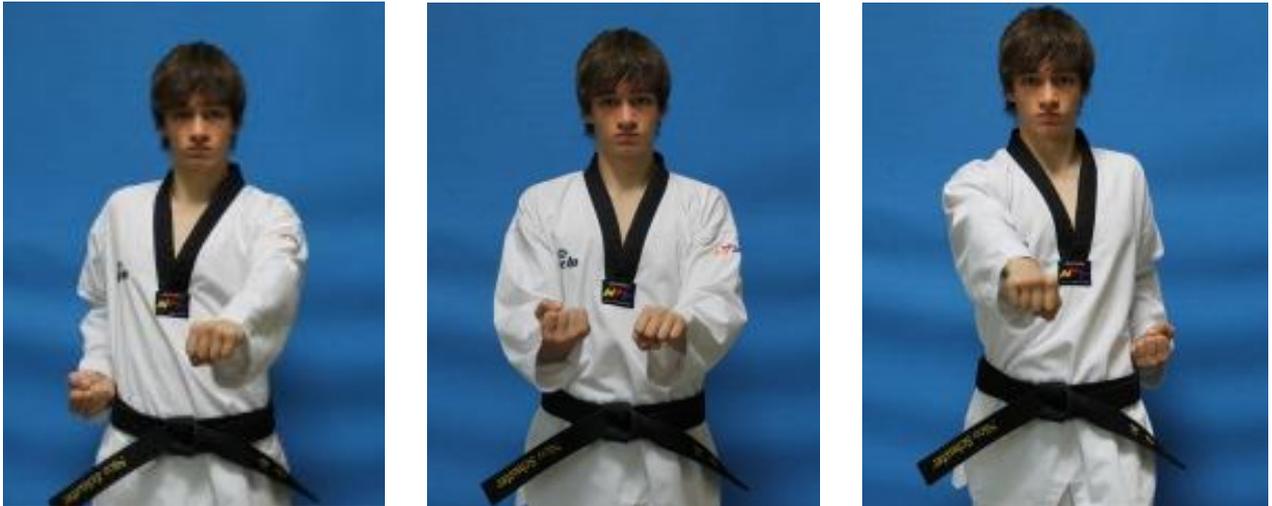


Schläge

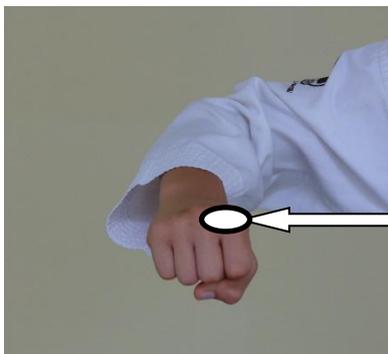
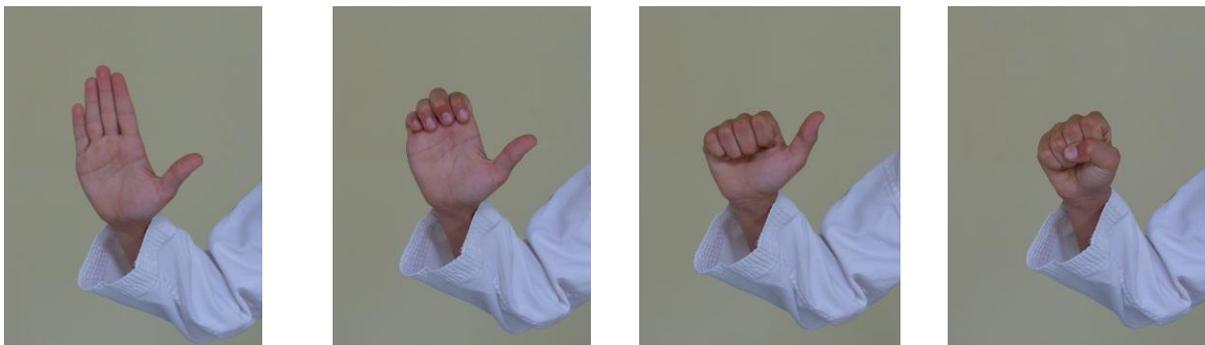
Bei allen Handtechniken, „arbeiten“ immer beide Arme, es erfolgt am Endpunkt immer eine Drehung der Hände! Hüfteinsatz nicht vergessen!

Momtong Jireugi (Fauststoß).



Geschlagen wird mit den Zeige- und Mittelfingerknochen, Handgelenk und Unterarm sind in einer Linie. Es „arbeiten“ immer beide Arme und am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände mit Hüfteinsatz.

Die Faust



Unterarm und Handrücken bilden eine Linie.
Daumen ist außen und unterstützt Zeige- und Mittelfinger.

Geschlagen wird mit dem Zeige- und Mittelfingerknöchel

Hansonnal mokchigi (Handkantenschlag zum Hals)



Gestartet wird so, dass die Fingerspitzen auf Schulterhöhe sind, am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände, der Schlagarm ist fast gestreckt. Die Schulter der Schlaghand wird beim Erreichen des Endpunkts, leicht nach vorne geschoben.

Pyonsonkkeut sewotzireugi (Fingerspitzenstoß)



Beim Vorwärts gehen, wird die Stichhand an den Gürtel zurückgezogen (Ausholbewegung)! Der Stich erfolgt zum Solarplexus. Batangson nullomakki erfolgt in der Vorwärtsbewegung, Ellenbogenspitze bleibt auf dem Platz, es erfolgt ein „abklappen“ des Unterarms und die Blockhand befindet sich direkt unter/hinter dem Ellenbogengelenk der Stichhand.

Jebipoom mokchigi (Handkantenblock nach oben und Handkantenschlag

zum Hals)



Block und Schlag gleichzeitig ausführen! Schulter der Schlaghand wird nach dem drehen der Hände, leicht zum Endpunkt nach vorne geschoben.

Adeungjumeok apchigi (Handrückenschlag nach vorne)



Ausholbewegung beginnt vor der gegenüberliegenden Schulterachsel. Die Bewegung wird rund von Achsel über Mund/Nase bis zum Endpunkt ausgeführt. Der kleine Finger der Schlaghand zeigt immer noch vorne bis die Hände sich am Endpunkt drehen. Am Endpunkt befindet sich die Schlaghand auf der Höhe des Mund-Nasenbereichs.

Mejumeok naeryochigi (Faustschlag von oben)



Schlag wird in einer runden Bewegung von der gegenüberliegenden Brust ausgeführt und endet auf Schulterhöhe, der Arm ist dabei leicht gebeugt.

Palkup dollyochigi (Ellenbogenschlag von der Seite)



Beim Vorwärtsgen wird die Blockhand zur Körpermitte geführt, der Ellenbogenstoß wird von außen nach innen geschlagen.

Ziel ist die eigene Kinnhöhe, die „Blockhand“ ist leicht geöffnet und umschließt nicht die Faust!

Dujumeok Jechojireugi (Doppelfauststoß)



Nach der Ausführung liegen die Ellbogen nicht am Körper an. Die Fäuste werden gerade nach vorne geschlagen.

Deungjumeok bakkatchigi (Faustrückenschlag seitlich)



Der Faustrückenschlag wird in einer runden Bewegung, von außen nach innen geschlagen und startet vor der Schulter der gegenüberliegenden Seite. Geschlagen wird mit dem Zeige und Mittelfingerknochen zur Schläfe.

Dangkyo teokjireugi (Fauststoß zum Kinn)



In der gesamten Bewegung, wird rund ausgeführt. Der Schlagarm bleibt auf der Höhe vom Solarplexus, beide Arme starten und enden gleichzeitig, der Schlag endet auf Kinnhöhe.