

Blocks

Bei allen Handtechniken, „arbeiten“ immer beide Arme, es erfolgt am Endpunkt immer eine Drehung beider Hände! Hüfteinsatz nicht vergessen! Meistens große Ausholbewegungen! Keine Stopps beim Bewegungsablauf! Alle Blocks kommen von außen/unten.

Araemakki (Block nach unten)



Der Blockarm startet auf der gegenüberliegenden Schulter, dabei liegt der kleine Finger zwischen Bizep und Schulter auf. Kurz vor dem Endpunkt drehen sich beide Hände, der Blockarm ist zwei Fäuste über dem Oberschenkel entfernt. Die Schultern sind am Endpunkt fast gerade.

Momtong anmakki (Block zur Körpermitte)



Die Blockhand startet so, dass die Knöchel der Faust auf Schulterhöhe sind. Der Block endet mit der Drehung der beiden Hände zur Körpermitte! Bei der gesamten Ausführung, zeigt die Ellenbogenspitze des Blockarms immer zum Boden.

Olgulmakki (Block nach oben)



Unterarme werden parallel und seitlich vom dem Körper geholt, der Blockarm ist dabei unten/außen, beide Hände drehen sich kurz vorm Endpunkt, der Blockarm ist eine Faust über und eine Faust vor dem Kopf entfernt, Unterarm und Hand bilden eine Linie.

Bakkatpalmokmakki (Block mit der Außenseite des Unterarms)



Die Knöcheln der Blockhand starten auf Schulterhöhe und sind beim Endpunkt auf Schulterhöhe. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt, die Ellenbogenspitze zeigt dabei immer zum Boden. Am Endpunkt drehen sich beide Hände zum Ziel.

Anpalmokmakki (Block mit der Innenseite des Unterarms)



Die Knöcheln der Blockhand starten auf Schulterhöhe und sind beim Endpunkt ebenfalls auf Schulterhöhe. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt, Ellenbogenspitze zeigt dabei immer zum Boden. Am Endpunkt drehen sich beide Hände zum Ziel.

Hanssonal bakkatmakki (Handkantenblock mit der Außenseite des Unterarms)



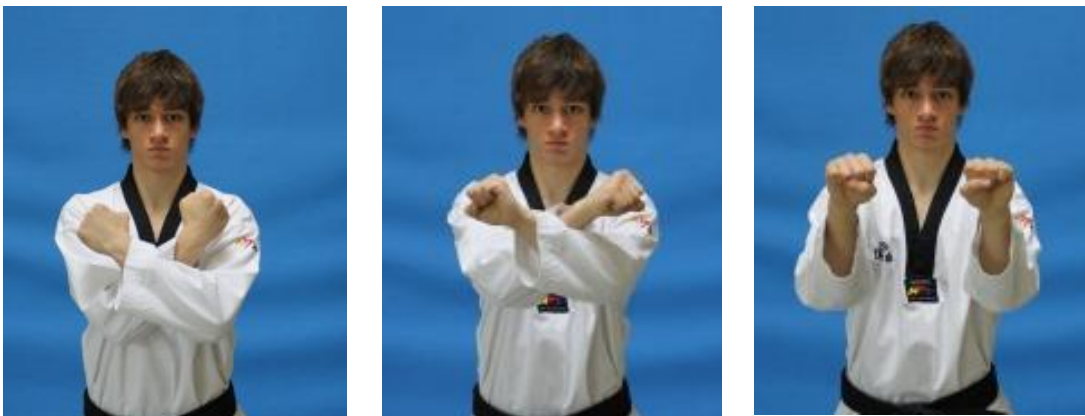
Fingerspitzen des Blockarms zeigen nicht über die Schulter, Ellenbogenspitze des Blockarms zeigt senkrecht zum Boden. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Ziel ausgeführt. Am Endpunkt drehen sich beide Hände kurz vorm Ziel.

Sonnalmakki (Doppelter Handkantenblock)



Bei der Ausholbewegung und am Endpunkt, sind die Fingerspitzen nicht über die Schultern. Beide Hände drehen sich kurz vorm Ziel. Der Blockarm wird in einer runden, kreisförmigen Bewegung bis zum Endpunkt ausgeführt. Der andere Arm geht in einer geraden Linie zur Körpermitte, das Handgelenk ist am Solarplexus, Ellenbogenspitze des Blockarms zeigt senkrecht zum Boden und befindet sich über dem Standbein. Am Endpunkt erfolgt eine Drehung beider Hände.

Hechyomakki (Kreuzblock)



Die Arme kreuzen sich vorm Körper, dabei zeigen die Handrücken nach vorne. Beim Auseinanderziehen der Arme erfolgt am Endpunkt eine Drehung der Hände.

Hanssonal bitureomakki (Verdrehter Handkantenblock)



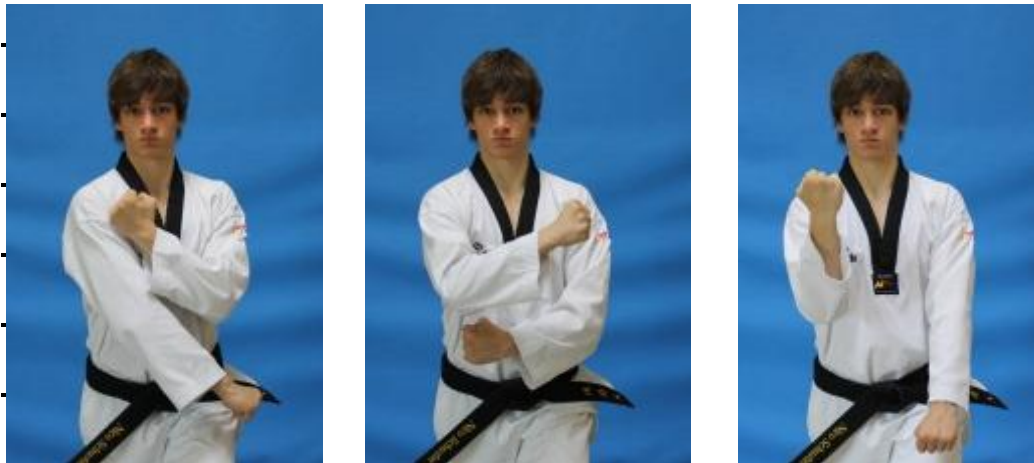
Die Blockhand startet auf Gürtelhöhe der gegenüberliegenden Seite und wird bis zum Mund- Nasenbereich in einer runden Bewegung hochgeführt. Die Knöchel der Blockhand sind auf der Höhe der Oberlippe und die Hand befindet sich in der Mitte des Kopfes. Am Endpunkt ist der Körper leicht verdreht (Hüfte eindrehen).

Batangson anmakki (Handflächenblock)



Die Blockhand startet in einer runden, fließenden Ausholbewegung, so dass die Fingerspitzen der Hand auf Schulterhöhe sind. Am Endpunkt endet der Block zur Körpermitte mit dem Drehen beider Hände.

Dubon kawimakki („Scherenblock“)



Es handelt sich um zwei Blocks die gleichzeitig ausgeführt werden, beide Blocks starten sowie in der Einzelausführung. Die Blocks **nicht** über den Körperbereich hinaus platziert. Am Endpunkt drehen sich beide Hände.

Otkoreo Araemakki (Kreuzblock)



Der Block wird von der gegenüberliegenden Hüfte ausgeholt, dabei zeigen die Handrücken zueinander. Am Endpunkt liegt der Arm unten, welches Bein vorne ist.

Wesanteulmakki (Doppelblock oben und unten)



Es handelt sich um zwei Blocks die gleichzeitig ausgeführt werden, beide Blocks starten so wie in der Einzelausführung. Blocks **nicht** über den Körperbereich hinaus platzieren, Araemakki endet über dem Bein und der obere Block ist auf Schläfenhöhe.