

Tritte

Apchagi (Vorwärtstritt).



Beide Arme sind locker in Kampfhaltung vor dem Körper, gestartet wird der Apchagi mit dem hochziehen der Ferse zum Gesäß und anschließend mit dem hochziehen des Knies. Danach erfolgt eine Schnappbewegung nach vorne wobei das Trittbein gestreckt wird, Spann des Trittbeins nach vorne drücken, Zehen anziehen und mit den Fußballen treten. Standbein ist zu 95% gestreckt und darf beim Treten leicht nach außen gedreht werden! Beim Anwinkeln des Trittbeines bleibt der Oberschenkel oben (Knie zeigt zur Decke!). Der gesamte Bewegungsablauf ist flüssig und ohne Unterbrechung auszuführen.

Baltung dollyochagi (Seitlicher Rundtritt zur Körpermitte).



Der Baltung dollyochagi beginnt mit dem hochziehen der Ferse zum Gesäß und anschließend mit dem hochziehen des Knies. Danach erfolgt eine Hüft und Körperdrehung in die Schlagrichtung, mit zusätzlicher Schnappbewegung (Ausstrecken des Beines). Das Standbein dreht sich soweit mit, dass die Ferse zum Ziel zeigt, getreten und getroffen wird mit dem Spann.

Yopchagi (Seitwärts Fußtritt)



Beide Arme sind locker vor dem Körper, gestartet wird der Yopchagi mit dem hochziehen des Knies, danach wird der Körper seitlich eingedreht, dabei bleibt das Knie an der Brust, das angewinkelte Bein ist parallel zum Boden. Kurz bevor der Körper vollständig eingedreht wird, wird das Trittbein ausgestreckt (der Schwung der Körperdrehung wird in die Schlagkraft eingesetzt). Getroffen wird mit der äußeren Fußkante, die Ferse des Standbeins zeigt zum Ziel, der Körper bildet eine seitliche Linie und der Blick ist zum Ziel.

Beim Rückzug des Beines darauf achten, dass das angewinkelte Bein wieder parallel zum Boden ist (Fuß und Knie nicht „fallen“ lassen!)

Dollyochagi (Rundtritt zum Kopf)



Wettkampf



Traditionell



Poomsae

Beide Arme sind locker in Kampfhaltung vor dem Körper, gestartet wird der Dollyochagi mit dem hochziehen des Knies, danach wird der Körper seitlich eingedreht, Ferse zum Gesäß, kurz bevor der Körper vollständig eindreht, wird das Trittbein ausgestreckt

(der Schwung der Körperdrehung wird in die Schlagkraft eingesetzt). Es erfolgt ein Halbkreisfußstoß, getroffen wird mit dem Spann (Wettkampf), mit den Fußballen (Traditionell) oder mit den Spann/Fußballen (Poomsae), die Ferse des Standbeins zeigt zum Ziel, Körper bildet eine seitliche Linie, Ziel ist auf Kopfhöhe.

Naeryeochagi (Fußtritt von oben nach unten)



Das Trittbein in einer leichten Halbkreisbewegung nach oben führen (am Körper des Gegners vorbei) und mit Schwung nach unten ziehen, geschlagen wird mit der Ferse.

Dwitchagi („Pferdetritt“ über den Rücken)



Ziel an fixieren, auf dem vorderen Bein über den Rücken drehen und mit dem anderen Bein, „blind“ ein Kick ausführen. Trittbein vorne absetzen und zum Ziel schauen. Getroffen wird mit der Ferse.

Mireochagi (Schiebtritt)



Das Knie hoch zur Brust ziehen und mit dem Bein eine Druck und Schiebbewegung gerade noch vorne ausführen, achte dabei darauf, dass dein Oberkörper beim Schieben nicht nach hinten neigt. Beim Vollenden des Kicks, ist der vordere Fuß, leicht geneigt. Dies ist kein Tritt, sondern ein schieben um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Pandaedollyochagi (Drehtritt über den Rücken zum Kopf)



Der Pandaedollyochagi ist ein gedrehter Fersenschlag, der rund über den Rücken auszuführen ist.

Den Körper „aufziehen“ und das Ziel an fixieren, das Trittbein in einer geraden Bewegung nach oben führen (Körperschwung mitnehmen) und am höchsten Punkt die Ferse in einer „Schnappbewegung“ zum Gesäß anziehen, dadurch bekommt der Schlag mehr Trittwirkung.

Mureupchigi (Kniestoß)



Kopf fassen nach unten ziehen und das Knie kräftig nach oben stoßen. Die Hände sind dabei geschlossen auf Knöchelhöhe.

Pyojeokchagi (Kreisförmiger Tritt)



Runder, kreisförmiger Tritt mit der Fußinnenseite.