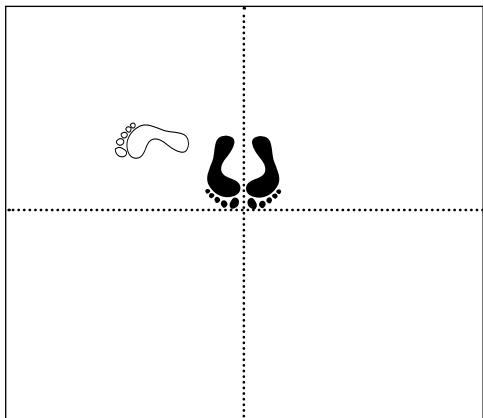


31. BEWEGUNG

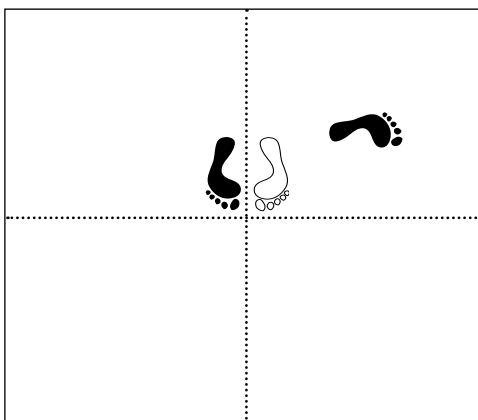


ZWISCHENBEWEGUNG 1

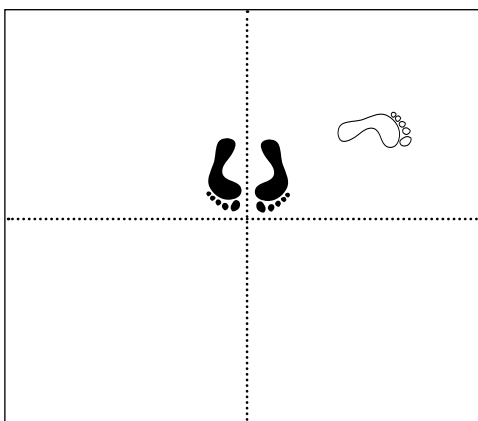




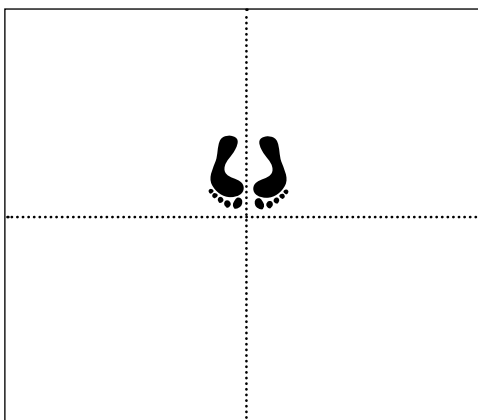
32. BEWEGUNG

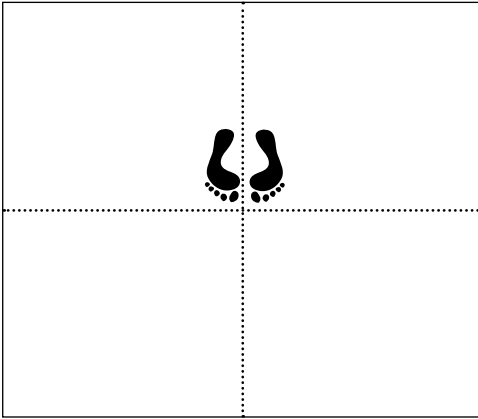


ENDPOSITION



AUSGANGSSTELLUNG





ANHANG HYONG 6: 24. BEWEGUNG - 29. BEWEGUNG FRONTAL

