

# Moderner Kampfsport Taekwon-Do

## bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

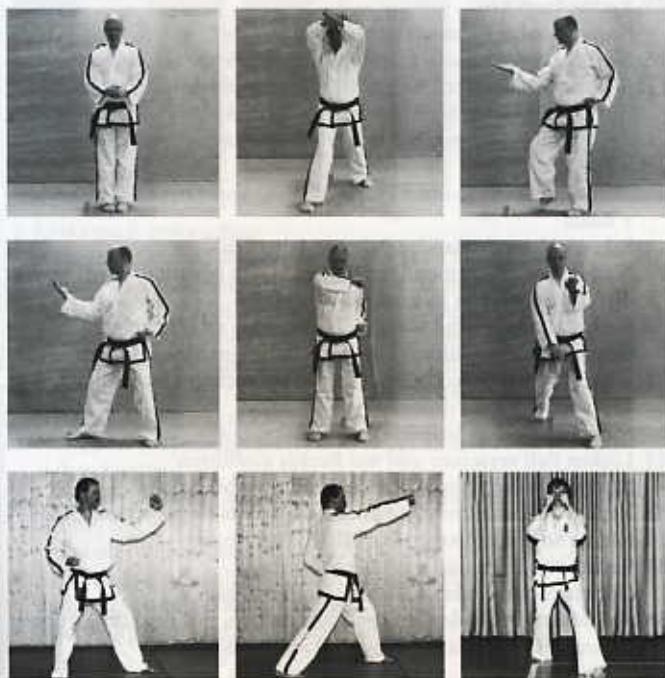
### Teil 13

#### Joong-Gun Tul I aus Moa Junbi Sogi B, 32 Bewegungen

Die Tul ist benannt nach dem Patrioten An Joong-Gun, der Hiro-Bumi Ito, den ersten Gouverneur-General der japanischen Besatzungsmacht in Korea, umbrachte. Die 32 Bewegungen stehen für sein Alter, als er im Jahre 1910 hingerichtet wurde.

#### Zusätzliche Techniken für Joong-Gun Tul:

- Moa Junbi Sogi B
- Dwitbal Sogi
- Nachuo Sogi
- Niunja So Sonkal Dung Kaunde Bandae Bakuro Makgi
- Yobap Cha Busigi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gunnun So Wipalgup Bandae Taerigi
- Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Baro Bakuro Taerigi
- Gunnun So Jappyosol Tae
- Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Bandae Ap Jirugi
- Niunja So Ap Joomuk Kanude Baro Jirugi
- Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi
- Gojung So Bandalson Digutja Makgi
- Moa So Ap Joomuk Kaunde Kiokja Jirugi



1. Links nach links setzen Links abwehren  
Niunja So Sonkal Dung Bandae Bakuro Makgi
  2. Najunde Yobap Cha Busigi stehen bleiben und Hände wie in Nr. 1 halten Links
  3. Links vorn absetzen und Rechts vorgehen  
Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi Rechts
  4. Rechts ranziehen, rechts herum drehen 180 Grad, Rechts vorgehen  
Niunja So Sonkal Dung Bandae Bakuro Makgi Rechts
  5. Najunde Yobap Cha Busigi Rechts, stehen bleiben und Hände wie in Nr. 4 halten
  6. Rechts vorn absetzen und Links vorgehen und Links blocken  
Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
  7. Links ranziehen, links herum drehen 90 Grad, Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Daebi Makgi Links
  8. Gunnun So Wipalgup Bandae Taerigi Rechts, Linker Fuß wird versetzt
  9. Rechts vorgehen  
Niunja So Sonkal Daebi Makgi Rechts
  10. Rechts versetzen  
Gunnun So Wipalgup Bandae Taerigi Links
  11. Links vorgehen  
Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi
  12. Rechts vorgehen  
Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi
  13. Rechten Fuß nach links umsetzen, linken Fuß ranziehen und links herum drehen, Links vorgehen  
Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi
  14. Links ranziehen, Links nach links setzen (90-Grad-Drehung)  
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Baro Bakuro Taerigi Links
  15. Gunnun So Jappyosol Tae (Befreiung durch Drehen der linken Faust, bis der Fastrücken zum Boden zeigt und gleichzeitiges Ranziehen des Ellenbogens zum Körper sowie Versetzen des linken Fußes zu Gunnun Sogi)
  16. Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Bandae Ap Jirugi Rechts
- Technik 15 und 16 in einer schnellen Bewegung, dazwischen wird die Ferse des hinteren Fußes leicht angehoben und gesenkt.
17. Linken Fuß zum rechten ransetzen, Rechts nach rechts gehen (180° Drehung)  
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Bakuro Taerigi Rechts
  18. Befreiung wie in Nr. 15 auf der rechten Seite
  19. Gunnun So Ap Joomuk Nopunde Bandae Jirugi Links
  20. Rechten Fuß zum linken ranziehen, Links vorgehen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links
  21. Vorderen Fuß ranziehen, auf dem hinteren (Rechts) drehen  
Niunja So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi Links
  22. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts (gleichzeitig hoher rechter Fauststoß)
  23. Rechten Fuß vorn absetzen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts
  24. Niunja So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi Rechts

25. Kaunde Yopcha Jirugi Links (gleichzeitig hoher linker Fauststoß)
26. Linken Fuß vorn absetzen  
Niunja So Bakat Palmok Kaunde Daebi Makgi Links
27. Vorn (Links) versetzen und dann langsam ausführen  
Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi Links
28. Rechts vorgehen  
Niunja So Bakat Palmok Kaunde Daebi Makgi Rechts
29. Vorn (Rechts) versetzen und dann langsam ausführen  
Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi Rechts
30. Linken Fuß an den rechten ranziehen  
Moa So Kaunde Kiokja Jirugi 90-Grad-Drehung links
31. Rechts nach von gehen (vorher auf dem linken Fuß drehen 90°)  
Gojung So Bandalson Digtutja Makgi
32. Rechten Fuß zum linken ranziehen, links herum drehen 180° und links vorgehen
33. Gojung So Bandalson Digtutja Makgi

Ende: Links ranziehen zu Moa Junbi Sogi B

## Toi-Gye Tul ± aus Moa Junbi Sogi B, 37 Bewegungen

Toi-Gye ist der Schriftstellernamen des bekannten Gelehrten Yi-Hwang, 16. Jahrhundert n. Chr. Die 37 Bewegungen deuten auf seinen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad hin. Das Diagramm bedeutet Gelehrter.

### Zusätzliche Techniken für Toi-Gye Tul:

- Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Yop Ap Tulgi
- Moa So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi und Bakat Palmok Najunde Yop Makgi
- Gunnun So Kyocha Chumok Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Moorup Ollyo Chaggi (Mori Jaggi)
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi
- Niunja So Doopalmok Najunde Miro Makgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi und Bakat Palmok Najunde Makgi
- Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
- Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi



1. Links nach links gehen und mit Links ausführen  
Niunja So Anpalmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi
2. Linken Fuß nach links versetzen  
Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Baro Yop-Ap Tulgi Rechts
3. Linken Fuß zum rechten ranziehen und dann langsam ausführen  
Moa So Dung Joomuk Yop-Dwi Taerigi Rechts + Bakat Palmok Najunde Yop Makgi Links
4. Rechts nach rechts gehen und mit Rechts ausführen  
Niunja So Anpalmok Kaunde Bandae Bakuro Makgi
5. Rechten Fuß nach rechts versetzen  
Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Baro Yop-Ap Tulgi Tulgi

- Links
  6. Rechten Fuß zum linken ranziehen und dann langsam ausführen  
Moa So Dung Joomuk Yop-Dwi Taerigi Links + Bakat Palmok Najunde Yop Makgi Rechts
  7. Links vorgehen  
Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
  8. Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi (stehen bleiben)
- Zwischen Technik 7 und 8 sowie 10 und 11 Ferse des hinteren Fußes heben und senken.

9. Kaunde Apha Busigi Rechts Hände wie in Nr. 8 halten
10. Rechts vorn absetzen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
11. Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi Links (stehen bleiben)
12. Linken Fuß zum rechten ranziehen und links herum drehen 90 Grad  
Moa So Sang Palgup Yop Tulgi langsam
13. Rechts vorgehen, auf dem linken Fuß drehen 90 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
14. Links vorgehen, rechts herum drehen 180 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
15. Links vorgehen, rechts herum drehen 180 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
16. Rechts vorgehen links herum drehen 180 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
17. Links vorgehen rechts herum drehen 180 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
18. Links vorgehen rechts herum drehen 180 Grad, stampfen  
Annun So Bakat Palmok San Makgi
19. Rechten Fuß zum linken ranziehen, Links vorgehen  
Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi Links
20. Links versetzen zu Gunnun Sogi Mori Jaggi (Kopf greifen mit beiden Händen)
21. Moorup Ollyo Chaggi Hände herunter ziehen
22. Rechten Fuß neben dem linken absetzen, links herum drehen 180° und Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links
23. Najunde Yop-Ap Cha Busigi Hände wie in Nr. 22 halten, Links
24. Links vorn absetzen und mit Links ausführen obere Stufe  
Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Tulgi Links
25. Rechts vorgehen  
Niunja Sonkal Kaunde Daebi Makgi Rechts
26. Najunde Apha Busigi Hände wie in Nr. 25 halten, Rechts
27. Rechts vorn absetzen und mit Rechts zur oberen Stufe ausführen  
Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Tulgi Rechts
28. Rechts nach hinten gehen und mit Rechts ausführen (Blick nach vorn)  
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop-Dwi Taerigi Rechts + Bakat Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi Links
29. Nach vorn springen und um 90 Grad links herum drehen  
Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
30. Rechts vorgehen und vorher 90 Grad nach rechts drehen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Rechts
31. Linken Fuß zum rechten ranziehen, auf rechtem Fußballen um 180° rechts herum drehen  
Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi Links
32. Linken Fuß versetzen und mit Rechts ausführen  
Gunnun So An Palmok Bandae Dollimyo Makgi
33. Linken Fuß zum rechten ranzi ehen, Rechts nach rechts gehen  
Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi Rechts
34. Rechts versetzen und mit Links ausführen  
Gunnun So An Palmok Bandae Dollimyo Makgi
35. Auf beiden Fußballen auf der Stelle drehen, mit Rechts ausführen  
Gunnun So An Palmok Bandae Dollimyo Makgi
36. Auf beiden Fußballen auf der Stelle drehen, mit Links ausführen  
Gunnun So An Palmok Bandae Dollimyo Makgi
37. Rechten Fuß etwa ranziehen und wieder nach rechts setzen  
Annun So Kaunde Ap Jirugi Rechts

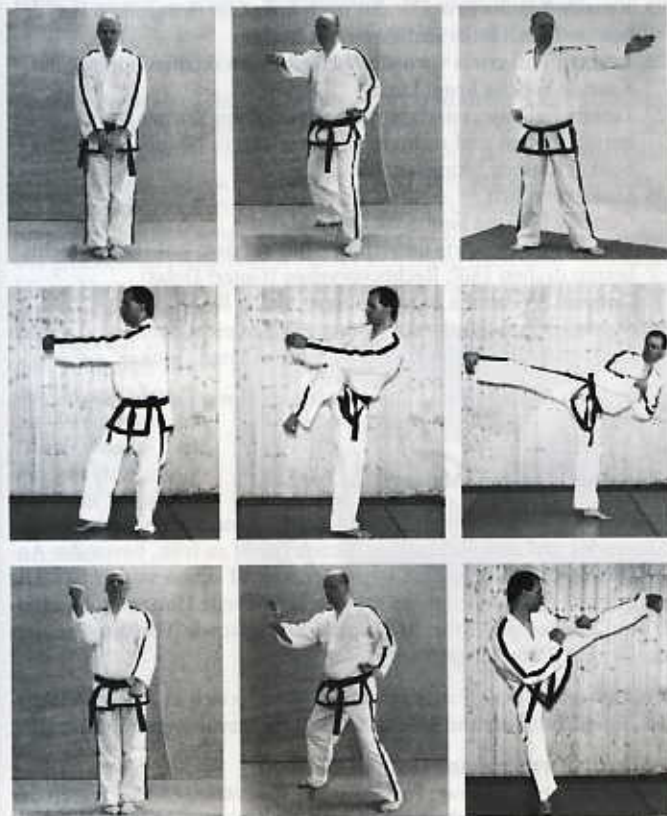
Ende: Rechts ranziehen zu Moa Junbi Sogi B (moa chunbi sogi B)

## Hwa-Rang Tul I aus Moa Junbi Sogi C, 29 Bewegungen

Diese Tul ist benannt nach der Jugendgruppe Hwa-Rang, die vor ca. 1350 Jahren in der Sylla-Dynastie gegründet wurde und wesentlich zur Vereinigung der drei Königreiche Koreas beitrug. Die 29 Bewegungen beziehen sich auf die 29. Infanteriedivision, wo Taekwon-Do entwickelt wurde.

### Zusätzliche Techniken für Hwa-Rang Tul:

- Moa Junbi Sogi C
- Soo Jik Sogi
- Annun So Sonbadak Miro Makgi
- Niunja So Ollyo Jirugi
- Soo Jik So Sonkal Naeryo Taerigi
- Nopunde Dollyo Chagi
- Niunja So Baro Jirugi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So Anpalmok Yobap Makgi



1. Links nach links gehen  
Annun So Sonbadak Kaunde Yop-Ap Miro Makgi Links
2. Körper leicht anheben und wieder senken mit der Technik  
Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi Rechts
3. Körper leicht anheben und wieder senken mit der Technik  
Annun So Ap Joomuk Kaunde Ap Jirugi Links
4. Rechten Fuß etwas ranziehen und Rechts nach rechts setzen  
Niunja So Sang Bakat Palmok Makgi Rechts
5. Niunja So Ao Joomuk Baro Ollyo Jirugi hintere Faust (Links), stehen bleiben
6. Nach vorn gleiten (auf beiden Füßen vorrutschen) ca. 1 Schulterbreite  
Gojung So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi (Rechts)
7. Rechten Fuß ranziehen und mit Rechts ausführen  
Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi
8. Links vorgehen und mit Links ausführen  
Gunnun So Kaunde Paro Ap Chirugi Links
9. Links ranziehen, links herum 90 Grad drehen auf dem rechten Fuß und dann Links vorgehen  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi (Links)
10. Rechts vorgehen und mit Rechts ausführen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
11. Linken Fuß etwas zum rechten ranziehen und gleichzeitig mit der linken Hand die rechte Vorderfaust von der linken Seite seitlich

- fassen (vordere Ferse leicht angehoben und im Ellenbogengelenk bis 45 Grad nachgeben, Gewichtverteilung gleichmäßig)
12. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts und gleichzeitig beide Hände zum eigenen Körper ziehen, dann Rechts vorn absetzen und mit Rechts ausführen Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi
13. Links vorgehen und mit Links ausführen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Links
14. Rechts vorgehen und mit Rechts ausführen  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi Rechts
15. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 180 Grad  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi
16. Vorgehen Gunnun So Sun Sonkut Baro Ap Tulgi Rechts
17. Rechten Fuß nach links einwärts umsetzen, Links etwas ranziehen, links herum drehen 180 Grad, und Links vorsetzen (Gujari Dolgi)  
Niunja So Sonkal Daebi Makgi Links
18. Nopunde Dollyo Chagi Rechts (nach 45 Grad schräg ausführen)
19. Nopunde Dollyo Chagi Links (nach 45 Grad schräg ausführen)  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links

Technik 18 und 19 schnell ausführen, anschließend Links vorn absetzen

20. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 90 Grad und Links vorgehen sowie mit Links ausführen  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi
21. Linken Fuß ranziehen und rechten Fuß eindrehen, dann Links verschieben und mit Rechts ausführen  
Niunja So Ap Chumok Kaunde Baro Jirugi
22. Rechts vorgehen und mit Links ausführen  
Niunja So Ap Chumok Baro Jirugi
23. Links vorgehen und mit Rechts ausführen  
Niunja So Ap Chumok Baro Jirugi
24. Links versetzen  
Gunnun So Kyocho Joomuk Noollo Makgi
25. Rechts vorgehen, auf dem linken Ballen links herum drehen 180° und rückwärts vorrutschen  
Niunja So Yop Palkup Tulgi Rechts
26. Linken Fuß zum rechten ranziehen, links herum drehen  
Moa So Anpalmok Nopunde Yobap Makgi Rechts (den anderen Arm seitlich nach unten ausstrecken)
27. Stehen bleiben, beide Fersen leicht heben und mit der Technik wieder senken  
Moa So Anpalmok Nopunde Yobap Makgi Links (anderer Arm seitlich unten)
28. Rechten Fuß auf dem Ballen rechts herum drehen 90° und Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links
29. Links ranziehen zum rechten Fuß, rechts herum drehen 180° und Rechts vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Rechts

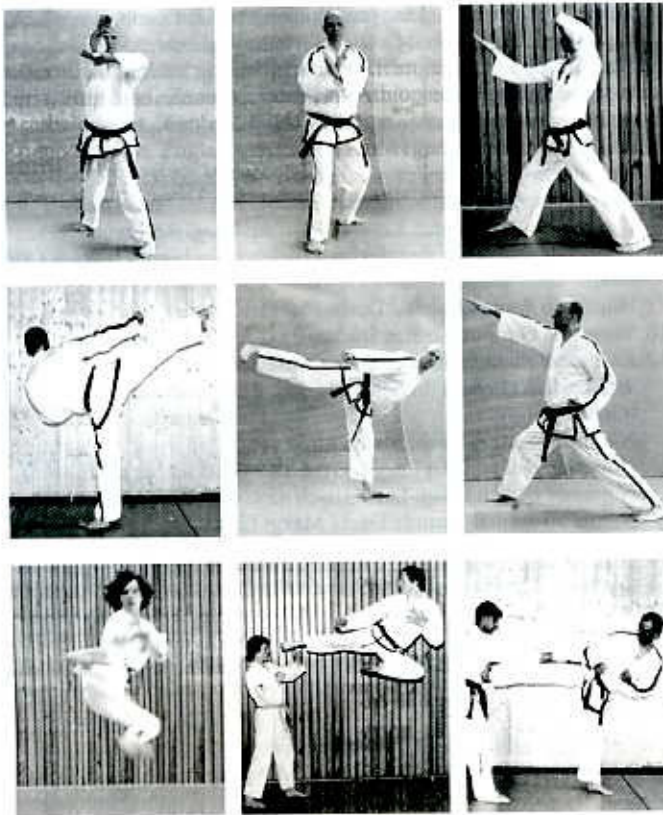
Ende: Rechts ranziehen zu Moa Junbi Sogi C

## Choong-Moo Tul I aus Narani Junbi Sogi, 30 Bewegungen

Choong-Moo war der Name, der dem großen Admiral Yi-Sun-Sin in der Yi-Dynastie gegeben wurde. Er galt als der Erfinder des ersten bewaffneten Kriegsschiffes, einem Vorläufer des heutigen Unterseebootes.

### Zusätzliche Techniken für Choong-Moo Tul:

- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Twimyo Yopcha Jirugi
- Niunja So Palmok Najunde Makgi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Anuro Ap Taerigi
- Kaunde Dwitcha Jirugi
- Drehsprung (Twiggi)
- Annun So Kaunde Palmok Ap Magki
- Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Niunja So Kyocho Sonkal Momchau Makgi
- Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi



1. Links nach links gehen  
Niunja So Sang Sonkal Makgi Links
2. Rechts vorgehen (beide Hände seitlich weit ausholen)  
Gunnun So Sonkal Nopunde Baro Ap Taerigi Rechts (zweite Hand vor die Stirn führen)
3. Rechts ranziehen, auf dem linken Fuß rechts herum 180° drehen, Rechts vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Rechts
4. Vorgehen Links Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Ap Tulgi Links
5. Links ranziehen, auf dem rechten Fuß links herum drehen 90°, Links vorgehen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Links
6. Körper und Kopf 180 Grad entgegengesetzt nach rechts drehen  
Goobooryo Junbi Sogi A Links Standfuß 90 Grad
7. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts
8. Rechten Fuß wieder hinten absetzen und Oberkörper wieder links herum drehen  
Niunja So Sonkal Daebi Makgi Links
9. Rechten Fuß etwas vor den linken setzen, dann Rechts abspringen nach vorn und, Rechts ausführen (Links als Schwungbein)  
Twimyo Yopcha Jirugi Rechts und landen in Niunja So Sonkal Daebi Makgi Rechts
10. Links ranziehen, auf dem rechten Ballen links herum drehen 90° (der Fuß dreht ca. 180°), dann Links vorgehen  
Niunja So Bakat Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi Links
11. Linken (vorderen) Fuß umsetzen nach Links Gunnun So Mori Jaggi
12. Moorup Ollyo Chaggi Recht (Hände runterziehen)
13. Rechten Fuß neben dem linken absetzen, auf dem rechten Fuß drehen links herum 180° und Links vorgehen  
Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Bandae Ap Taerigi Rechts
14. Nopunde Dollyo Chagi Rechts nach 45°
15. Rechten Fuß neben dem linken absetzen und drehen 180° links herum, Ansatz Dwitcha Jirugi kurz einnehmen, dann ausführen  
Kaunde Dwitcha Jirugi Links

Technik 14 und 15 in einer schnellen Bewegung ausführen.

16. Linken Fuß hinten absetzen (vorderer bleibt stehen)  
Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi Rechts
17. Kaunde Dollyo Chagi Links nach 45°
18. Linken Fuß neben dem rechten absetzen, Rechts vorgehen nach rechts

19. Hochspringen und links herum 360° drehen in der Luft, linker Fuß leicht versetzt auf gleichem Fleck landen  
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi Rechts
20. Links vorgehen und mit Rechts ausführen  
Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Bandae Yop-Ap Tulgi
21. Linken Fuß einwärts ranziehen (rechter dreht auf der Stelle)  
Niunja So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi (Rechts) und Bakat Palmok Najunde Bandae Bakuro Makgi (Links) gleichzeitig
22. Rechts vorgehen  
Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Baro Ap Tulgi (Rechts)
23. Links ranziehen, auf dem rechten Fuß rechts herum drehen 90° (Fuß dreht ca. 270°) und Links vorgehen  
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Yop Makgi Links
24. Rechts vorgehen, auf dem linken Fuß drehen 90° und Rechts ausführen  
Annun So Kaunde Bakat Palmok Ap Makgi und dann, während man stehen bleibt, Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi (Rechts)
25. Kaunde Yopcha Jirugi Rechts nach links (auf dem linken Fuß drehen und nach links ausführen mit Rechts)
26. Rechten Fuß etwas vorn absetzen, auf dem rechten Fuß drehen  
Kaunde Yopcha Jirugi Links
27. Linken Fuß etwas nach vorn absetzen, dann Körper rechts herum drehen und rechten Fuß versetzen zu Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Momchau Makgi
28. Links vorgehen  
Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi
29. Linken Fuß einwärts umsetzen, dann auf dem linken Fuß rechts herum drehen 180°, Rechts vorgehen (Gujari Dolgi)  
Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi Rechts
30. Stehen bleiben, Hacke des hinteren Fußes leicht heben und senken  
Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi (Links)

Ende: Links ranziehen zu Narani Junbi Sogi (narani chunbi sogi)

#### d) Partnerübungen (Matsogi)

Wichtig bei allen Partnerübungen ist das Einnehmen des richtigen Abstandes und eine rechtzeitige Aktion (nicht zu früh, bevor der Angriff kommt und nicht erst, wenn der Angriff schon vorbei ist). Die Partnerübungen sind unterteilt in abgesprochene Übungen, halbfreier und Freikampf, Fußtechnikpartnerübung sowie Vorführ-Partnerübung und Schaukampf.

Die abgesprochenen Partnerübungen gliedern sich in 3-Schritt (Sambo), 2-Schritt (Ibo) und 1-Schritt (Ilbo) Partnerübungen (Matsogi).

#### 3-Schritt-Partnerübung (Sambo Matsogi)

Dies ist die grundlegende Partnerübung für Anfänger. Das Wesen der Übung sind die drei Schritte und Angriffe des einen (A) und die dreifache Abwehr mit folgendem Gegenangriff des anderen (D). A bedeutet Angreifer und D bedeutet Defender (Verteidiger).

Die Partner stehen sich in Charyot Sogi gegenüber. Der Angreifer (A) geht rechts zurück zu Gunnun So Pakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi und gibt ein Zeichen, dass er bereit ist (Kampfschrei). Danach geht der Verteidiger (D) nach links zu Narani Junbi Sogi und gibt ebenfalls ein Signal (Kampfschrei), dass er bereit ist. Dann greift A dreimal mit der gleichen Technik an und D wehrt dreimal mit der gleichen Technik ab. Anschließend führt D einen Gegenangriff aus. Nach den einzelnen Übungen wird von beiden Narani Junbi Sogi eingenommen und von dort aus weiter gemacht bis zum Kommando Goman (Ende der Übung). Der Abstand sollte so gestaltet sein, dass sich die Füße von A und D bei den Aktionen überlappen und die Angriffshand jeweils senkrecht über den Zehen steht.

Falls erforderlich (bei Anfängern) kann der Abstand vorher ausprobiert werden. Dies geschieht durch einen Probeschritt, um zu sehen, ob sich dann die Füße überlappen (mehr oder weniger nebeneinander stehen). Von den nebeneinander stehenden Füßen aus wird ggf. die Fußstellung dann nach hinten korrigiert und danach vorne zurückgezogen zur Ausgangsstellung. Das Abstandsmessen durch Armausrecken ist nicht richtig, denn dann ist der Abstand nicht korrekt (die Angriffsfußstellungen sind nicht immer gleich; es kann z.B. mit Gun-

nun Sogi, Niunja Sogi oder Gojung Sogi auf verschiedene Stufen wie Kaunde, Nopunde oder Najunde angegriffen werden).

Bei Angriffen zur oberen oder unteren Stufe sind andere, etwas kürzere Abstände zu wählen (ebenso bei anderen Fußstellungen wie z. B. Niunja Sogi). Am Anfang vor den Übungen und am Ende nach der letzten Partnerübung sollen sich A und D voreinander verbeugen.

## 2-Schritt-Partnerübungen (Ibo Matsogi)

Bei dieser Partnerübung werden die Angriffe vermischt. Hand- und Fußangriffe wechseln sich ab. Es gibt zwei Formen, wie bei Sambo Matsogi, nämlich nur vorwärts gehen beim Angriff und rückwärts bei der Verteidigung oder vorwärts und rückwärts sowohl mit Angriff als auch mit der Verteidigung.

Der Abstand ist ähnlich wie bei Sambo Matsogi, kann aber auch flexibel sein. Die Partner stehen sich in Charyot Sogi gegenüber. Der Angreifer (A) geht Rechts zurück zu Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi und gibt ein Signal (Kampfschrei), dass er bereit ist. Der Verteidiger (D) geht nach links zu Narani Junbi Sogi und antwortet. Dann folgt ein Angriff z. B. Fauststoß, der abgewehrt wird, und ein zweiter Angriff, z. B. Ap Cha Busigi, der ebenfalls abgewehrt wird. Anschließend führt D einen Gegenangriff aus.

Es kann entweder erst eine Handtechnik und dann eine Fußtechnik oder umgekehrt als Angriff gewählt werden. Der Gegenangriff kann dann auch entweder eine Handtechnik sein (von dort aus gehen beide gleichzeitig zu Narani Junbi Sogi zurück) oder mit einer Fußtechnik gekontert werden. Es ist empfehlenswert, die Fußtechnik dann mit Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi abzuschließen und vorn dort aus gleichzeitig (Angreifer A richtet sich dabei nach dem Verteidiger D) zu Narani Junbi Sogi zurückzugehen, so dass die Partner wieder gegenüber stehen.

Von dort aus nimmt der Angreifer wieder Niunja So Bakat Palkok Kaunde Daebi Makgi ein, um von dort aus erneut mit Hand-Fuß oder Fuß-Hand anzugreifen.



## 1-Schritt-Partnerübung (Ilbo Matsogi)

Diese Übung entspricht dem Grundgedanken des Taekwon-Do, mit einer einzigen wirkungsvollen Aktion zum Ziel zu kommen. Bei Ilbo Matsogi sollen alle Arten von Techniken gezeigt werden. Der Abstand wird dem beabsichtigten Angriff (der vorher bekannt ist oder angekündigt wird) entsprechend gewählt (in der Regel eine Schrittlänge).

Die Partner stehen sich in Charyot Sogi gegenüber. A geht nach Rechts zu Narani Junbi Sogi und D geht nach Links zu Narani Junbi Sogi, jeweils mit Signal als Zeichen der Bereitschaft. Dann erfolgt ein Angriff mit Hand oder Fuß. D weicht aus und/oder wehrt ab mit sofortigem Gegenangriff (in der Regel nur eine Technik). Jeder Angriff, auch z.B. ein direkter Drehkick erfolgt unmittelbar aus Narani Junbi Sogi. Nach der Übung gilt das Gleiche wie bei Ibo Matsogi (eine Fußtechnik mit Niunja So Kaunde Bakat Palmok Makgi abschließen und von dort aus gleichzeitig zu Narani Junbi Sogi gegenüber ranziehen).

## Ban Jaju Matsogi (halbfreier Kampf)

Dies ist praktisch schon ein Freikampf, allerdings mit Einschränkungen. Die Anzahl der Angriffe für beide ist auf ein bis zwei begrenzt. Die Gegner treffen also nur kurz für einen Angriff und einen Gegenangriff aufeinander und trennen sich dann wieder. Darüber hinaus gibt es noch andere Möglichkeiten, einen Freikampf vorher abzusprechen, wenn man bestimmte Kampffaktionen besonders üben will (nur Fußtechniken, nur Handtechniken, einer Hand- und der andere Fußtechniken, einer greift an und der andere wehrt nur ab). Hierbei

ist noch zu beachten, dass die gleichen Verbote und Regeln gelten wie im Freikampf.



## Jaju Matsogi (Freikampf)

Hier handelt es sich um die freie und kontrollierte bzw. geregelte Auseinandersetzung nach genau festgelegten Kampfregeln (siehe Kapitel Freikampf und Wettkampf).



## Bal Matsogi (Fußtechnik Partner-Übung)

Bei dieser Partnerübung werden nur Fußtechniken in Angriff und Verteidigung angewendet. Die Übung hat Symbolcharakter und erinnert an das alte Taekyon, ein Vorläufer des Taekwon-Do.

## Mobum Matsogi (Schaupartnerskampf)

Diese Form hat sich bei Vorführungen entwickelt. Die Techniken sind weitestgehend frei, wobei die Aktionen zunächst in Zeitlupe (langsam) und dann schnell vorgeführt werden.



## Yaksol Jaju Matsogi (Schaukampf)

Diese Form hat Vorführcharakter. Die Freikampffaktionen werden abgesprochen und einstudiert. Häufig kämpft einer gegen zwei oder mehr Gegner.

Fortsetzung folgt!