



ITF Suisse
Handbuch für Training und Prüfungen
10. Kup - 1. Kup

Version 2012-02-29



Inhalt

Zweck	I
Quellen und Danksagungen	II
Prüfungsanforderungen	III
10. Kup	1
9. Kup	6
8. Kup	10
7. Kup	14
6. Kup	18
5. Kup	22
4. Kup	26
3. Kup	32
2. Kup	36
1. Kup	40
Anhang: Definition des Taekwon-Do	44
Anhang: Trainingshalle	46
Anhang: Die Lehre des Taekwon-Do	47
Anhang: Verhältnis Lehrer - Schüler	49
Anhang: Bestandteile des Taekwon-Do	52
Anhang: Übungsfiguren	53
Anhang: Die Geschichte des Taekwon-Do	55
Anhang: Theorie der Kraft	58
Anhang: Die Trainingsgeheimnisse des Taekwon-Do	61
Anhang: Moralisches Verhalten	62
Anhang: Freistilsparring	71
Anhang: Kurzfassung Sparring-Wettkampfgregeln	75
Anhang: Die Philosophie des Taekwon-Do	77
Anhang: Ursprung und Entwicklung der Kampkünste	79
Anhang: Erste Stufe - Experte oder Anfänger	84
Tul: Chon-Ji	85
Tul: Dan-Gun	87
Tul: Do-San	89
Tul: Won-Hyo	91
Tul: Yul-Gok	93
Tul: Joong-Gun	96
Tul: Toi-Gae	99
Tul: Hwa-Rang	102
Tul: Choong-Moo	104
Sambo Matsogi	107



Zweck

Prüfungsanforderungen

Dieses Handbuch enthält die offiziellen Trainings- und Prüfungsanforderungen des Verbands ITF Suisse. Die Prüfungsanforderungen, die in diesem Buch beschrieben werden, entsprechen genau den Erwartungen von ITF Suisse an seine Mitglieder. An dieser Stelle sei angemerkt, dass Prüfungen ausserhalb der Schweiz eventuell andere Anforderungen stellen können.

Trainingsanforderungen

Dieses Handbuch ist der offizielle ITF-Suisse-Lehrplan. Von den Verbandsmitgliedern wird erwartet, dass sie den Inhalt des ihrer Gurtstufe entsprechenden Kapitels jeweils vor einer Prüfung lernen. Die Schüler sollten ausserdem nicht nur die Übungen und Techniken ihrer Gurtstufe ausführen und üben, sondern auch die Theorie verstehen und sich die koreanische Terminologie dazu merken. Natürlich wird den Mitgliedern im Training viel mehr beigebracht, als in diesem Buch enthalten ist. Es wird jedoch empfohlen, dass sie sich trotzdem vor allem auf die Techniken und die Theorie ihrer jeweiligen Gurtstufe konzentrieren.

Dieses Handbuch ist *kein* Ersatz für regelmässiges Training. Ein qualifizierter Instruktor und regelmässiges Training sind unersetzlich. Dieses Handbuch mag Anfängern zwar als technisches Nachschlagewerk dienen, Fortgeschrittenen aber empfehlen wir, sich die Taekwon-Do-Enzyklopädie anzuschaffen. Von Schülern der Gurtstufe 2. Kup und höher wird erwartet, dass sie die Kurzfassung der Enzyklopädie zum besseren Verständnis der Theorie eingehend studiert haben, bevor sie ihre Schwarzgurtprüfung ablegen.

Empfohlene Anzahl Lektionen vor einer Prüfung

Am Anfang jedes Kapitels ist vermerkt, wie viele Lektionen ein Mitglied trainiert haben sollte, bevor er zu einer Gurtprüfung zugelassen ist. Grossmeister Hwang hat diese Mindestanforderungen festgelegt. Er geht dabei davon aus, dass ein Schüler regelmässig mindestens zweimal pro Woche trainiert. Ein Beispiel: Ein 4. Kup sollte mindestens 32 Lektionen absolviert haben, bevor er überhaupt an eine Prüfung denkt. Wenn er zweimal pro Woche trainiert, muss er mindestens vier Monate warten, trainiert er hingegen viermal pro Woche, könnte er in nur zwei Monaten schon bereit sein für eine Prüfung. Mitglieder, die öfter trainieren, machen auch mehr Fortschritte als andere, was durch dieses System berücksichtigt wird. Es sei jedoch angemerkt, dass diese Mindestanforderungen genau das sind: *Mindestanforderungen*. Unabhängig davon, wie viele Lektionen jemand besucht hat, sollte ein Mitglied keine Prüfung ablegen, wenn er nicht mit dem gesamten theoretischen und technischen Inhalt seiner Gurtstufe vertraut ist. Letztendlich liegt die Entscheidung beim Instruktor des Mitglieds, dessen Einverständnis für eine Prüfung erforderlich ist.



Quellen und Danksagungen

Quellen

„Taekwon-Do“ (Der koreanische Weg der Selbstverteidigung)
General Choi, Hong Hi. Deutsche Ausgabe von 2003

„Taekwon-Do“ (Der koreanische Weg der Selbstverteidigung)
General Choi, Hong Hi. Deutsche Ausgabe von 1994 (nur Kapitel „Tul“)

Legacy CD-ROM-Set
General Choi, Hong Hi.

„Lehrplan für Training und Prüfungen“
(Offizielles Dokument des tschechischen Taekwon-Do-Verbandes)
Meister Hwang, Ho Yong VIII
Mit Erlaubnis des Autors

sonkal.taekwondo.cz
koreanische Terminologie für Tul

Danksagungen

Dieses Trainingshandbuch beruht auf dem „Lehrplan für Training und Prüfungen“, verfasst von Grossmeister Hwang, Ho Yong und dem tschechischen ITF technischen Komitee. Grossmeister Hwang führt Prüfungen nach diesen Anforderungen durch.

Die Theorieanforderungen in diesem Buch wurden von ITF Suisse mit der Hilfe von Martin Zamecnik (VI) aus Tschechien entwickelt.

Technisches Lektorat:
Martin Zamecnik (VI)
Peter Regan (IV)
Michal Pawlik (III)
Brian Cox (III)
Sandra Guggisberg (II)
Christopher Kitulagoda (I)
Sarah Carter (I)

Lionel Jost
Nicole Guggisberg
Andreas Benninger (I)
Tatjana Schmied-Wörle
Remo Meier
Tobias Steffen

Dieses Buch wurde von Brian Cox und Sandra Guggisberg entwickelt und verfasst.
Aus dem Englischen übersetzt von Sandra Guggisberg

Nutzungsrecht

Dieses Buch soll Schülerinnen und Schülern des Taekwon-Do eine hilfreiche Stütze sein und es ist unser Wunsch, dass so viele wie möglich davon profitieren können. Daher gestatten wir natürlich die Verwendung für Trainingszwecke, verbieten aber die Vervielfältigung oder den Verkauf des Buches. Jeglicher Gewinn, den wir durch den Verkauf dieses Buches erzielen, wird für die Ausbildung der Instructorinnen und Instruktoeren des Verbandes ITF Suisse verwendet, was indirekt den Lernenden zugute kommt. Das Buch kann in deutscher und englischer Sprache unter folgender Adresse bestellt werden: www.itf-suisse.ch



Prüfungsanforderungen

10. Kup → 9. Kup

Tul Saju Jirugi Saju Makgi	Ilon Definition des Taekwon-Do Wer hat Taekwon-Do gegründet und wann Trainingshalle Vokabular
---	--

9. Kup → 8. Kup

Tul Saju Makgi Chon-Ji Matsogi Sambo matsogi - ohne Partner	Ilon Auf koreanisch von 1-10 zählen Die Lehre des Taekwon-Do Verhältnis Lehrer-Schüler Vokabular
--	---

8. Kup → 7. Kup

Tul Chon-Ji Dan-Gun Matsogi Han chok sambo matsogi A: gunnun so kaunde ap jirugi B: gunnun so an palmok kaunde yop makgi B: gunnun so kaunde bandae ap jirugi A: gunnun so nopunde ap jirugi B: gunnun so palmok choockyo makgi B: gunnun so nopunde bandae ap jirugi	Ilon Taekwon-Do Schwur Bestandteile des Taekwon-Do Vokabular
---	--

7. Kup → 6. Kup

Tul Dan-Gun Do-San Matsogi Han chok sambo matsogi: A: najunde apcha busigi (gunnun junbi sogi) B: gunnun so palmok najunde makgi B: gunnun so nopunde bandae ap jirugi A: niunja so sonkal yop taerigi B: niunja so sonkal daebi makgi B: najunde yop apcha busigi A: gunnun so nopunde ap jirugi B: gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi B: gunnun so nopunde bandae ap jirugi	Ibo matsogi - ap jirugi - sonkal yop taerigi - dung joomuk yop taerigi - apcha busigi Ilon Übungsfiguren Die Geschichte des Taekwon-Do Richtungen im Verhältnis zum eigenen Körper Vokabular
--	--



Prüfungsanforderungen

6. Kup → 5. Kup

Tul Do-San Won-Hyo	Ilon Theorie der Kraft Körperabschnitte - Vertikal & horizontal Vokabular
Matsogi Yang chok sambo matsogi - alle bisherigen Kombinationen	
Ibo matsogi - vorherige Techniken - yop chagi - dollyo chagi - yop dollyo chagi	

5. Kup → 4. Kup

Tul Won-Hyo Yul-Gok	Wiryok Apcha busigi (Ap kumchi)
Matsogi Ibo matsogi - vorherige Techniken - naeryo chagi - bandae dollyo chagi - dolmyo chagi	Ilon Die Trainingsgeheimnisse des Taekwon-Do Angriffs- und Abwehrwerkzeuge Vokabular
Ilbo matsogi (Absprache erlaubt)	

4. Kup → 3. Kup

Tul Yul-Gok Joong-Gun	Wiryok Sonkal yop taerigi Yop chagi (balkal)
Matsogi Ilbo matsogi (ohne Absprache) Bahn jayu matsogi	Ilon Moralisches Verhalten Arten der Bewegung Vokabular

3. Kup → 2. Kup

Tul Joong-Gun Toi-Gye	Wiryok Ap joomuk jirugi (für Frauen freiwillig) Sonkal yop taerigi (anstelle von ap joomuk) Dollyo chagi Dolmyo chagi (180°)
Matsogi Ilbo matsogi (ohne Absprache) Bahn jayu matsogi	Ilon Freistilsparring Sparring-WettkampfregeIn Philosophie des Taekwon-Do Vokabular



Prüfungsanforderungen

2. Kup → 1. Kup

Tul Toi-Gye Hwa-Rang	Wiryok Dung joomuk yop taerigi (für Frauen freiwillig) Sonkal yop taerigi (anstelle von dung joomuk) Bandaе dollyo chagi Twimyo yop chagi
Matsogi Bahn jayu matsogi Jayu matsogi	Ilon Ursprung und Entwicklung der Kampkünste Gesamte Theorie der vorherigen Gurtstufen Vokabular

1. Kup → I. Dan

Tul Hwa-Rang Choong-Moo	Wiryok Ap joomuk jirugi (für Frauen freiwillig) Sonkal yop taerigi Yop chagi Dollyo chagi
Matsogi Jayu matsogi Hosin sool	Bandaе dollyo chagi (für Frauen freiwillig) Dolmyo chagi (anstelle von bandaе dollyo chagi)
Tukgi Twimyo nopi chagi Twimyo dollyo chagi Twimyo bandaе dollyo chagi Twio dolmyo chagi Twio nomo chagi	Ilon Gesamte Theorie der vorherigen Gurtstufen Allgemeines Wissen aus der zusammengefassten Ausgabe der Taekwon-Do-Enzyklopädie Erste Stufe - Experte oder Anfänger Mündliche Prüfung

I. Dan → II. Dan

Tul Kwang-gae Po-eun Ge-baek	Wiryok Ap joomuk jirugi (Für Frauen freiwillig) Sonkal yop taerigi Yop chagi Dollyo chagi
Matsogi jayu matsogi dando matsogi hosin sul	Bandaе dollyo chagi (Für Frauen freiwillig) Dolmyo chagi (Anstelle von bandaе dollyo chagi)
Tukgi twimyo nopi chagi twimyo dollyo chagi twimyo bandaе dollyo chagi twio dolmyo yop chagi twio nomo yop chagi	Ilon Mündliche Prüfung



Prüfungsanforderungen

II. Dan → III. Dan

Tul Eui-am Choong-jang Juche	Wiryok Ap joomuk jirugi (Für Frauen freiwillig) Sonkal anuro taerigi Sonkal dung ap taerigi (Für Frauen freiwillig) Yop chagi Dollyo chagi Bandaе dollyo chagi (Für Frauen freiwillig) Dolmyo chagi (Anstelle von bandae dollyo chagi)
Matsogi jayu matsogi dando matsogi hosin sul	Ilon Mündliche Prüfung
Tukgi twimyo nopi chagi twimyo dollyo chagi twimyo bandae dollyo chagi twio dolmyo yop chagi twio nomo yop chagi	

III. Dan → IV. Dan

Tul Sam-il Yoo-sin Choi-yong	Wiryok Sonkal dung ap taerigi (Für Frauen freiwillig) Bandaе dollyo chagi (Für Frauen freiwillig) Dolmyo chagi (Anstelle von bandae dollyo chagi) Twio dolmyo chagi (180°)
Matsogi jayu matsogi dando matsogi hosin sul	Ilon Mündliche Prüfung IV. Dan Diplomarbeit
Tukgi Twimyo bituro chagi Twimyo bandae dollyo chagi Twio dolmyo chagi (360°)	



Anhang

Trainingshalle

Trainingshalle (Dojang)

Ein Dojang ist ein Ort, an dem Menschen verschiedenen Alters, Geschlechts und ungeachtet ihrer Herkunft oder Religion Taekwon-Do erlernen, um sich geistig, moralisch, körperlich und kulturell weiterzubilden. Es sollte ein Ort sein, an dem ein gewisses Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen den Schülern aufkommt, deren gemeinsames Ziel es ist, einen edlen Charakter zu fördern und kultivieren. Dazu braucht es vor allem eines: einen moralisch und körperlich hervorragend ausgebildeten Schwarzgurt-Instruktor. Die Halle selber sollte über die Einrichtungen, Ausrüstung und strengen Regeln verfügen, die zur Disziplin der Schüler - körperlich und mental - beitragen.

Die Grösse des Dojangs und die verwendeten Hilfsmittel können je nach Umständen und persönlichen Vorlieben angepasst werden. Wie oben erwähnt, muss einzig gegeben sein, dass ein qualitativ hervorragender Instruktor vorhanden ist.

Dojang-Regeln

- Rauchen ist verboten.
- Fluchen und Plaudern sind zu vermeiden.
- Essen und Getränke sind im Dojang nicht erlaubt.
- Schuhe sind nicht erlaubt.
- Niemand darf ohne die Erlaubnis des Instructors unterrichten.
- Niemand darf den Dojang ohne die Erlaubnis des Instructors verlassen.
- Während des Unterrichts ist der offizielle ITF Dobok zu tragen.

Verhaltensregeln

Alle Schüler sollten sich im Dojang an folgende Regeln halten, damit der Unterricht geordnet und effizient ablaufen kann:

- Beim Betreten des Dojangs verbeugt man sich in Richtung der ITF-Flagge.
- Man verbeugt sich in angemessener Distanz vor dem Instruktor.
- Man begrüsst seine Mitschüler.
- Vor Unterrichtsbeginn stellen sich die Schüler in Reihen auf und verbeugen sich vor dem Instruktor.
- Vor Unterrichtsbeginn wird der Taekwon-Do-Schwur aufgesagt.
- Nach dem Unterricht wird eine Minute meditiert.
- Vor dem Verlassen des Dojangs verbeugt man sich erneut in Richtung der Flagge.



Anhang Kurzfassung Sparring-Wettkampffregeln

Im Folgenden werden die Wettkampffregeln in der Disziplin Freikampf zusammengefasst.

Angriffstechniken

Mit folgenden Körperteilen darf der Gegner angegriffen werden:

- Hand - ap joomuk, dung joomuk, yop joomuk, sonkal, sonkal dung
- Fuss - ap kumchi, bakkal, dwitchuk, baldung and balbadak

Angriffsziele

Folgende Körperstellen gelten als korrekte Angriffsziele

- Gesicht und Hals (vorne und seitlich, ohne Rückseite)
- Die Vorderseite des Rumpfs ohne Arme (ab Achselhöhlen).
- Die Taille (seitlich, ohne Rückseite)
- Wenn ein Arm (vom Ellbogen bis zu den Fingern) in Berührung mit dem Körper ist, wird er als Teil des Körpers angesehen, d.h. als Angriffsziel, mit dem der Gegner Punkte erzielen kann.

Punktesystem

Ein Angriff zählt nur, wenn er 2cm vor dem Ziel angehalten wird. Pro Angriff werden je nach Technik 1-5 Punkte verteilt.

1 Punkt:

- Handangriff auf kaunde oder nopunde.
- Fusstritt auf kaunde.
- Perfekte Abwehrtechnik.

2 Punkte:

- Fusstritt auf nopunde.
- Handangriff auf nopunde mit beiden Beinen in der Luft.
- Fliegender Fusstritt auf kaunde.

3 Punkte:

- Fliegender Fusstritt auf nopunde.
- Gedrehter Fusstritt im Sprung (180°), kaunde
- Gedrehter Handangriff im Sprung (180° oder mehr), nopunde

4 Punkte:

- Gedrehter Fusstritt im Sprung (180°), nopunde
- Gedrehter Fusstritt im Sprung (360° oder mehr), kaunde

5 Punkte:

- Gedrehter Fusstritt im Sprung (360° oder mehr), nopunde

Fouls

Warnungen werden für folgende Fouls ausgesprochen:

- Angriffe auf ein unerlaubtes Ziel
- Verlassen des Rings mit beiden Füßen
- Berühren des Bodens mit beliebigem Körperteil (ausser den Füßen)
- Festhalten oder Packen des Gegners
- Stossen des Gegners
- Vortäuschen einer Verletzung
- Absichtliches Nichtkämpfen



Anhang **Kurzfassung Sparring-Wettkampfregelein**

- Drei oder mehr aufeinander folgende Faustschläge ohne sinnvolle Folgetechnik
- Wiederholtes Heben des Arms, um einen erzielten Treffer vorzutauschen
- Dem Gegner absichtlich den Rücken zudrehen, um nicht kämpfen zu müssen
- Unnötiges Sprechen während des Wettkampfes
- Nichtbeachten der Anweisungen des Schiedsrichters

Für drei Warnungen gibt es einen Minuspunkt.

Minuspunkte werden für folgende Fouls ausgesprochen:

- Beleidigung des Gegners
- Beissen und Kratzen
- Angreifen des Gegners, wenn dieser am Boden ist bzw. wenn der Schiedsrichter den Kampf unterbrochen hat
- Übermässiger Kontakt
- Angriff mit der Stirn

Für folgende Fouls wird ein Kämpfer disqualifiziert:

- Respektloses Verhalten gegenüber Schieds- und Kampfrichtern
- Nichtbeachten der Anweisungen des Schiedsrichters
- Übermässiger Kontakt, der dazu führt, dass der Gegner nicht mehr weiterkämpfen kann
- Verdacht auf Konsum alkoholischer Getränke oder Drogen
- Drei Minuspunkte im gleichen Match

Drei Minuspunkte, die ausschliesslich aufgrund von Warnungen ausgesprochen wurden, führen nicht zu einer Disqualifikation.

Sicherheit und Schutzausrüstung

Folgende Sicherheits- und Schutzausrüstung ist für Wettkämpfe obligatorisch:

- Alle Kämpfer müssen von ITF zugelassene Hand- und Fusschützer tragen.
- Alle Kämpfer müssen einen Zahnschutz tragen.
- Männer müssen einen Tiefschutz unter der Dobokhose tragen.
- Frauen müssen einen Brustschutz unter dem Dobok tragen.
- Junioren müssen einen ITF zugelassenen Kopfschutz tragen.

Folgende Sicherheits- und Schutzausrüstung darf getragen werden, ist aber nicht obligatorisch:

- Veteranen dürfen einen von ITF zugelassenen Kopfschutz tragen.
- Veteranen dürfen Rippen- und Bauchschutz unter dem Dobok tragen.
- Alle Kämpfer dürfen Schienbein- und Unterarmschützer unter dem Dobok tragen.
- Weitere Schutzausrüstung muss aus elastischem Schaumstoff, weichem Gummi oder anderen weichen Materialien bestehen.

Nicht erlaubte Schutzausrüstung und Accessoires:

- Die Schutzausrüstung darf keine harten Materialien wie Metall, Knochen oder Plastik enthalten.
- Die Schutzausrüstung darf keine spitzen Teile, wie beispielsweise Reissverschlüsse oder Druckknöpfe enthalten.
- Uhren und andere Accessoires sind nicht erlaubt.
- Harte Haarspangen oder -accessoires sind nicht erlaubt.



Sambo matsogi

Sambo matsogi ist die erste Sparring-Übung, die ein Anfänger im Taekwon-Do lernt. Wörtlich übersetzt bedeutet es 'Drei-Schritt-Kampf'. Der Zweck dieser Übung ist es, die Schüler mit korrekten Angriffs- und Verteidigungstechniken vertraut zu machen. Dabei werden vor allem Handtechniken auf den mittleren und oberen Teil sowie Fusstechniken auf den unteren Teil des Körpers ausgeführt. Die Angriffe und Verteidigungstechniken werden im Vorwärts- und Rückwärtsgehen ausgeübt. Anfänger üben sich vorerst in Abwehrbewegungen mit den Händen. Es gibt zwei Möglichkeiten, Sambo matsogi zu üben, in eine Richtung oder in beide Richtungen:

1. Han Chok (Eine Richtung)

Der Angriff wird nur im Vorwärtsgehen ausgeführt, die Abwehr nur im Rückwärtsgehen.

2. Yang Chok (Beide Richtungen)

Angriff und Abwehr werden im Vorwärts- und Rückwärtsgehen ausgeführt.

Beide Methoden können entweder alleine oder mit einem Partner geübt werden. Der Lehrplan für Sambo matsogi sieht üblicherweise so aus:

Sambo matsogi		Gurtstufe	Angriffstechniken	Abwehrtechniken
Han chok	Alleine	10. Kup & höher	Kaunde ap jirugi	An palmok makgi
Han chok	Alleine oder mit Partner	9. Kup & höher	Kaunde ap jirugi	An palmok makgi
			Nopunde ap jirugi	Chookyo makgi
			Najunde ap cha busigi	Palmok najunde makgi
Han chok	Alleine oder mit Partner	8. Kup & höher	Nopunde ap jirugi	Bakat palmok nopunde makgi
			Sonkal yop taerigi	Sonkal daebi makgi
Yang chok	Alleine oder mit Partner	7. Kup & höher	Alle obenstehenden Techniken	Alle obenstehenden Techniken

Folgende Regeln sollten befolgt werden, damit mit korrekter Haltung und Fussstellung geübt werden kann:

1. Beide Partner sollten gleich gross sein.
2. Falls die Partner nicht gleich gross sind, müssen die beiden ihre Fussstellung anpassen. Der grössere Partner verwendet z.B. *niunja sogi*, während der kleinere Partner *gunnun sogi* ausübt. Der grössere Partner verwendet also immer eine kürzere Fussstellung als der kleinere Partner.
3. Wenn der Grössenunterschied zu gross ist, sollten die Partner alleine üben.

Allgemeine Tipps:

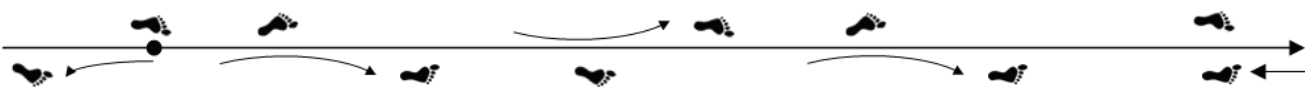
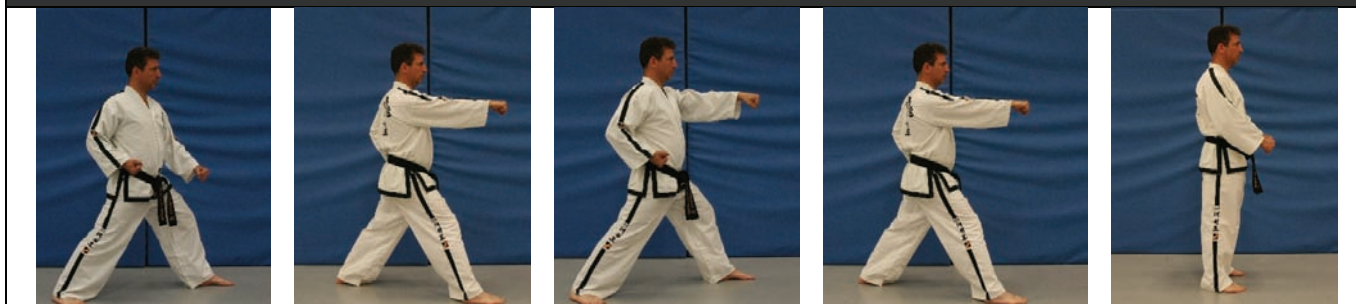
Die Bewegung und der Rhythmus von Sambo matsogi sind ähnlich wie in Tul. Es ist wichtig, beim Üben korrekte Schrittbewegungen, Fussstellungen, Handbewegungen und Atemkontrolle zu verwenden. Ebenfalls sollte darauf geachtet werden, dass Schwachstellen des Gegners angegriffen werden, d.h. dass ein Faustschlag auf die Körpermitte auf des Gegners auf korrekter Höhe zielt.

Anmerkung: Die in diesem Handbuch enthaltenen Kombinationen entsprechen lediglich den Prüfungsanforderungen. Es ist möglich und empfehlenswert, Sambo matsogi mit allen Angriffs- und Abwehrtechniken zu üben.

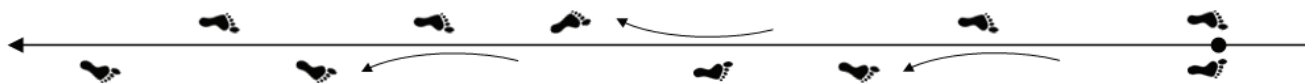
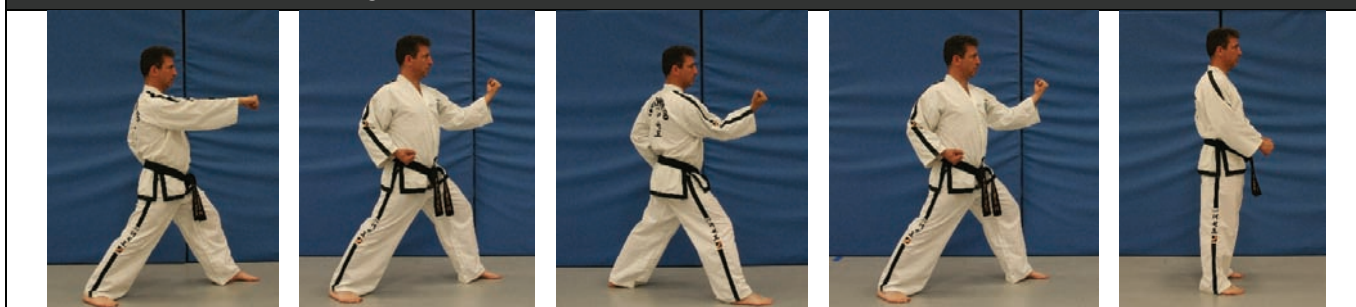
Ablauf

Han Chok Sambo Matsogi - Alleine

Han Chok Sambo Matsogi - Angriff



Han Chok Sambo Matsogi - Abwehr



Die Ausgangsposition für den Angreifer ist bei Sambo matsogi gunnun so bakat palmok najunde makgi (gunnun junbi sogi). Diese Ausgangsposition wird in Sambo matsogi immer verwendet, egal mit welchen Angriffs- und Abwehrtechniken geübt wird. Die Ausgangsposition des Verteidigers ist narani junbi sogi.

Bildlegende Angriff von links nach rechts:

1. Kihap, Schritt zurück mit dem rechten Bein in die Ausgangsposition gunnun junbi sogi.
2. Schritt vorwärts mit dem rechten Bein, gleichzeitig Angriff ausführen (hier gunnun so kaunde ap jirugi).
3. Schritt vorwärts mit dem linken Bein, gleichzeitig Angriff ausführen (hier gunnun so kaunde ap jirugi).
4. Schritt vorwärts mit dem rechten Bein, gleichzeitig Angriff ausführen (hier gunnun so kaunde ap jirugi).
5. Zurück zu narani junbi sogi mit dem linken Bein.

Bildlegende Abwehr von rechts nach links:

6. Die Ausgangsposition für die Abwehr ist narani junbi sogi
7. Schritt zurück mit dem rechten Bein, gleichzeitig Abwehr ausführen (hier gunnun so an palmok yop makgi).
8. Schritt zurück mit dem linken Bein, gleichzeitig Abwehr ausführen (hier gunnun so an palmok yop makgi).
9. Schritt zurück mit dem rechten Bein, gleichzeitig Abwehr ausführen (hier gunnun so an palmok yop makgi).
10. Kihap und gleichzeitig Gegenangriff ausführen (hier gunnun so bandae ap jirugi). Der Gegenangriff sollte gleich nach dem letzten Block ausgeführt werden.

Schritt vorwärts mit dem rechten Bein zurück zu narani junbi sogi.

Han Chok Sambo Matsogi - Mit Partner

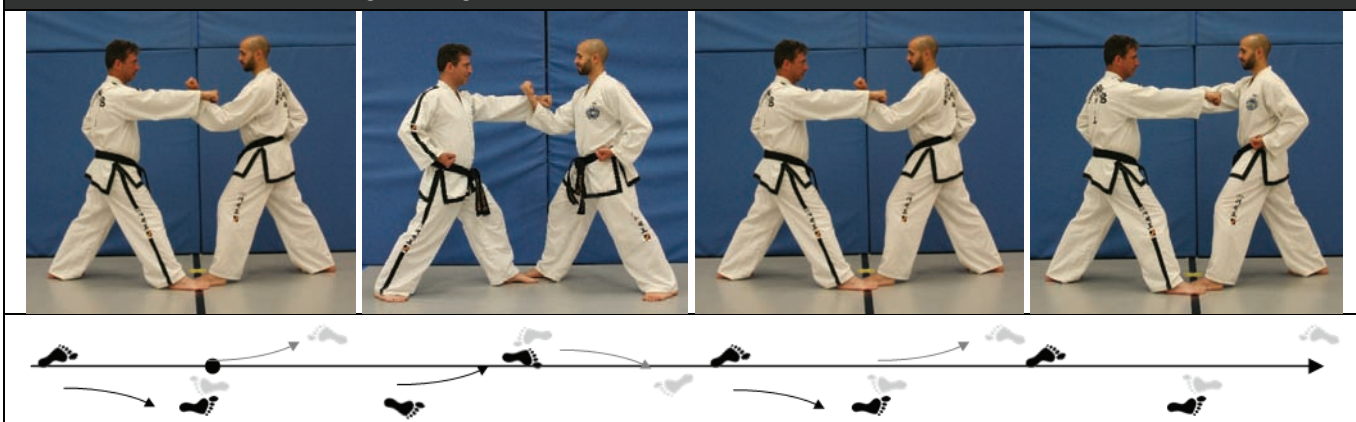
Verbeugen und Messen



Bildlegende von links nach rechts:

1. Am Anfang des Partnertrainings sich in charyot sogi verbeugen. Danach ist sich verbeugen bis zum Ende des Partnertrainings nicht mehr nötig.
2. Der Angreifer platziert den rechten Fuss so, dass er sich in der richtigen Messposition befindet und passt mit dem linken Bein die Länge der Fussstellung an. Für jede Angriffs- und Abwehrkombination wird anders gemessen. Der Verteidiger bleibt während des Messvorgangs in charyot sogi.
3. Nach dem Messen bewegt der Angreifer sein rechtes Bein in gunnun junbi sogi mit kihap. Der Verteidiger bewegt das linke Bein in narani junbi sogi mit kihap. Nun warten beide auf den Befehl sijak, bevor der Angriff beginnt.

Han Chok Sambo Matsogi - Angriff und Abwehr



Nach dem Messen wird die Ausgangsposition für Sambo matsogi angenommen und die Übung kann beginnen. Vorwärts- bzw. Rückwärtstreten für Angreifer und Verteidiger sind gleich wie in Abschnitt Han chok sambo matsogi - Alleine beschrieben.

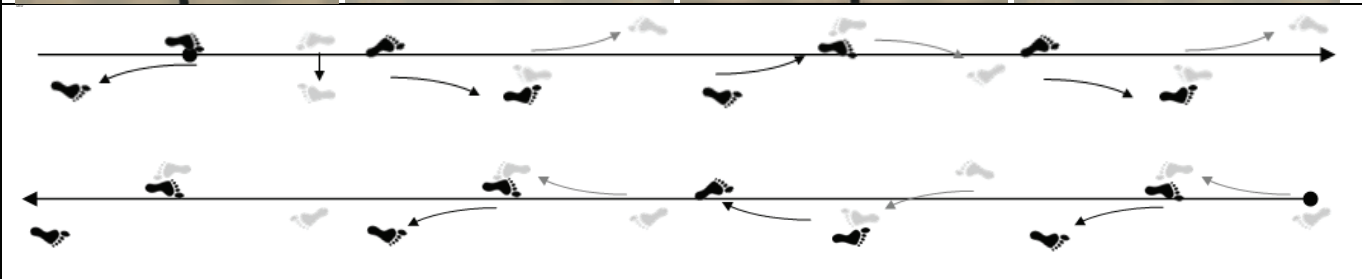
Wenn man mit einem Partner übt, ist die Person, die gerade vorwärts geht für die richtige Fussposition bzw. die Distanz verantwortlich. In gunnun sogi ist der vordere Fuss des Angreifers immer zur rechten des vorderen Fusses des Verteidigers. In niunja sogi platziert der Angreifer seinen Fuss jeweils zwischen den Beinen des Verteidigers.

Wenn die korrekte Distanz eingehalten wird, berührt der Gegenangriff den Partner nicht. Das ist für die Sicherheit der Beteiligten so berechnet, also nicht vorwärtslehnen, damit der Gegenangriff den Partner erreicht!

Nach dem Gegenangriff bewegen sich beide Partner zurück in narani junbi sogi: Der Verteidiger tritt dabei vorwärts, der Angreifer rückwärts. Nun tauschen die Partner die Rollen und wiederholen die Übung. Sofern die Fussstellungen korrekt waren und die richtige Distanz eingehalten wurde, muss nicht erneut gemessen werden.

Yang Chok Sambo Matsogi - Mit Partner

Yang Chok Sambo Matsogi - Angriff und Abwehr



Gemessen wird gleich wie bei han chok sambo matsogi.

Die ersten drei Angriffe sind gleich wie bei han chok sambo matsogi. Danach führt der Angreifer den Angriff aber fort, diesmal mit drei Schritten rückwärts. Der Verteidiger blockt weiterhin, diesmal im Vorwärtsgehen. Am Schluss führt der Verteidiger einen Gegenangriff aus.

Nach dem Gegenangriff bewegen sich beide Partner zurück in narani junbi sogi: Der Verteidiger tritt dabei vorwärts, der Angreifer rückwärts. Nun tauschen die Partner die Rollen und wiederholen die Übung. Sofern die Fussstellungen korrekt waren und die richtige Distanz eingehalten wurde, muss nicht erneut gemessen werden.

Kombinationen

Angriff: Kaunde Ap Jirugi

Abwehr: Kaunde An Palmok Yop Makgi



Fussstellung: Gunnun sogi
Messen & Gehen: Fussballen nebeneinander
Angriffsziel: Solar plexus des Verteidigers
Empfohlener Gegenangriff: Kaunde bandae ap jirugi



Angriff: Nopunde Ap Jirugi

Abwehr: Chookyo Makgi



Fussstellung: Gunnun sogi
Messen & Gehen: Fersen nebeneinander
Angriffsziel: Philtrum des Verteidigers
Empfohlener Gegenangriff: Nopunde bandae ap jirugi



Angriff: Nopunde Ap Jirugi

Abwehr: Nopunde Bakat Palmok Yop Makgi



Fussstellung: Gunnun sogi
Messen & Gehen: Ganze Füße parallel
Angriffsziel: Philtrum des Verteidigers
Empfohlener Gegenangriff: Nopunde bandae ap jirugi



Angriff: Ap Cha Busigi

Abwehr: Palmok Najunde Makgi



Fussstellung: Gunnun sogi
Messen & Gehen: Heels parallel
Angriffsziel: Schambein des Verteidigers
Empfohlener Gegenangriff: Nopunde bandae ap jirugi



*Nach dem Fusstritt geht man vorwärts in gunnun junbi sogi (wie im Bild oben links).
 Wenn im Rückwärtsgehen angegriffen wird (bei yang chok sambo matsogi) wird zuerst ein Schritt zurück gemacht und dann mit dem vorderen Bein getreten. Der Verteidiger sollte warten, bis der Angreifer einen Schritt zurück gemacht hat, bevor er einen Schritt vorwärts macht und den Fusstritt abwehrt.*

Angriff: Sonkal Yop Taerigi

Abwehr: Sonkal Daebi Makgi



Fussstellung: Niunja sogi
Messen & Gehen: Fussballen nebeneinander
Angriffsziel: Hals des Verteidigers
Empfohlener Gegenangriff: Yopap cha busigi



Wenn sambo matsogi in niunja sogi ausgeführt wird, setzt der Angreifer seinen vorderen Fuss jeweils zwischen die Füße des Verteidigers. Der Verteidiger macht beim ersten Block mit dem linken Bein einen Schritt zurück, da sonkal yop taerigi seitlich auf ihn zukommt. Wenn ein Fusstritt als Gegenangriff ausgeführt wird, muss vor dem Annehmen der Ausgangsposition die vorherige Fussstellung ausgeführt werden, da sonst die Distanz zwischen den Partnern für den Rest der Übung falsch ist.