

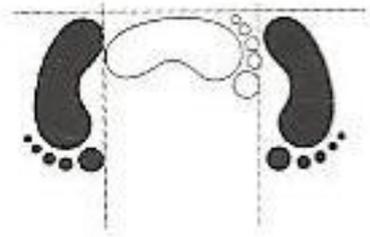
# Fußstellungen

## Moaseogi



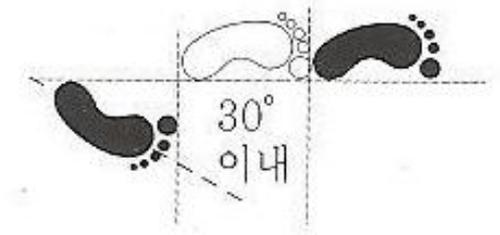
Füße sind komplett geschlossen, Zehen zeigen nach vorne.

## Naranhiseogi



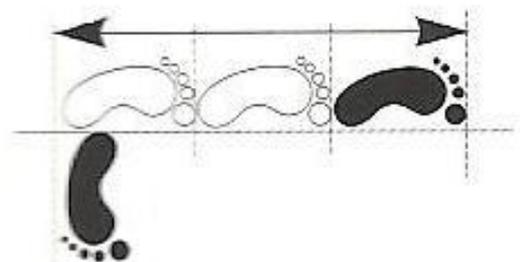
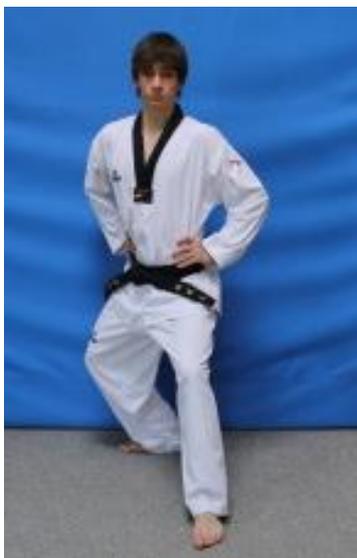
Linker Fuß geht zur Seite, gleichzeitig gehen die Hände mit, Handflächen zeigen nach oben und werden bis zum Solarplexus hochgezogen und gehen dann wieder nach unten. Erst am Schluss der Armbewegungen schließen sich die Hände zu Fäusten. Fäuste sind eine Faustbreite auseinander und eine Faustbreite vom Körper entfernt.

### Apseogi.



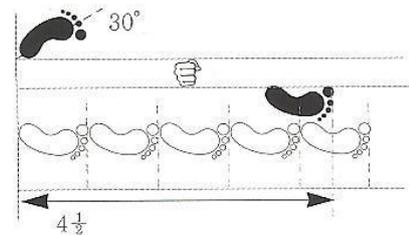
Kleiner Schritt, eine Fußlänge lang, Schultern natürlich gerade nach vorne zeigen lassen, hinterer Fuß ca. 20-30° nach außen drehen.

### Dwitkubi



Schrittlänge von Ferse zu Ferse beträgt zwei Fußlängen. Fußkante vom hinteren Fuß, hinterer Oberschenkel und hintere Schulter bilden eine Linie (1), beide Beine sind gebeugt, Knie sind nach außen gedreht, Gewicht zu 70% auf dem hinteren Bein (Oberkörper **nicht** nach hinten neigen).

### Apkubi



Die Schrittlänge beträgt  $3 \frac{1}{2}$  Fußlängen von Ferse zu Ferse, Schultern zeigen gerade nach vorne (nicht ganz zu 100%). Den hinteren Fuß 22-30° nach außen drehen, zwischen den zwei Fersen muss ein bis zwei Faustbreiter Platz sein, hinteres Bein ist komplett gestreckt, vorderes Bein ist gebeugt und das Schienbein bildet eine senkrechte Linie.

### Juchumseogi

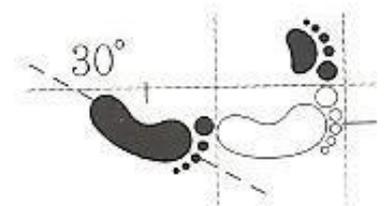


slä



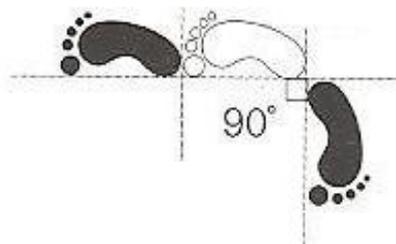
Beine sind gebeugt (Reitersitz), Zehen zeigen noch vorne und der Oberkörper ist Aufrecht.

### Beomseogi

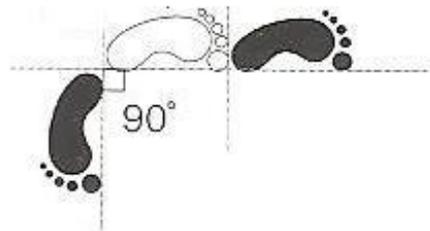


Standlänge soll so sein, dass die Ferse des vorderen Fußes beim Absetzen direkt vor den Zehen des hinteren Fußes ist. Hinterer Fuß ca 30° nach außen drehen, vorderer Fuß auf die Fußballen absetzen und die Ferse nicht zu hoch anheben. Oberkörper muss aufrecht sein, Becken nach vorne schieben und beide Beine sind gebeugt.

### Oreunseogi



## Wenseogi



Oreun- und Wenseogi sind von der Ausführung gleich, nur in jeweils einer anderen Richtung. Zwischen den Fersen ist eine Fußlänge dazwischen Platz, die Beine sind durchgestreckt.

## Dwikkoaseogi



Beine überkreuzen sich, je nach der Poomsae kann diese Stellung etwas abweichen.

## Wen apkubi



Beide Füße sind parallel auf gleicher Höhe, die Füße zeigen ca. 45° in dieselbe Richtung. Der Abstand zwischen beiden Füßen ist derselbe, wie beim Apkubi, das „Araemakki-Bein“ ist gestreckt, das andere gebeugt.