

## Keypoints

### Grundsätzliche Technikausführungen:

- **Tritthöhe für Ap-Yop und Dollyo-chagi** ist Gesichtshöhe, maximal eine Handbreite über dem Kopf. Höhere Tritte werden besser bewertet!! Standbein erst am Endpunkt reindreuen (kann bis zu 90° sein)
- **Armhaltung bei Ap-chagi:** Beide Arme sind in lockerer Kampfhaltung vor dem Oberkörper. Der Arm ist vorne auf dessen Seite gekickt wird.(rechter Ap-chagi = rechter Arm). Dies gilt aber nicht für die ersten drei Taeguks!
- **Ap-chagi:** Standbein durchgestreckt, kompletter Fuß auf den Boden, Kickbein – Fuß abrollen, Ferse zum Po und dann Knie zur Brust (schnell dynamisch), aus dem Knie herausschnappen Standbein mit dem Endpunkt reindreuen (kann bis zu 90° sein), Bein ganz durchstrecken und anspannen, beim Rückzug Oberschenkel oben lassen und Schienbein einklappen.
- **Armhaltung beim Yop-chagi:** Beim Yop-chagi wird der Arm nur mitgezogen, wenn die nachfolgende Technik einen Gegenzug Bedarf. Dabei sind Arm und Bein parallel. Armausholung von der gegenüberliegenden Schulter. Ansonsten Arm/Fausthaltung am Gürtel.
- **Yop-chagi:** Standbein durchgestreckt und Ferse zeigt zum Ziel, Kickbein startet wie beim Ap-chagi, Hüftdrehung und Beinstreckung sind gleichzeitig. Beim Rückzug komplettes Bein parallel zum Boden lassen.
- **Dollyo-chagi:** Mit ausgestrecktem Spann und angezogene Zehen, startet wie Ap-chagi.
- **Wechsel Dwit-gubi in Ap-gubi:** Grundsätzlich den vorderen Fuß um eine Fußlänge vorsetzen und Drehung auf den Fußballen beim hinteren Fuß.
- **Faustrückenschläge nach vorne:** Werden von unten (Achseln/Schulter) geholt, Ellbogen zeigt zum Mund und wird mit der Ausführung nach vorne, nach unten gedrückt (verleiht zusätzlichen Druck nach vorne) kurz vorm Ziel Handrücken nach vorne drehen, die Faustrückenschläge zur Seite, starten von der Schulter aus- runde Bewegung!
- **Ellbogenschläge:** Schläge auf montong – mit Ziel -(in die Handfläche) zeigen die Fingerspitzen über den Ellbogen hinaus und die Ellbogenspitze zeigt leicht nach vorne. Bei diesen Techniken wird der Oberkörper leicht mit eingedreht.
- **Fauststöße:** Bei Fauststößen zur mittleren Stufe muss der Arm deutlich nach unten geneigt sein Solarplexus-Bereich! Fauststöße immer direkt zum Ziel führen!
- **Fingerspitzenstich:** Alle Fingerstiche zielen auf den Soloarplexus (Arm deutlich gesenkt)
- **Ap sogie:** Schrittlänge beachten – eine Fußlänge zw. Zehen und Ferse, Schultern sind nicht 100% gerade.
- **Dwit-gubi:** Schrittlänge beachten – von Ferse Außenkante zu Ferse – 2 Fußlängen. Fußkante vom hinteren Fuß, Oberschenkel und Schulter bilden ein Linie. Gewicht auf den hinteren Fuß, Knie nach außen gedreht – beim vorwärts / rückwärtsgehen auf die Fußballendrehen – V-Fuß erst am hinteren vorbei „ziehen“ danach erst wird der hintere Fuß gedreht! Fersen nicht mehr auf einer Linie!
- **Ap-gubi:** Schrittlänge beachten – 2 ½ Fußlängen zw. Zehen und Ferse, Schultern sind nicht 100% gerade, hinterer Fuß ca 22° nach außen drehen, vorderes Knie verdeckt leicht die Zehen, Hüftbreiter Stand – ein bis zwei Faustbreite. Von ap-gubi in den ap-gubi: vorderes Bein erst drehen, wenn man den vorderen absetzt. Oberkörper von der Seite gesehen – gerade lassen und vorderes Bein richtig beugen, damit die Hüfte tief kommt.
- **Naranhi sogi:** Standlänge – eine Fußlänge

- **Oreun / wen sogi:** Standlänge – von Ferse zu Ferse – eine Fußlänge
- **Beom sogi:** Standlänge – Ferse des vorderen Fußes soll beim Absetzen direkt vor den Zehen des hinteren Fußes sein. Hintere Fuß ca. 30° nach außen gedreht, Vorderer Fuß auf die Zehenspitzen – Ferse nicht zu hoch heben. Oberkörper aufrecht, Beine gebeugt. So tiefer Stand wie beim ap gubi.
- **Jumchum sogi:** Standlänge – zwei einhalb Fußlängen und tief wie beim ap gubi oder dwit gubi. Knie nicht nach innen reindreuen.
- **Momtong-makki:** Knöchel auf Schlüsselbeinhöhe.
- **Sonal-Momtong-makki:** Fingerspitzen auf Schlüsselbeinhöhe, geöffnete Finger ragen nicht darüber hinaus. Aufzug so, dass das Handgelenk am Solarplexus 2-3cm davon entfernt ist und die Handfläche nach oben zeigt, die andere vom Körper weg (ca.90°) mit dem Handrücken zum Körper zeigend, Finger auf Schulterhöhe. Ausführung: Solarplexus-Hand wird kreisförmig auf die Höhe der anderen gebracht dann mit Volumen nach vorne zum Ziel geführt.
- **Handsonal-Momtong-makki:** Bei der Ausholbewegung startet die Blockhand so, dass die Fingerspitzen auf Schulterhöhe sind und der Unterarm beim Ellbogen des Gegenzugarms.
- **Batangsong-makki:** Aufzug so, dass der Handrücken zum Körper zeigt, Fingerspitzen höchstens auf Schulterhöhe. Etwas über die Körpermitte hinaus., Ausholung von „oben nach unten“- von „außen nach innen“.
- **Hechyong-makki:** Ansatz beachten (linker Fuß vorne = linker Arm außen)
- **Santul-makki (Kumgang Doppelblock oben):** Ansatzbewegung von unten, dabei ist der Arm in Laufrichtung innen. Beide Fäuste auf die selbe Höhe (kurz unterhalb des Gürtels) bringen, parallel mit Handrücken zu mir nach oben ziehen und am Ende mit der Hüfte reindreuen.
- **Arae-makki:** Blockfaust ca. 2 Faustbreite über den Oberschenkel, Arm ist fast gestreckt! Ausholung erfolgt zw. Bizep und Schulter!
- **Nullong-makki:** große Ausholbewegung (über und vor dem Kopf ab 9 Form)
- **Drehungen in eine andere Richtung:** weich und langsamer. Block oder Schlag –Ausholbewegung beginnt mit der Drehung in die andere Richtung, **Arme nicht fallen lassen!** Hüfte leicht rausdrehen, dann Bein umsetzen und Fuß versetzen, dann beim Absetzen Hüfte reindreuen. Alle Drehungen auf den FUßBALLEN! Drehungen aus dem Ap-gubi: Hinteres Bein einknicken, vorderes Bein stecken, mit den Fußballen des vorderen Beines abdrücken und Drehung einleiten, dabei achten, das sich niemals die hintere Ferse anhebt.
- Darauf achten dass die Fäuste meistens zu bleiben vorm Block – keine Greifbewegung!
- In geschlossener Grundstellung sind die Fäuste am Hosenbein.
- Überflüssige Bewegungen vermeiden!
- Die Atmung soll die Technik lautlos unterstützen
- Kopf nicht isoliert drehen, Gesicht soll entspannt wirken
- **Hüfteinsatz:** Oberkörper locker und nicht so weit rausdrehen, nur die Hüfte rausdrehen und dann sehr schnell einrasten!
- **Blick:** nicht leer in den Raum, sondern dorthin, wo der Schlag treffen oder der Block abwehren soll.
- Zehen zeigen in Blick und Laufrichtung!
- **Fluss** muss während einer Technik immer vorhanden sein, also nie stoppen. Nach Endpunkt einer Technik sofort wieder LOCKER ausholen, nie stehen bleiben, immer weiter gehen.
- **Ausholbewegung** immer relativ groß, weich und rund
- **Schultern.** Immer darauf achten das diese nicht hochgezogen werden, tief lassen.
- **In den Joonbi-Stand gehen:** Ellbogen am Körper lassen, ruhig ausführen, ca. 5-6 Sec.

- **Rückzughand:** Der Gegenzugarm wird lang gemacht, aber nicht ausgestreckt oder abgewinkelt!  
– lockere, natürliche Armhaltung. Ellbogen beim Rückzug, direkt am Körper entlang führen, ein Einklappen vermeiden.
- **Timing:** Fuß und Handtechnik (Endpunkt) müssen gleichzeitig sein!! Darauf achten das die Ausholbewegung früher eingeleitet wird.
- **Abwehrtechniken:** Werden von außen aufgezogen und Enden in der Körpermitte!!
- **Kein Schulterndrehen bei Ausholbewegungen oder Schläge! Nur die Hüfte wird reingedreht!!!!**

### Gewünschter Laufstil/Präsentation:

- **Kriterium-Punkte:** Fluss, Rhythmus, Endpunkt, Dynamik, Ausdruck, Timing (Hüfte, Blickrichtung!!)
- Die Ausholbewegungen sind weich, rund und flüssig.- Bewegung nach vorne auf dem letzten 1/3 voll beschleunigen – keine „Stoppbewegung“ von der Ausholung bis zum Endpunkt.
- Die Betonung und Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik (Endpunktanspannung)
- Der Endpunkt wird nur für einen kurzen Augenblick gehalten, danach sofort weiter (entspannt) in die nächste Technik
- Bei der Körperdrehung in eine andere Richtung, nicht steif sein sondern weich, ruhig und flüssig, nur die Endtechnik (meist Block) dynamisch und schnell ausführen.
- Ein leichter Rhythmus soll erkennbar sein
- Die Atmung soll die Technik lautlos unterstützen.
- Doppelfauststöße werden in schneller Folge ausgeführt (beide Fäuste zum Ziel), Betonung liegt auf dem zweiten Fauststoß!
- Übertriebene Mimik ist zu vermeiden – aber nicht auf kämpferischen Ausdruck verzichten!  
(Kampfblick,...) Styling nicht vergessen!
- Alle Blocks und Schläge durch die „letzte“ Drehung einrasten! – **Hüfteinsatz!**
- Keine Auf - und Abbewegung beim Laufen oder Drehen!
- Kein Schulterndrehen hochziehen! – locker, normal lassen
- Kopf ruhig halten, Blick in Laufrichtung

## **1 Form Gelbgurt - Taeguk Il-Jang**

- Beim Aremakki  $\frac{1}{2}$  Hüfteinsatz und beim Fauststoß die restliche Hüfte reindrehen.
- Momtong an Makki – Arm wird leicht gebeugt vorm Rückzug wenn die Faust kommt.
- Olgul-makki – eine Faustbreite vorm und über dem Kopf, Arm ca. 45°, Ausholbewegung erfolgt seitlich von unten.
- Beim Ap-chagi beachten: kein Vorwärtsschritt – Kick kommt direkt aus der Stellung heraus, Armhaltung beachten.
- Kiap nur am Schluß mit der letzten Bewegung

Kombi: 1+2; 3+4; 5+6; 7+8; 9+10; 11+12; 14-1+14-2; 16-1+16-2

## **2 Form Gelb/Grüngurt – Taeguk i-Jang**

- s. Taeguk Il-Jang
- Achte bei der Drehung von ap-gubi in den ab-sogi das dies richtig ausgeführt wird!!
- Kiap nur am Schluß mit der letzten Bewegung

Kombi: 1+2; 3+4; 5+6; 8-1+8-2; 10-1+10-2; 16-1+16-2; 17-1+17-2; 18-1+18-2

## **3 Form Grüngurt – Taeguk Sam-Jang**

- s. il und i-Jang
- Doppelfäuste werden schnell ausgeführt – beide Fäuste bis zum Ziel führen, Betonung auf den Zweiten!
- Handkantenschlag zum Hals – Ausholbewegung mit offener Hand, am Ziel wird die Schulter des Schlagarmes leicht mit ein gedreht, Arm ist leicht gebeugt- nicht gestreckt!
- Kiap nur am Schluß mit der letzten Bewegung

Kombi: 2-1+2-2+2-3; 4-1+4-2+4-3; 7+8; 9+10; 14-1+14-2+14-3; 16-1+16-2+16-3; 17-1+17-2; 18-1+18-2; 19-1+19-2+19-3; 20-1+20-2+20-3

## **4 Form Grün/Blaugurt – Taeguk Sa-Jang**

- Nullo-makki gleichzeitig mit dem Fingerspitzenstoß ausführen, Handrücken liegt anschließend unter dem Ellenbogen, die Fingerspitzenstoßhand zuerst zur Hüfte zurückziehen dann nach vorne stoßen.
- Ausholbewegung für jebipoom-mok-chikki beachten: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulter (Handrücken zum Körper), dabei Körper eindrehen.
- Yop-chagi: Arme in Kampfhaltung (nach erstem Yop: kleiner dwit-gubi Stand).
- Faustrückenschlag-Ausführung beachten!
- Kiap am Schluß mit der letzten Bewegung.

Kombi: 6-1+6-2; 8-1+8-2; 10-1+10-2; 12-1+12-2; 14-1+14-2; 15+16; 17+18; 19-1+19-2+19-3; 20-1+20-2+20-3

## **5 Form Blaugurt – Taeguk Oh-Jang**

- Wen-/Oreun –Sogi kleine L-Stellung beachten und gleichzeitig mit dem Schlag am Endpunkt!
- Me-jumok.naeryo-chikki. Schlag wird kreisförmig, groß von innen ausgeholt und geht auf Schlüsselbeinhöhe.(gleichzeitige Ausführung mit Bein zurück ziehen), der Arm ist fast gestreckt.
- Deungjumeok zu Mund/Nase-Bereich – Blick muß über die Faust gehen, Hüfte bei Ausholbewegung eindrehen. Ausführung beachten!
- Hand des Handkantenblocks bleibt stehen und die Faust des Ellbogenschlags wird dorthin geführt. Dabei offene Handhaltung – Ellbogenarm eine Linie mit der Schulter! Ziel ist Mundhöhe – achte darauf das deine Schultern dabei tief bleiben.
- Yop-Chagi (Knie zur Brust eindrehen und gleichzeitig Bein strecken) mit ausgestrecktem Arm (Hammerfaust nach außen) ausführen. Hammerfaust kommt von der gegenüberliegenden Schulter. Achte dabei das der Arm parallel zum Bein ist!
- Endposition beim Ellbogenzielschlag nach Yop-chagi ist montong!
- Sprung-Schritt in Koa-sogi vorderes Bein gleichzeitig mit Faustrückenschlag, hinteres Bein „nachziehen“ – Beine leicht gebeugt. Körper ist leicht seitlich. Rechte Zehen zeigen leicht nach links.
- Kiap am Schluß mit der letzten Bewegung

Kombi: 5-1+5-2; 6-1+6-2+6-3; 7-1+7-2+7-3; 13-1+13-2; 14-1+14-2+14-3; 16-1+16-2; 18-1+18-2; 19-1+19-2; 20-1+20-2

## **6 Form Blau/Rotgurt – Taeguk Yuk-Jang**

- Nach dem Ap-chagi Knie in der Luft lassen und nach hinten führen, Bein senkrecht von oben nach unten mit dem Block absetzen.
- Handsonal-biturio-makki auf Gesichtshöhe (geöffnete Hand-Knöchel auf Kinnspitze, Handfläche zeit nach außen/vorne) dabei Ellbogen möglichst weit nach innen/ unten ziehen (Arm schließt mit Körper ab) und runde weiche Ausholbewegung. Beide Füße komplett auf dem Boden lassen, nicht die hintere Ferse anheben!
- Olgul-dollyo-chagi – Ausführung beachten, Fuß danach in Jumchum sogi absetzen und tiefe Stellung einnehmen.
- Bakkatmakki – in Olgul!
- Are-hechyo-makki langsam ausführen (5-6 sek.) (Ansatz:linker Arm außen - dann nach unten / ab Gürtelhöhe/ rechter Arm außen) Arme kreuzen sich unterhalb vom Hals, so das die Fäuste auf Schulterhöhe sind.
- (12-1) nach dem zweiten dollyo beim Absetzen des Kickbeins gleich das andere anheben und Drehung einleiten.
- Beim Rückwärtsgehen von Dwigubi in Dwigubi / von ap-gubi in ap-gubi - beachte die Fußdrehung am SCHLUß ! (s.oben beschrieben) Fauststoß mit Hüfte.
- Batangsong makki – auf die Ausholbewegung achten(von außen aufziehen) Ellbogen zum Boden zeigen lassen!
- Am Schluß rechtes-vorderes Bein zurückziehen!
- Kiap nur beim zweiten Dollyo chagi

Kombi: 2-1+2-2; 4-1+4-2; 6-1+6-2+6-3; 7-1+7-2; 8-1+8-2; 9-1+9-2; 12-1+12-2; 13-1+13-2+15-1+15-2; 18-1+18-2; 19-1+19-2

## 7 Form Rotgurt – Taeguk Chil-Jang

- Battangsong-makki – auf die Ausholbewegung achten, Hand gleichzeitig wieder mit Kick zurück führen! Gegenzugarm mit Beinrückzug/einschnappen nach vorne bringen und Block einleiten.
- Mittelsequenz: Block zur Körpermitte (Hüfte), Faustrückenschlag mit deutlicher Oberkörperdrehung unterstützen und zum Kopf – Drehung in die andere Richtung- Fuß nur mit Halber Drehung absetzen, mit dem Block Hüfte ganz reindrehen.
- Bo-jumok: von unten holen, rechts Faust, links offen – linke Hand umgreift die rechte Faust (Hände berühren sich und sind geschlossen) Unterarme anwinkeln, Winkelbeibehalten und dann Arme nach vorne gerade hochziehen.
- Doppelblock (Kawimakki)– Ausführung beachten 1X Arae von der Schulter aus Arm fast gestreckt! - 1XAnbalmokk – oberer Block bleibt im Schulterbereich Faustknöchel nicht über die Schultern! Keine großen Körpereinsatz (wirkt unruhig) Arme schließen mit Körper ab.
- Kopfsequenz: Momtong-hechyo-makki (linker Fuß geht- linker Arm außen, dergl. mit rechts)
- Nach Hechyo-makki – Arme nicht strecken, Hände nur öffnen Kopf fassen und Handrücken zeigen nach außen
- Kniestoß – beide Hände werden seitlich am Fußgelenk geschlossen. Spann und Zehen zeigen gestreckt nach unten.
- Doppelfauststoß kommt von der Hüfte aus, dabei sind die Faustrücken oben – Schläge werden mit einem nach vorne gleiten ausgeführt in Koa-sogi – dabei beachten, dass die Fäuste auf selber Höhe sind. Fußendstellung und Fäuste enden gleichzeitig. Ellbogen am Körper lassen.
- Otgoro-are-makki: Ansatz von der Hüfte aus (Fauste stehen, so dass die Faustrücken nach außen zeigen, Ausholbewegung auf der Seite des rückziehenden Beines). Endposition: dort wo das Bein vorne ist, ist der Arm unten. Fäuste so weit auseinander, dass ein Bein Platz hätte.
- Rückbahn: Faustrückenschlag – Faust liegt auf der Schulter auf. Endposition zur Schläfe
- Pyojok-chagi: Zielhand öffnet kurz vorm Kontakt – Arm bleibt stehen, wird nicht weg geschlagen!
- Palkup-pyojok-chikki: Zielhöhe ist Solarplexus, dabei Blickrichtung in Laufrichtung.
- Handsonal-makki: von außen holen.
- Nach dem Handsonal-makki, flüssig im Vorwärtsgen die Greifbewegung und danach den Fauststoß ausführen  
Kiap am Schluß mit der letzten Bewegung

Kombi: 2-1+2-2; 4-1+4-2; 5+6; 12-1+12-2; 13-1+13-2; 15-1+15-2+15-3; 18-1+18-2+18-3; 21-1+21-2;  
23-1+23-2; 24+25

## **8 Form Rot/Schwarz / Schwargurt – Pal-Jang**

- nach dem Doppelblock von Dwit gubi in Ap gubi auf den Fußballen drehen V-Fuß deutlich nach vorne versetzen.- Fauststoß Ausholbewegung von der Hüfte
- Dubaldangsang-ap-chagi: beide Füße treten – ein nach vorne „Sprungkick“, kein „jagen“ Arme ruhig halten!!! Zweiter Kick senkrecht nach oben.
- Oesantul makki auf einer Linie Füße parallel (hintere Faustknöchel auf Schläfenhöhe), dabei verdrehte Ap gubi Ausführung. Oberer Block nach hinten ziehen, Are makki 2 Fäuste vom Oberschenkel entfernt.
- Dangyo-tok-chikki: Körperdrehung langsam (6-8 Sek) mit Fuß versetzen zur Seite und langsamer Hüftdrehung!! auf den Fußballen drehen und keine Greifbewegung. Ansatz beginnt unterhalb des Solarplexushöhe. Rückzugfaust am Ende ca. 2-3 cm von der Schulter weg.
- Übersetzen mit Ap-koa-sogi deutlich zeigen (rechte Faust auf der linken Schulter)-weiche runde Ausholbewegung – tief bleiben!
- Dubaldangsan-ap-chagi: beide Füße treten – auf der Stelle deutlich zum Montong und Olgul
- Letzte Sequenz: nach dem Handkantenblock – Ellbogenschlag auf Schulterhöhe, ohne Gegenzug der Fastrückenschlag, Hand direkt zurückziehen und Fauststoß.
- Richtungswechsel auf dem letzten Balken – auf der Stelle , ohne Schritt
- Linkes Bein zum rechten in Jumbi anziehen
- Kiap bei den beiden Doppel Ap chagi´s

Kombi: 1+2; 3-1+3-2+3-3+3-4+3-5; 11-1+11-2; 13-1+13-2; 16-1+16-2; 19-1+19-2+19-3+19-4+19-5;  
21+22+23; 25+26+27

## **9 Form 2 Dan – Koryo**

- Beim Jumbi-sogi : Ellbogen bleiben bei der Ausholbewegung am Körper, Augen schauen über die Fingerspitzen. (5-6 sek.)
- Kodeup-yop-chagi: schnelle Kombination 1. Yop chagi kurz (Kniehöhe, halber Hüfteinsatz) 2. Yop chagi (jetzt ganzer Hüfteinsatz) kurz gehalten zum Kopf geschlagen.
- Kaljaebi mit Agumson: Handfläche zeigt immer nach vorne.
- Bei der Vorwärtsbahn – „Druck“ nach vorne gehen aufbauen
- Der Ansatz des Momtong-hechjomakki vor der Brust ausführen. Dabei beachten, dass der Arm außen ist, bei welchem auch das Bein vorne steht. Ellbogen zum Boden – Druck nach außen.
- Kopfbahn: Pyojok-chirugi auf Solarplexus-Höhe-Faust schlägt in die Handfläche, Handfläche nicht herziehen beim Schlag. Tiefbleiben beim vorwärtslaufen zum Yop-chagi.
- Yop chagi mit gleichzeitigem Rückzug der Arme (kl. Schanier) zur Hüfte.
- Pynsoncut-arae-jechyo-chirugi: Gegenzughand geöffnet, Stoß kommt von der unteren Rippe.
- Nullo Makki deutlicher Block vorm Kopf – nach unten drücken.
- Elbogenstoß auf Solarplexus-Höhe ausführen – Blick zum Ziel, Hand an der Faust ist offen! Elbogen drehen. Hüfteinsatz beim Stoß und Arme dabei eng am Körper lassen.
- Me-jumok-arae-pyojok-chigi: linke Hand öffnet oben und schließt bei 90°- vor der Drehung in die Rückwärtsbahn gleich tief auf Ab gubi Höhe gehen.
- 2 X Kiap – immer beim letzten Kaljaebi.

Kombi: 2-1+2-2; 2-3+3;6-1+6-2; 6-3+7; 9-1+9-2; 10-1+10-2+10-3; 11-1+11-2+11-3; 12-1+12-2; 14-1+14-2;  
16+17; 18-1+18-2+18-3; 20-1+20-2; 21+22; 23-1+23-2+23-3; 25-2+25-2; 27-1+27-2; 28-1+28-2; 29-1+29-2

## **10 Form 3 Dan – Kumgang**

- Beim ersten Block linker Arm unten/außen, erster Handballenschlag (Fingerspitzen zur Decke!) wird auch von der Hüfte aus geholt. Beim zurückgehen ein hansonal momtong makki ausführen. „Druck bei vorwärts oder rückwärts gehen aufbauen.
- Beim Dwit gubi vorwärts oder rückwärts gehen auf die Fußballen drehen (hinteres Bein erst nach vorbeiziehen des vorderen drehen!)
- Kumgang-are-makki: Fuß flüssig in Hakdari-sogi hochziehen, Knie des Standbeines bleibt leicht gebeugt, Abwehrtechnik langsam (5-6 Sek.) ausführen, Blickrichtungsänderung langsam am Ende der Armbewegung. Are makki – Arm deutlich vom Körper wegstrecken.
- Die Drehung mit Fauststoß wird auf den Fußballen ausgeführt, dabei tief bleiben – dies wird sehr schnell gemacht!!
- Santul-makki: Blickrichtung in Laufrichtung. Beim Einbiegen in die seitliche Gabel mit Stampftritt und Kiap, ansonsten nicht. Zehen des „Stampfbeines zeigen nach außen Fuß nicht von oben sondern seitlich mit der Fußkante absetzen. Arme werden bei der Ausholbewegung von unten auf die selbe Höhe gebracht, dann parallel mit dem Handrücken zu mir hochgezogen und mit dem Fußabsetzen eingedreht.
- Jum chum sogi-kun-dolchogwi: Fauststoß schließt auf einer Linie mit der Hand am Gürtel ab.
- Auf der linken Seite den Montong-hechyo-makki und den Arae-hechyo-makki mit linken Arm vorne im Ansatz, umgekehrt auf der rechten Seite.
- Beim mittleren Kumgang-are-makki bleibt die Blickrichtung in Laufrichtung
- Keine hoch und ab Bewegungen! Immer tief bleiben. Auch beim Heranziehen von Dwitgubi in den ersten Hakdari-sogi!
- 2 X Kiap beim ersten Santul-makki links und rechts, wenn es nach vorne geht (mit Stampfbewegung)

Kombi: Alle – Fauststoß / Drehung / Fauststoß in Kombi.

## **11 Form 4 Dan – Taebaek**

- Sonnal-arae-hechyo-makki: linker Fuß geht, linker Arm ist vorne im Ansatz (erst auf Gürtelhöhe das „Arme-Kreuzen“ auflösen) Handflächen liegen fast auf den Schultern auf.
- Bei Ap-chagi Arme in Kampfhaltung vor dem Körper (der Arm ist vorne, welche Fuß tritt) Achtung erster Fauststoß ist gleichzeitig mit dem Absetzen des Kickbeines auszuführen. Beim Apchagi die Hände gleichzeitig in Kampfstellung zur Brust zurückziehen.
- Ausholbewegung für Jebipoom-mok-chikki beachten: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulter. Dabei Oberkörper eindrehen.
- Bewegungsablauf nach vorne, gerade, flüssig ohne Greifbewegung (Handflächenblock größer bis zum Solarplexus, Ellbogen soll dabei ruhig auf der Stelle bleiben und nach unten zeigen) Fauststoß gleichzeitig mit Fußabsetzen.
- Kopfbahn: Handtechniken (Start von der Hüfte – Finger zeigen zueinander) Beim Doppelblock beachten, dass Olgul zu erst nach vorne und dann nach oben geht, an palmok makki seitlich am Schluß ziehen,
- Vor Yop die Hände im kl.. Schanier ausholen - Yop-chagi mit ausgestrecktem Arm (Hammerfaust nach außen) ausführen.
- Endposition beim Ellenbogenzielschlag beachten (montong)

- Beim Abwenden nach dem Fingerspitzenstoß liegt die rechte Hand im Nierenbereich an, die linke mit der Handfläche nach unten über dem Solarplexus. In Ap gubi Stellung!
- Rückbahn: Fastrückenschlag von der Schulter aus holen. Endposition auf Kinnhöhe.
- Endbahn: Kawimakki – der Fuß wo vorne ist, der Arm ist unten –Arae makki, der andere ist im montong
- 2 X Kiap erste beim letzten Fauststoß vor der Drehung zur Kopfbahn, zweite beim Fauststoß vor der Drehung zur Endbahn.

Kombi: 21-1+2-2+2-3; 4-1+4-2+4-3; 6-1+6-2; 7-1+7-2; 8-1+8-2; 12+13-1+13-2; 17+18-1+18-2; 20+21-1; 21-2+22; 24-2+24-2+24-3; 26-1+26-2+26-3

## **12 Form 5 Dan – Pyongwon**

- Beginn – Hände kreuzen vor der Brust – linke Hand außen auch beim herunterführen
- 4 sek. Beim auseinanderziehen der Arme in Junbi sogi, Arme 2 Fäuste vom Bein entfernt.
- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Doppel Sonal-makki: Zwitter mit gr. Ausholbewegung und von oben seitlich nach unten ziehen.
- Kodureo-olgul-yop-makki: ohne Armkontakt, beginnend mit „kleinem Schanier“ (Handrücken der unteren Faust zeigt zum Boden die der oberen nach oben) oberer Block – Handknöchel zur Schläfe und nach hinten ziehen.
- Dungjumok-dangyo-tok-chikki: Schlagende Hand beginnt in Schulterhöhe von hinten (Handrücken zum Körper), kleine „Stampfbewegung“ Beim Gegenzugarm Hand offen, Handfläche zeigt nach unten – nur immer beim ersten Schlag! Elbogen nahe am Körper lassen bei der Ausholbewegung, herangezogener Fuß zeigt mit der Sohle zum Knie des Standbeines.
- Apkoasogi: Fuß vor dem anderen setzen und Gewicht auf dem vorderen Fuß legen, Beine gebeugt – dann gleichzeitiger Ellenbogenstoß und Kopfdrehung zur Seite! ausführen.(Handrücken zur Decke Stoß auf die Höhe des Solarplexus)
- Monge-chikki: Ellenbogen auf Brusthöhe (Schlagarm nur „einklappen“),Arme kreuzen in Bewegungsrichtung außen (gehe ich nach recht, ist der rechte Arm außen)
- Santul-makki:Ausholbewegung von unten, dabei Arm in Laufrichtung außen.
- Kumgang-arae-makki mit Hakdari-sogi, schnelle Ausführung, Blick bleibt Laufrichtung
- Am Ende linkes Bein ran ziehen, Hände zum Solarplexus ziehen und übereinander legen (linke Hand oben) nach unten führen
- 2 X Kiap immer beim ersten Fastrückenschlag

Kombi: 4+5; 6-1+6-2; 9-1+9-2+9-3; 12-1+12-2+13-1+13-2; 14-1+14-2; 17-1+17-2+17-3; 20-1+20-2; 21-1+21-2

### 13 Form 6 Dan – Sipjin

- Erste Bewegung – Fäuste zeigen zur Decke und gehen oben schnell zur Seite!
- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Kodureo-montong-pakkat-makki: Aufzug Arme auseinander, Fingerspitzen in der Endposition am Handgelenk
- Pyonsoncut-opeo-chirugi: ohne große Ausholbewegung (bis zum Ellbogengelenk), Abwehrhand langsam öffnen, seitliche Hand passiv, Fingerspitzenstoß zum Solarplexus
- Santul-makki: Arme von unten ausholen, dabei Arm in Laufrichtung außen.
- Mit Ap-koa-sogi /ab sogi (BTU) übersetzen in Jum chum sogi übersetzen. Vor dem Fauststoß mit der Gegenzughand eine runde Greifbewegung/ nullo makki (BTU) ausführen.
- Monge-chikki auf Brusthöhe (Bsp.:rechter Fuß geht, rechter Arm außen)
- Bawi-milgi: Start von der Hüfte, Ende oberhalb Stirn seitlich, Arme gebeugt, vorderer Hand in Körpermitte und die Knöchel auf Kinnhöhe, Blick nach vorne
- Sonnal-hechyomontong-makki schnell/ Arae-makki: langsam, immer rechter Arm innen; mit dem Beinstrecken Fäuste schließen und Blickwechsel erst mit Folgetechnik.(- linke Faust steht / Daumen oben)
- Ap-chagi-chetdari-chirugi: Armrückzug zur Hüfte (Hüftfaust normal, obere steht / Daumen oben) gleichzeitig mit dem Tritt, Fauststöße mit seitlichem Versatz
- Mit Sprung Dung-jumok-olgul-apchikki: hinterer Fastrücken nach unten, kein Kontakt zum rechten Ellbogen
- Sonnal-otgoro-arae-makki:Ansatz von der rechten Hüfte.
- Sonnaldeung montongmakki: Solarplexushand – Handfläche zeigt nach unten
- Chetari-chirugi:beide Fäuste auf gleicher Höhe, aber längenversetzt – „Kurzer-Arm“ = Fauststoß – „Langer-Arm“ = Faustschlag von der Seite, rundlich
- Rechter Fuß zum Narani sogi anziehen.
- 2 X Kiap beim Seitlichen Fauststoß links und rechts – 1X beim Fastrückenschlag

Kombi: 1-2+1-3; 3-1+3-2+3-3+3-4; 5-1+5-2; 7-1+7-2; 8-1+8-2+8-3+8-4;10-1+10-2; 13-1+13-2+13-3+13-4;  
21-1+21-2; 22-1+22-2; 23-1+23-2