



Fortsetzung aus „Budoka“ 6/2020

Technikkritik zu Veränderungen im ITF Taekwon-Do

ITF-Taekwon-Do wurde wie andere Kampfkünste als ein mehr oder weniger geschlossenes System in den 50er-Jahren entwickelt und hat sich so seit den 60er-Jahren weltweit durchgesetzt und etabliert.

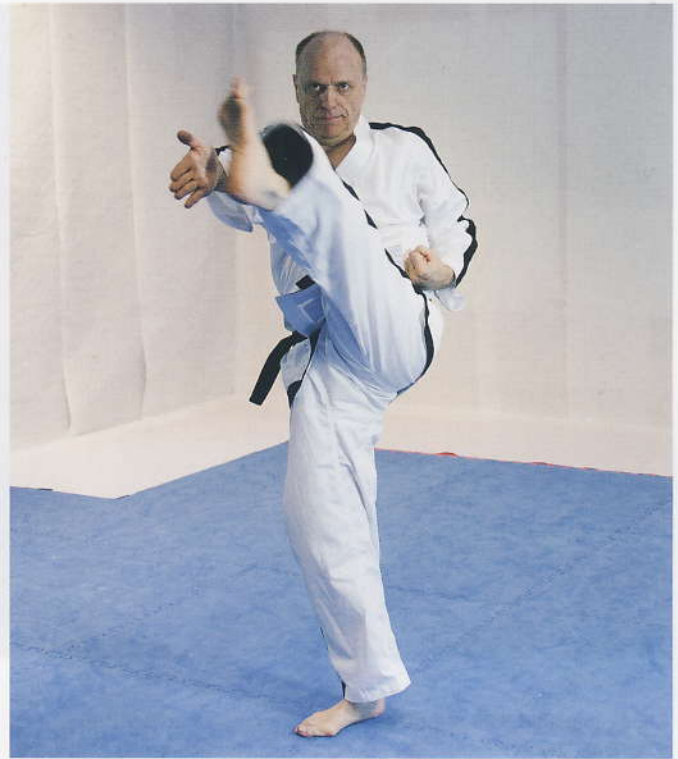
Nach Gründung der WTF (heute WT) bzw. DTU in Deutschland in den 80er-Jahren entwickelte sich parallel ein neues, anderes TKD, das sogenannte WTF TKD. Das WTF TKD hat wie jedes andere System Eigenheiten und Widersprüche wie z.B. die häufigen ungebremsten tiefen Tritte knapp unter der Gürtellinie und das häufige Hinfallen des Angreifers bei den intensiven Aktionen sowie das Tänzeln und Armhinhalten bei kurzen Distanzen.

Auch im Karate-System gibt es solche Widersprüchlichkeiten wie z.B. die Aufgabe des stabilen Standes bei dynamischen Angriffen bzw. das Wegrutschen des hinteren Fußes auf die Innenfußkante oder das betonte Zurückziehen nach einer Aktion, das manchmal dynamischer ist als der Stoß.

Hier geht es nun um ein bisher weitgehend einheitliches System, das ITF-TKD, das leider immer mehr aufgeweicht wird. Entgegen dem ersten Eindruck bin ich kein Kritiker des ITF-Systems, sondern im Gegenteil versuche ich inzwischen das ITF-System als solches zu erhalten und zu bewahren (gemeint ist hier der Stil des Begründers Choi Hong Hi unter dem Namen Chang Hun). Das Chang Hun TKD



Ap cha busigi



Bandal chagi wip 2020

ist in mehreren Auflagen und Büchern des Generals immer besser dargestellt und ausformuliert worden. Auf zahllosen Lehrgängen in der ganzen Welt hat er es persönlich immer wieder präsentiert. Sicherlich gab es auch da schon unglückliche Entwicklungen und Fehlinterpretationen; das ist aber nicht zu vergleichen mit den heutigen Abwandlungen, für die es keine Autorität, außer die der eigenen Organisation gibt.

Bei der Recherche zu der Neuauflage 2018 meines Buches „Moderner Kampfsport 1 - Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)“ habe ich noch mal die Quellen durchgearbeitet und wesentliche Stellen zitiert sowie die Folgerungen daraus dargelegt. Anhand dieser Quellen lassen sich viele Entwicklungen und Veränderungen zu Recht in Frage stellen. Hinzu kommt dann noch die fehlende bzw. konstruierte Logik vieler Veränderungen. In Zweifelsfällen, wenn in den Quellen keine eindeutige Aussage getroffen ist, hilft es, die dem System ITF TKD innewohnende Logik bzw. den Bezug zur Sportwissenschaft (also nicht zu Überlieferungen o.ä.), der dort immer wieder herausgestellt wird, herzustellen. Neben den eindeutig in den Quellen ausformulierten Grundsätzen und Regeln kann man also auch Herleitungen heranziehen, die sich aus den Texten ergeben (die Fotos sind oft ungenau, manchmal widersprüchlich und nur als zusätzlicher Beleg, nicht aber als Beweis geeignet).

Ungeordnete ausgewählte Beurteilung von neuen Technikausführungen anhand der Quellen:

1. „Encyclopedia of Taekwon-Do“ Taekwon-Do The Korean Art of Self Defense Volume 1 - 15, by General Choi Hong Hi, Third Edition 1993 by International Taekwon-Do federation, Canada
2. „Taekwon-Do die Koreanische Kunst der Selbstverteidigung“, General Choio Hong Hi, erste deutsche Ausgabe 2003 ITF-Deutschland. Viele vermeintliche Neuerungen sind gar nicht neu und wurden schon in früheren Veröffentlichungen lange vor dem Lexikon dargestellt. Andere aktuelle Veränderungen haben wieder neue Fragen und Probleme aufgeworfen, die zu weiteren Abwandlungen führten (man hat sich verzettelt).

- Die Wellenbewegung (Sine Wave) wird als natürliche Bewegung beschrieben, was nachvollziehbar ist, wie z.B. gehen in Gunnun Sogi (man knickt erst kurz und leicht ein, geht dann vorwärts und automatisch auch etwas hoch und „fällt“ mit der Technik wieder in die neue Fußstellung).



Bandae dollyo wip 2020 mitte

Im Stand ist die zu erzeugende Wellenbewegung auf keinen Fall natürlich. Hier muss man sich also zur Aufrechterhaltung des Wellenprinzips künstlich runter-hoch-runter bewegen (was einer vorwärts gerichteten Technik wenig Unterstützung gibt). Daraus kann nur folgen, dass dies sparsam ausgeführt und nicht übertrieben werden soll bzw. die Wellenbewegung im Stand zum reinen Selbstzweck wird.

- Bei den Bewegungen in den Fußstellungen (insbesondere in Gunnun Sogi) wird der Fuß neuerdings kurz vor dem Ende angehoben und mit Geräusch aufgesetzt. Dies wird noch gesteigert durch das neue sogenannte „Foot Snap“.

Das widerspricht der Aussage in den Quellen, wonach der Fuß ein Zentimeter über dem Boden bewegt wird, sowie der Aussage, dass der Fuß nicht ohne besonderen Grund angehoben oder rangezogen werden soll (Legacy Band 4, Seite 202, „Stepping ... Basic principles ...“).

- Beim Yop Cha Jirugi in Tul soll gleichzeitig ein seitlicher hoher Fauststoß ausgeführt werden (Legacy Band 4 Seite 25 Ziffer 6), wobei bei vertikalen und seitlichen Fauststößen die Faust keine volle 180 Rotation machen muss (Legacy Band 3 Seite 29 Ziffer 8).

Diese Vorgabe und deren mögliche Begründung, einen Angreifer auf Distanz zu halten, wenn der Kick nicht trifft, ist schwer nachzuvollziehen, vor allem dann, wenn der Fauststoß bei einem hohen Tritt senkrecht hochgeht, damit der den Tritt nicht behindert (obere Stufe wäre eigene Augenhöhe).

- Zu jeder Technik gibt es eine vorgeschriebene Form der Atmung. Die Atmung soll „künstlich“ sein, damit der Gegner keine Zeichen von Erschöpfung erkennt. Dies führt häufig zu unnatürlichen Atemgeräuschen und Buchstabenfolgen (pft), die oben im Rachen oder sogar nur mit den Lippen erzeugt werden, und manchmal sogar Pfeiftöne hervorbringen.

Das kann so nicht gewollt gewesen sein und ist eventuell ein Übersetzungsfehler bzw. eine interpretierende Übersetzung. Dies würde die generell im Budo praktizierte und anerkannte Zwerchfellatmung mindestens behindern. Man kann das auch so verstehen, dass es eine genormte Atmung gibt, die sich immer grundsätzlich gleich anhört und so den Zweck erfüllt, schnelle, fortlaufende und verbundene Bewegung zu unterscheiden sowie Erschöpfung zu verbergen. Hierauf wird an anderer Stelle ausführlicher eingegangen.

Turnier trotz Corona-Krise

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise mussten viele Veranstaltungen wie Turniere und Meisterschaften, aber auch der normale Trainingsbetrieb vorerst ausgesetzt werden. Doch auch in einer solch ungewöhnlichen Zeit lassen es sich die Mitglieder des TKD Wanne nicht nehmen, zuhause weiter zu trainieren und das Kräfteressen mittels einer kreativen und außergewöhnlichen Lösung fortzusetzen.

In Form einer Online-Meisterschaft hatten die Sportlerinnen und Sportler die Gelegenheit Videos einzuschicken, in denen sie Bewegungsabläufe oder Techniken präsentieren, die ihrem Gürtelgrad entsprechen. Nach Ablauf der Einsendefrist wurden die Videos der Teilnehmer miteinander verglichen und die Gewinner der jeweiligen Altersgruppen bestimmt:

Kategorie der 4-5jährigen: Mia Malcherek

Kategorie der 6-7jährigen: Laura Salzmann

Kategorie der 8-9jährigen: Jana Fricke

Kategorie der 10-13jährigen: Vivien Malcherek

Kategorie der 14-17jährigen: Jamie Lindtner

Die Gewinner jeder Altersklasse gewinnen eine kleine spielerische Überraschung, die ihnen bei Gelegenheit übergeben wird. Die Startgelder, die eingenommen wurden, werden einem guten Zweck gespendet.

Roland Jensen

- Der Begriff des „knee spring“ im Zusammenhang mit der Wellenbewegung wird bei Handtechniken und oft auch nach Fußtechniken als federnde bzw. wippende Bewegung auf der Stelle interpretiert und auch mit der Entspannung verwechselt. Noch weiter geht eine Bewegungsinterpretation, nach der „knee spring“ der Auftakt zu einer dadurch stark beschleunigten Bewegung (in Form „dip“) ist, bei der man sich das tatsächlich wie eine gespannte bzw. nachgebende und dann beschleunigende Feder vorstellt.

Die Wellenbewegung hat ihren Höhepunkt erst nach dem halben Schritt und widerspricht deswegen dem federnden Wippen am Anfang oder in der Mitte des Schrittes. Die grafische Darstellung der langgezogenen weichen Sinuswelle wurde leider auch verändert zu einer TKD-Welle, die höher und kürzer ist und so ein Wippen rechtfertigen könnte.

Wilfried Peters. 7. Dan Taekwon-Do



Dwit cha jirugi 2020 wip

Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

(aus dem Buch: Moderner Kampfsport 1 Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt), Neuauflage 2018, von Wilfried Peters; weitere Informationen unter www.budo-sport-report.de)

Teil 8



Dung Joomuk Ap Taerigi

Hierbei steht der Körper frontal zum Ziel, und der Fastrücken ist beim Einrasten genau vor der eigenen Körpermitte. Beim Ausholen ist der Schwungarm vorn und der Abwehrarm seitlich vom Körper.



Dung Joomuk Dwit Taerigi

In den TUL kommt diese Technik vor als Yopdwi Taerigi, das heißt, sie ist rückwärts gerichtet und rastet etwas seitlich vom Körper (nicht direkt gerade nach hinten) ein.



Sonkal Ap Taerigi

Der Angriffsarm bleibt gebeugt und rastet vor der Körpermitte des Angreifers ein.



Sun Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen vertikal.



Opun Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen horizontal mit der Handfläche nach unten.



Dwijibo Sonkut Tulgi

Die Handfläche steht beim Auftreffen horizontal mit der Handfläche nach oben.



Sonkal Dung Ap Taerigi

Der Angriffsarm ist gestreckt und rastet vor der Körpermitte des Angreifers ein.



Kyocha So Dung Joomuk Taerigi



Stechen (Tulgi)

Das Stechen ist dem Stoßen sehr ähnlich, wobei das Angriffsteil beim Stechen meistens kleinflächiger ist und ein Stich nicht so viel Wucht hat wie ein Stoß.

Schneiden (Ghutgi)

Man unterscheidet hier anuro und bakuro ghutgi, wobei das Angriffsteil immer opun sonkut ist. Bei dieser Technik werden die Finger an den Augen (oder am Hals) quer entlang vorbeigezogen.



Abwehrtechniken mit dem Arm oder der Hand

Die Abwehrtechniken wurden nicht mehr gesondert unterteilt. Die wichtigsten, die in den Hyong/Tul und Partnerübungen vorkommen, wurden ausgewählt. Teilweise wurde eine allgemeine Bezeichnung für einen Block gegeben, der dann jeweils mit verschiedenen Abwehrteilen in verschiedenen Fußstellungen ausgeführt werden kann. Manchmal erschien es sinnvoll, eine ganz spezielle Abwehr, wie sie in der Hyong/Tul vorkommt, darzustellen, damit der Schüler alle Techniken seiner Hyon/Tul benennen kann. Beispielsweise habe ich die allgemeine Bezeichnung Miro-Makgi verwendet und dann zusätzlich den speziellen Miro-Makgi mit verstärktem Abwehrarm, Doo-Palmok Najunde Miro-Makgi, wie er in der 7. Hyong/Tul vorkommt, aufgeführt. Zwar ist es nicht ganz korrekt, einzelne Ausführungsarten eines Blocks als verschiedene Techniken nebeneinanderzusetzen; diese Verfahrensweise ist aber der Trainingspraxis näher. Der Schüler kann

leichter den jeweiligen Block mit Namen lernen, als irgendeine abstrakte Klassifizierung durchschauen.



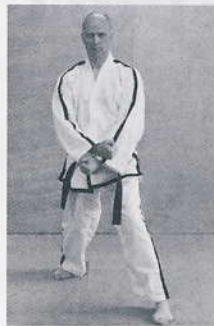
Bakat Palmok Najunde Makgi

Beim Ausholen werden die Unterarme auf Brusthöhe gekreuzt, wobei der Abwehrarm innen auf dem Schwungarm liegt. Beim Einrasten ist der Ellenbogen des Abwehrarmes ca. 25 Grad gebeugt und steht ca. 20 cm über dem Oberschenkel.



Sonkal Najunde Makgi

Wird genauso ausgeführt wie mit dem Unterarm. Ausgeholt wird wie bei Palmok Najunde Makgi (die Hand wird im letzten Moment geöffnet). Die Handkante steht beim Einrasten der Abwehr über dem Oberschenkel.



Kyocha Joomuk Noollo Makgi

Die Unterarme sind vor dem Körper gekreuzt, bevor der Block dann nach unten ausgeführt wird (full facing).



Doo Palmok Makgi

Dieser Block ist im Karate als eine Kampfhaltung bekannt, weil dort häufig gerade getreten und geschlagen wird. Der zweite Arm dient dazu, die Mitte zu schließen (weniger zur Stabilisierung). Der kleine Fingerknochen berührt das Ellenbogengelenk innen.



Momchau Makgi



Sun Palmok Makgi



Bakkat Palmok Chookyo Makgi

In Gunnun Sogi ist dies ein full facing Block. Eine leichte Schrägstellung des blockenden Unterarmes ist unvermeidbar (sonst wäre die Schädeldecke nicht mehr geschützt) und praktisch, um z.B. einen Angriffsbogen abgleiten zu lassen.



Kyocha Joomuk Chookyo Makgi

Die Unterarme sind vor dem Körper gekreuzt, bevor der Block dann nach oben ausgeführt wird (full facing).



Bakat Palmok Anuro Ap Makgi

Das Abwehrteil wird bis zur Körpermittellinie gezogen.



Ollyo Makgi



Sun Palkup

Naeryo Makgi



Bakat Palmok Bakuro Yop Makgi



An Palmok Bakuro Yop Makgi



Yop-Ap Makgi



Noollo Makgi





Golcho Makgi



Hechyo Makgi



Miro Makgi



San Makgi



Sonkal Dung Bakuro Yop Makgi



Palmok Daebi Makgi
Dies ist die als Taekwon-Do Kampfhaltung bekannte Abwehr. Entgegen früheren Ausführungsweisen steht die zweite Hand nicht vor dem Solar Plexus, sondern schließt die Körpermitte, indem sie vor die Brust gehalten wird.



Sonkal Daebi Makgi
Die zweite Hand wird vor die Brust (nicht vor den Solar Plexus) gehalten.



Doo Palmok Najunde Miro Makgi



Sonkal Najunde Daebi Makgi



Sang Palmok Makgi



Sang Sonkal Makgi



Dollimyo Makgi



Digutja Makgi



d) Fußtechniken

Die vielen verschiedenen Fußtechniken (Kicks) sind ein besonderes Merkmal des Taekwon-Do. Wenn sie korrekt ausgeführt werden, sind sie wesentlich stärker als Handtechniken. Ein weiterer Vorteil ist die größere Reichweite. Es besteht aber auch die Gefahr, dass der Fuß festgehalten wird. Darum muss man das Angriffsbein nach einem Tritt schnell wieder zurückziehen. Fußtechniken können oft schon im Ansatz erkannt werden, besonders bei Kicks zum Kopf. Der Fortgeschrittene muss also versuchen, den Ansatz verdeckt auszuführen.

Besonders wichtig ist die Balance bei den Fußtechniken. Man muss ganz sicher und fest auf dem Standbein stehen können; es fängt den Reaktionsdruck des Zieles (Sandsack) in der Hüfte und am Knie ab. Als Selbstverteidigung sollte man Tritte, wenn überhaupt erforderlich, nur bis zur mittleren Stufe führen, da sie so am wirkungsvollsten sind. Die Fußtechniken unterteilt man zunächst wie die Handtechniken in Angriffstechniken und Abwehrtechniken mit den Füßen.

Angriffstechniken mit den Füßen

Fußtechniken sind in der Hauptsache Angriffstechniken. Sie lassen sich weiter gliedern in Fußtritte im Stand und Fußtritte im Sprung. Darüber hinaus gilt folgende terminologische Unterscheidung:

- a) **double** (doppelt) zwei gleiche Tritte mit gleichem Bein (I-Jung Chagi)
- b) **triple** (dreifach) drei gleiche Tritte mit gleichem Bein (Samjung Chagi)
- c) **consecutive** (mehrfach) zwei und mehr verschiedene Tritte mit gleichem Bein (Yonsok Chagi)
- d) **combination** (kombiniert) verschiedene Tritte mit verschiedenen Beinen (Honhap Chagi)

Die Ausführungsbeschreibungen zu den Fußtechniken klingen vielleicht etwas umständlich; beim Erlernen eines Kicks muss der Schüler aber zuerst jede Bewegung bewusst vollziehen. Nach und nach kennt er den Verlauf und versucht nun, den Tritt durch ständiges Üben zu perfektionieren (das dauert unter Umständen Jahre).

Gerade die Fußtritte sehen bei jedem Kämpfer etwas anders aus. Besonders im Freikampf werden sie oft in abgewandelter Form angewendet. Der Schüler sollte jedoch zuerst versuchen, die grundschulmäßige Form und Ausführungsweise zu erlernen. Über die Jahre haben sich die Tritte immer wieder gewandelt. Für die Selbstverteidigung für Leichtkontakt oder für Vollkontakt sehen sie grundsätzlich verschieden aus.

Fortsetzung folgt!



Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

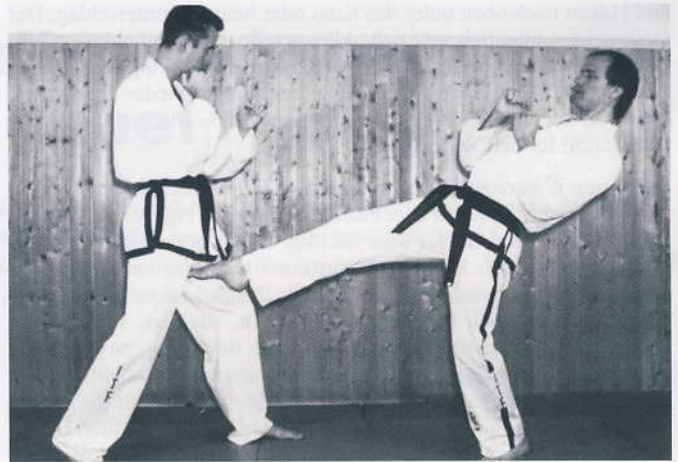
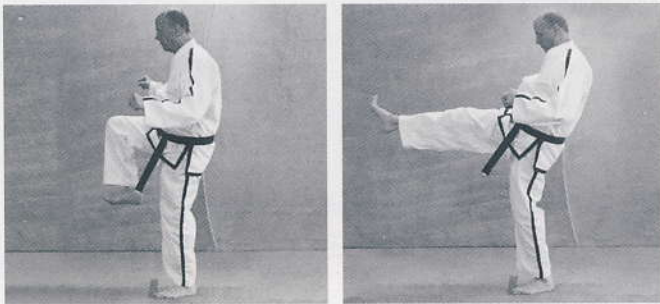
Teil 8

Die hier abgebildeten Tritte sind eine individuelle Form des Kickens, die sowohl innerhalb des Traditionellen als auch beim Kampf und den anderen Trainingsdisziplinen des Taekwon-Do so ausgeführt werden können (allerdings mit der Einschränkung, dass bei traditionellen Tritten der Ansatz sehr deutlich gezeigt werden muss und beim Yopcha Jirugi gleichzeitig ein Fauststoß ausgeführt werden soll). Ich habe also versucht, die etwas unpraktische Trennung in traditionelle Kicks und Wettkampftechniken (wie bei den Handtechniken) zu vermeiden und die Kicks so auszuführen, dass sie beiden Ansprüchen genügen (dadurch erspart man sich das doppelte Üben der gleichen Fußtechnik für verschiedene Zwecke). Für eine korrekte, kraftvolle, präzise und schnelle Fußtechnik, die auch dem eigenen Körper nicht zu viel abverlangt, ist sehr viel Training erforderlich.

Grundsätzlich gilt es abzuwägen, ob bei einem Tritt mehr die Kraft oder die Schnelligkeit betont werden soll. Dann unterscheidet sich die Ausführungsweise (vergleiche Vollkontakt und Leichtkontakt). Die hier gezeigten Tritte sind in der Hauptsache für Leichtkontakt gedacht (also schnelligkeitsbetont), was nicht heißt, dass sie ineffektiv sind oder schwach. Einige spezielle Tritte, die hauptsächlich für die Selbstverteidigung gedacht und im Kampf verboten sind, kommen ebenfalls vor.

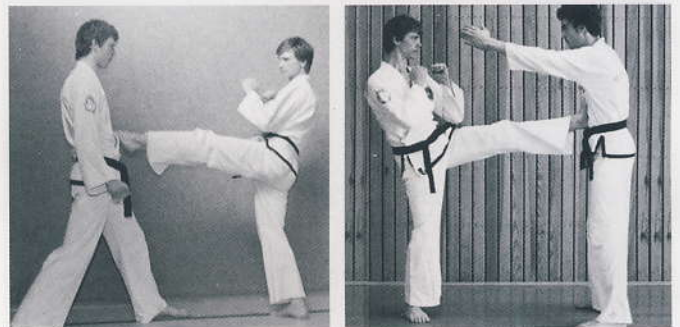
Apcha Busigi

Wenn mit dem hinteren Bein getreten werden soll, drückt man sich mit dem hinteren Bein aus der betreffenden Fußstellung ab (Fuß und Knie bewegen sich als Einheit) und führt Fuß und Knie eng am Standbein vorbei nach vorn oben zum Ansatz. Dann wird beim Kick das Knie nach vorn geschoben und gleichzeitig der Fuß ausgeklappt (bzw. der Unterschenkel), so dass der Angriffsfuß während des Trittes auf einer geraden Linie nach vorn (nicht bogenförmig) geführt wird. Beim klassischen apcha busigi wird der Oberkörper nicht zurückgelehnt und auch das Becken nicht vorgeschoben. Der Tritt wird nur im Kniegelenk schnell ausgeklappt.



Bei kurzer Distanz bleibt der Körper aufrecht, bei größerer Distanz wird er gegebenenfalls zurückgebogen, und die Hüfte wird nach vorn geschoben. Danach soll der Akteur das Bein schnell wieder zum Ansatz zurückziehen und dann absetzen. Das wichtigste Angriffsteil ist der Fußballen (Zehen weit zurückbiegen). Ebenso kann die Ferse oder, wenn Schuhe getragen werden, die Fußspitze das Angriffsteil sein. Für einen Tritt zu den Geschlechtsteilen (der Kick ist dann doch etwas bogenförmig) eignet sich der Spann. Die Zehen des Standbeines zeigen nach vorn, die Ferse steht fest auf dem Boden. Das Standbein ist meistens leicht gebeugt. Am wirkungsvollsten ist der Apcha Busigi nur bis zur Höhe des eigenen Solar Plexus (bei höheren Angriffen würde zwangsläufig der Tritt bogenförmig, also aufwärts verlaufen und wäre also nur gegen einen vorgebeugten Gegner oder das Kinn sinnvoll). Die gängigen Varianten für Kampf und SV heißen allgemein dann ab chagi.

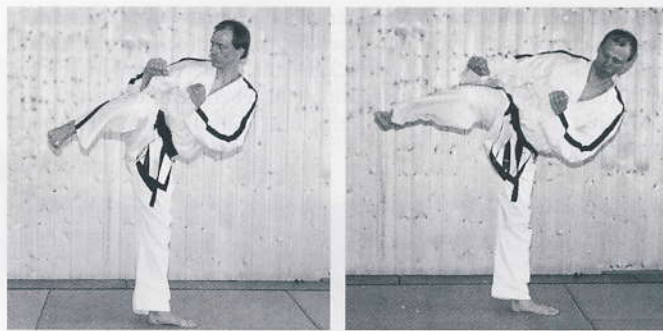
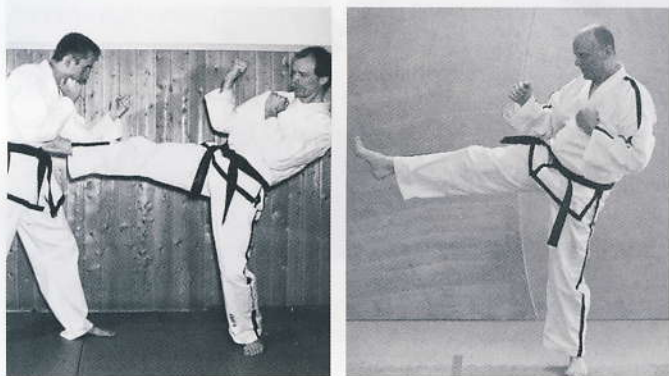
Wenn mit dem vorderen Bein getreten werden soll, verlagert man zunächst das Körpergewicht auf das hintere Bein und hebt dann vorn das Knie und den Fuß senkrecht hoch zum Ansatz. Dann geht es genauso weiter wie beim Apcha Busigi mit dem hinteren Bein.



(aus dem Buch: Moderner Kampfsport 1 Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt), Neuauflage 2018, von Wilfried Peters; weitere Informationen unter www.budo-sport-report.de)

Yop Acha Busigi

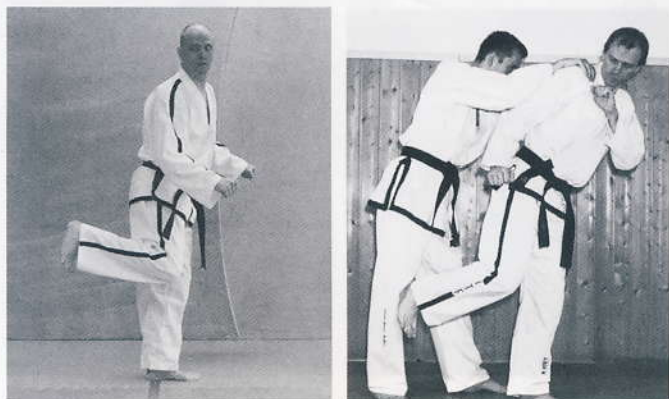
(bzw. yopap chagi bei Vorschieben des Beckens und Zurücklehnen des Oberkörpers) Die Körperhaltung ist seitlich (wie bei niunja sogi und dwitbal sogi) wenn geradeaus gekickt wird (Standbein bzw. Standfuß steht quer).



beines ist. Dies ist der Ansatz für den Yopcha Jirugi, der auch während eines flüssigen, schnellen Trittes kurz vorkommt (allerdings gehen die Phasen schnell und teilweise gleichzeitig ineinander über, damit bei dieser komplizierten Bewegung Zeit gespart wird). Beim Kick wird dann noch einmal der Fuß des Standbeines ca. 45 Grad auf dem Fußballen nach vorn gedreht, bis dessen Ferse in Richtung Ziel zeigt und gleichzeitig die Hüfte gekippt, so dass der Fuß des Trittbeines gleichzeitig nach vorn oben mitgeführt wird. Noch während der Kippbewegung und der Eindrehbewegung wird das Knie in Richtung des Zieles herausgeschoben, bis das Bein fast gestreckt oder der Gegner getroffen wird. Nach dem Tritt wird das Kickbein sofort wieder auf dem gleichen Weg zum Ansatz zurückgezogen und dann abgesetzt.

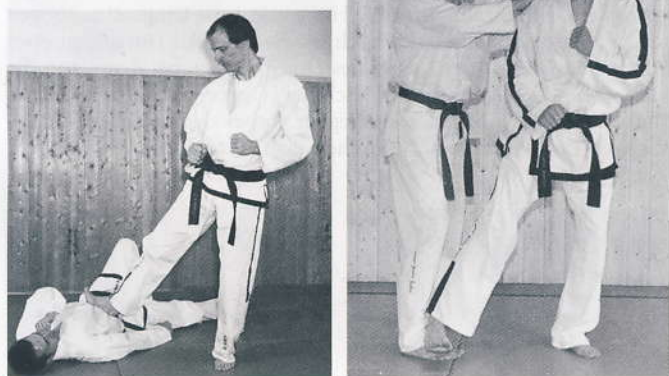
Dwitcha Busigi

Dies ist der Schnapptritt nach hinten oben gerichtet (mit Varianten an das Bein eines rückwärtigen Gegners).



Cha Bapgi

Dies ist ein Stamptritt auf den Fuß eines Gegners bzw. ein niedriges Ziel.



Das wichtigste Angriffsteil beim Yopcha Jirugi ist die Fußkante (oder anders ausgedrückt der seitliche, äußere Teil der Ferse). Wenn mit dem vorderen Bein getreten werden soll, wird das Knie des Kickbeines zusammen mit dem Fuß senkrecht vorn hochgezogen, gleichzeitig der Fuß des Standbeines auf dem Ballen so weit eingedreht, bis dessen Ferse zum Ziel zeigt und noch während des Eindrehens die Hüfte gegen ihre Längsachse gekippt und gleichzeitig das Knie des Trittbeines in Richtung Gegner geschoben, bis das Bein gestreckt oder der Gegner getroffen wurde. Danach wird das Bein sofort wieder zurückgezogen.

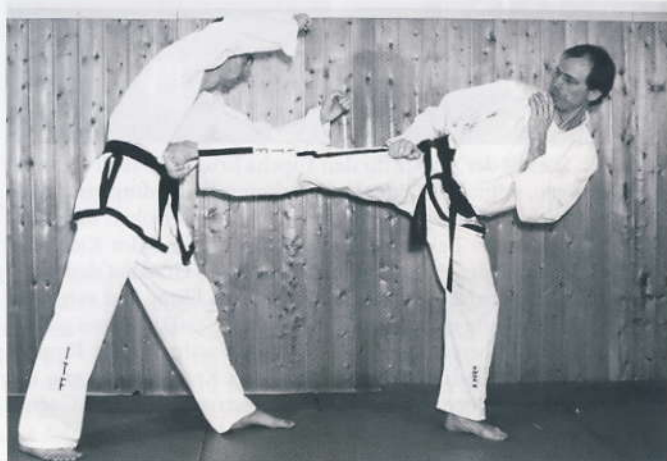


Das Ziel soll kurz vor der völligen Streckung des Beines getroffen werden oder das Bein sofort nach dem Arretieren (also keinesfalls durchtreten bis zur völligen Streckung des Kniegelenkes) mit den Beinmuskeln aktiv zurückziehen.

Yopcha Jirugi

Dies ist wohl der stärkste Taekwon-Do-Tritt, der vom Prinzip her dem Fauststoß ähnlich ist. Wenn mit dem hinteren Bein getreten werden soll, drückt man sich mit dem hinteren Bein aus der betreffenden Fußstellung ab (Fuß und Knie bewegen sich als Einheit) und führt (zunächst wie beim Acha Busigi) Fuß und Knie eng und direkt zum Standbein, während sich gleichzeitig das Standbein um ca. 90 Grad auf dem Fußballen nach vorn eindreht und das Knie des Trittbeines hochgezogen wird, bis der Fuß auf Höhe des Kniegelenkes des Stand-

Das Standbein ist beim Kick immer leicht gebeugt. Zur Stabilisierung des Gleichgewichtes wird der Oberkörper entsprechend dem Kickbein als Gegengewicht etwas zurückgelehnt, wobei der untere Rücken selbst in sich gerade und entspannt bleibt (eben nicht einrastet). Am Endpunkt des Trittes steht die Ferse des Trittfußes etwas höher als dessen Zehen.



Dwitcha Jirugi

Der Tritt ist direkt nach hinten gerichtet (gleicher Ansatz wie ap chagi, dabei über die Schulter nach hinten schauen). Er ist dem yop cha jirugi sehr ähnlich, wobei die Fußspitze nach unten zeigt und eben kein Eindrehen erforderlich ist. Bei verschiedenen Varianten dieses Trittes wird über den Rücken mehr oder weniger nach oben gekickt (das wäre dann ein dwit chagi).



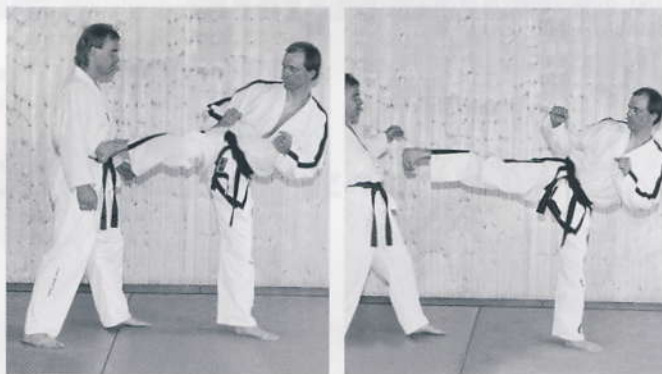
Dwitcha Milgi

Bei diesem Tritt wird geschoben (Pushkick) anstatt gestoßen. Der Fuß wird am Ziel aufgesetzt und anschließend der Kick ausgeführt. Ziel ist, den Gegner weit weg zu stoßen.



Yopcha Milgi

Hierbei wird geschoben (Pushkick) anstatt gestoßen. Der Fuß wird am Körper aufgesetzt und der Gegner weit weg gestoßen.



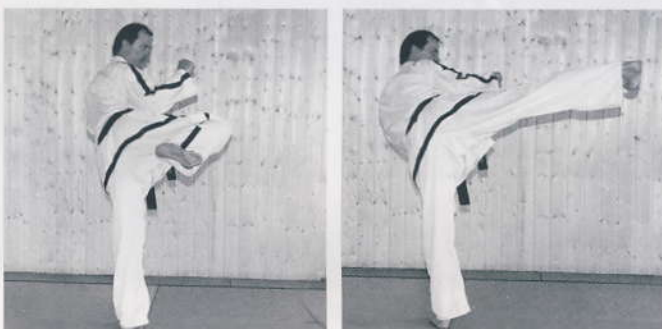
Yopcha Tulgi

Der Tritt wird genauso ausgeführt wie Yopcha Jirugi, wobei hier dann mit dem Fußballen getroffen wird. Der Vorteil ist eine größere Reichweite, die Möglichkeit, ihn durch die Deckung zu stechen und dass er etwas einfacher auszuführen ist als yop cha jirugi.



Dollyo Chagi

Wenn mit dem hinteren Bein getreten werden soll, drückt man sich mit dem hinteren Bein aus der betreffenden Fußstellung ab (Fuß und Knie bewegen sich als Einheit) und dreht den Fuß des Standbeines auf dem Ballen in Richtung Gegner, während das Knie des Trittbeines in einem engen Bogen zusammen mit dem Becken nach vorn gedreht wird. Gleichzeitig wird die Hüfte gegen die Längsachse so weit gekippt, dass der Fuß fast so hoch ist wie das Knie (insgesamt etwa Hüfthöhe). Dies ist der Ansatz des Dollyo Chagi, bei dem dann die Kniescheibe des Ansatzbeines leicht am Gegner vorbei zeigt (beim Kick mit Rechts also links am Gegner vorbei zeigt) und der Unterschenkel des Ansatzbeines zwischen dem Akteur und dem Gegner waagrecht steht.



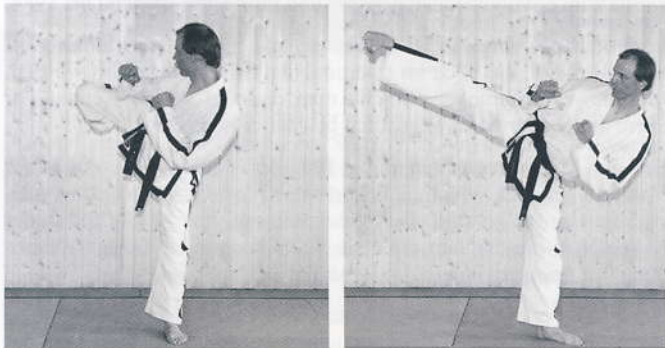
In der Regel beginnt noch während des Eindrehens das Ausklappen des Unterschenkels, so dass alle Bewegungen etwa gleichzeitig beendet sind. Danach wird der Unterschenkel sofort wieder auf dem gleichen Weg zurückgeklappt und das Trittbein anschließend abgesetzt. Wenn mit dem vorderen Bein getreten werden soll, wird das Knie

des Trittbeines zusammen mit dem Fuß senkrecht vorn hochgezogen, die Hüfte gedreht und gekippt, wobei sich die Ferse des Standbeines in Richtung Ziel eindreht. Gleichzeitig erfolgt das Ausklappen des Unterschenkels. Danach erst den Unterschenkel wieder zum Ansatz zurückklappen, dann das Bein absetzen.



Yop Dollyo Chagi

Im Gegensatz zum dollyo chagi wird der yop dollyo chagi nach 180 Grad Eindrehung (also gleiche Richtung wie yop chagi) ausgeführt (wobei der Verlauf bogenförmig horizontal ist).



Naeryo Chagi

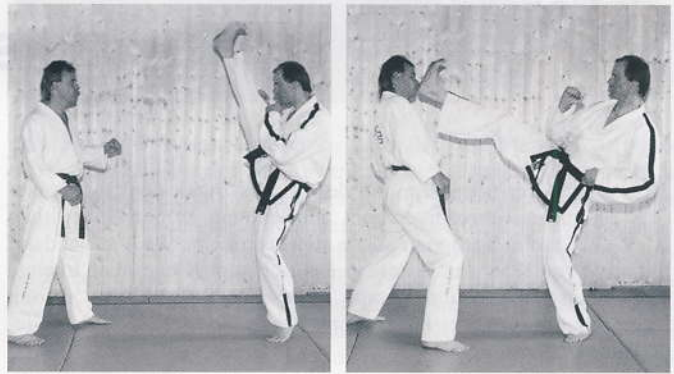
Der Tritt wird von oben nach unten ausgeführt (wobei man vorher einen hohen Bogen z.B. über einen anderen Gegner oder ein Hindernis wie z.B. die Deckung macht) und soll etwa auf Höhe des eigenen Solar Plexus angehalten bzw. kontrolliert werden. Der ausholende Bogen kann einwärts oder auswärts ausgeführt werden (wobei die Betonung auf der Abwärtsbewegung liegt).



Fortsetzung folgt!

Gokkaeng I Chagi

Dies ist eine Variante des naeryo chagi, bei dem das Trittbein direkt vort dem Gegner hochgezogen wird, damit er nicht vorgehen kann. Beim Hochziehen ist das Kickbein gestreckt und die Ferse des Standbeines kann angehoben sein. Danach wird der Tritt ausgeführt wie naeryo chagi.



Bituro Chagi

Dies ist ein Schnapptritt nach außen seitlich ohne im Verlauf völlig gestreckt zu werden.



Bandae Dollyo Chagi

Während dollyo chagi über die offene Körperseite geführt wird, erfolgt bandae dollyo chagi (umgekehrter dollyo chagi) über die Rückenseite entweder vorn herum (wie dollyo chagi, nur dann mit der Ferse im Bogen von innen nach außen) oder 180 Grad hinten herum mit der Ferse. Das Kickbein bleibt während des Trittes gestreckt.



Wilfried Peters

Moderner Kampfsport Taekwon-Do

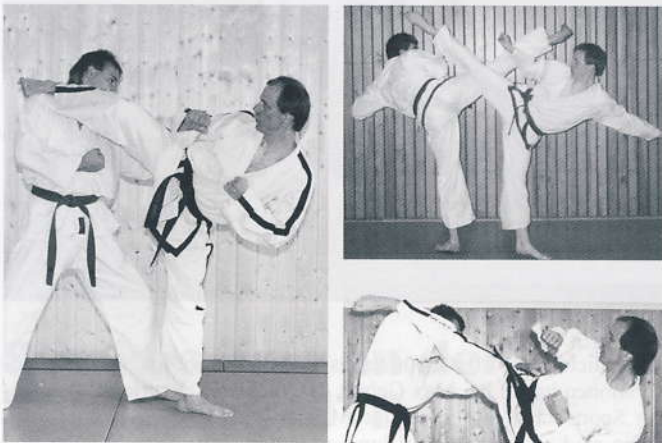
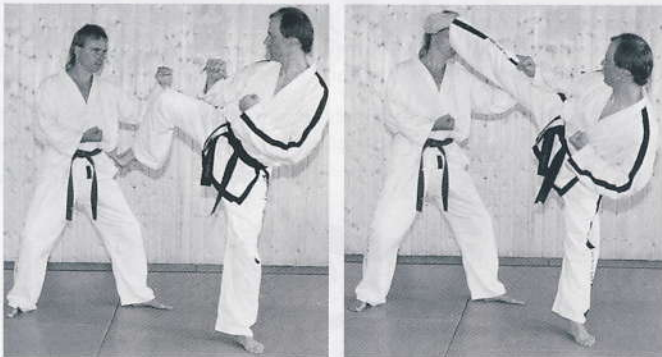
bis zum 1. Dan (Schwarzgurt)

(aus dem Buch: Moderner Kampfsport I
Taekwon-Do bis zum 1. Dan (Schwarzgurt),
Neuaufgabe 2018, von Wilfried Peters;
weitere Informationen unter
www.budo-sport-report.de)

Teil 9

Bandae Dollyo Goro Chagi

Der Kick wird ausgeführt wie bandae dollyo chagi, wobei kurz vor Kontakt mit dem Gegner der Unterschenkel angeklappt wird. Dies kann die Funktion haben, einen Gegner, der näher gekommen ist, doch noch zu treffen oder direkt die Schnelligkeit und Wirkung durch die Klappbewegung zu verstärken sowie einen Block zu erschweren.



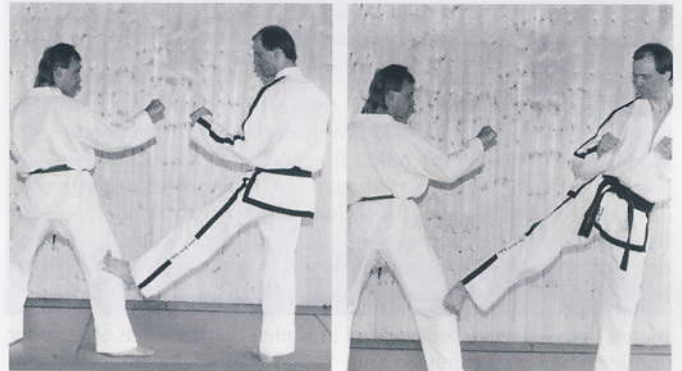
Sewo Chagi

Der Fuß des Angriffbeines steht senkrecht und wird entweder einwärts (anuro, die Fußsinnenkante trifft) oder auswärts geführt (bakuro, Fußkante oder Fußaußenspann trifft).



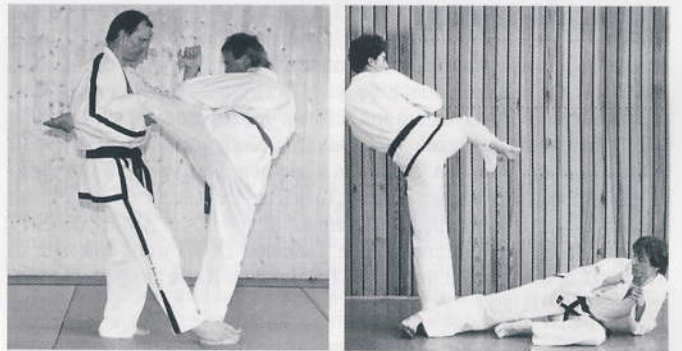
Noollo Chagi

Der Tritt kann einwärts (anuro) oder auswärts (bakuro) geführt werden. Beim bakuro noollo chagi wird das Standbein beim Kontakt kurz gestreckt.



Suroh Chagi

Dies ist ein „Fußfeger“, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Anwendungsmöglichkeiten bzw. Varianten sind vielfältig wie z.B. die Ausführung im Stand und liegend oder einwärts und auswärts.



Twimyo Chagi (gesprungene Fußtritte)

Die gesprungenen Fußtritte sind ein besonderes Markenzeichen des Taekwon-Do. Die Sportler haben unabhängig von der Anwendbarkeit große Freude an den teilweise akrobatisch anmutenden Bewegungen. Wer gesprungene Kicks ausführen möchte, sollte sie im Stand zur mittleren Stufe bereits kennen, weil ein Sprungkick im Grunde ein mittlerer Kick im Fluge ist.

Am Anfang ist das Springen sehr schwierig, aber es lohnt sich. Auch wenn die ersten Versuche recht kläglich sein können, ist ein Sprung nachher, wenn man ihn beherrscht, um so reizvoller. Gesprungene Tritte können auch im Kampf eingesetzt werden, z. B. um einen zurückweichenden Gegner zu verfolgen oder einen angreifenden Gegner zu überraschen.

Ein Vorteil des Springens ist die Tatsache, dass es bei einem solchen Fußtritt kein Standbein gibt und somit die Beweglichkeits- und Balanceprobleme entfallen. Ein üblicher Sprungtritt wird immer höchstens in Höhe der eigenen Hüfte (also waagrecht) ausgeführt; nur in Ausnahmefällen wird schräg aufwärts getreten.

Springen kann man durch häufige Sprungversuche erlernen. Ein Hilfsmittel kann sein, dass man es erst mit einem Partner übt, der den Sportler stützt oder man hält sich irgendwo fest. Eine weitere Möglichkeit ist das Springen von einem erhöhten Punkt aus. Ideal ist z. B. das Springen von einer Sanddüne, da man auch sicher und weich landen kann.

Das wichtigste ist, dass der Sprungtritt am höchsten Punkt des Sprunges einrastet. Das bedeutet, man muss in der Regel schon in der aufsteigenden Flugphase mit der Ausführung des Trittes beginnen, so dass er am höchsten Punkt beendet ist.

Twimyo Ap Chagi

Wenn man mit rechts treten will, springt man am besten auch mit dem rechten Bein ab. Zunächst wird das linke Bein in Richtung Schulter hochgezogen, um die nötige Höhe zu erreichen. Zum Kicken bringt man dann die rechte Hüfte nach vorn und klappt den Tritt locker und schnell aus. Man kann auch mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen.



Twimyo Yop Chagi

Es gibt drei Arten abzuspringen. Am besten für einen Kick mit rechts auf dem linken Bein abspringen. Dabei muss man sofort das rechte Knie zur Brust hochziehen und gleichzeitig die Hüfte nach vorn drehen. Nun den Fuß des Ab sprungbeines zum Oberschenkel des Trittbeines anziehen und gleichzeitig den Kick schnell ausführen. Für einen kurzen Moment wird der Oberkörper gestrafft, wobei der Tritt kurz und fest einrasten soll (Hüfte eindrehen). Zur sicheren Landung soll man das Angriffsbein schnell wieder zurückziehen.



Manchmal springt man (wie in den Hyong/Tul verlangt) mit rechts ab und tritt auch mit rechts. Dazu zuerst nach dem Absprung das linke Bein hochziehen, dann die rechte Hüfte eindrehen und also mit kurzer Verzögerung treten. Aus dem Stand ist es auch möglich, mit beiden Beinen gleichzeitig abzuspringen. Dabei wird die Hüfte sofort mit dem Hochspringen eingedreht.



Twimyo Yobap Chagi

Dieser Tritt ist wie der Yobap Chagi im Stand, das heißt, dass die Hüfte auf der Kickseite nach vorn geschoben ist (eine Art Njunja Sogi in der Luft).



Twimyo Dollyo Chagi

Beim Kick mit rechts wird auch rechts abgesprungen (der Absprung mit beiden Beinen ist ebenfalls möglich). Zur besseren Kontrolle der Bewegung bietet es sich an (wie beim alten traditionellen dollyo chagi) den Oberkörper der Kickbewegung entgegen zu lehnen.



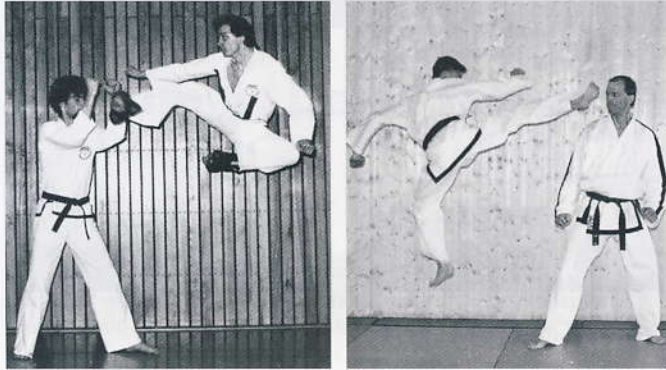
Twimyo Banae Dollyo Chagi

Dieser Kick ist schwer zu kontrollieren, da er mit gestrecktem Bein ausgeführt wird (beim Sprung kann es noch gebeugt sein und wird spätestens am Ziel gestreckt und, soweit möglich, angehalten).



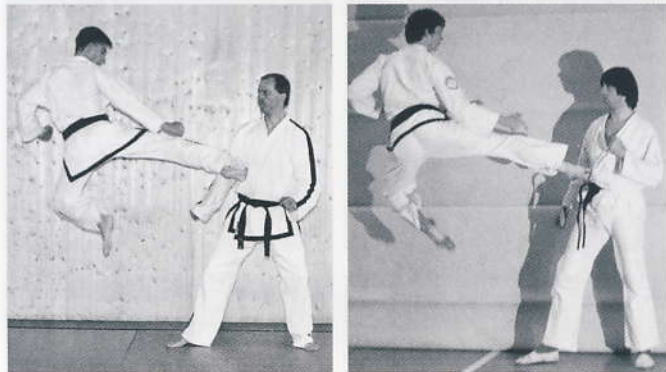
Twimyo Bandoe Dollyo Goro Chagi

Kurz vor bzw. am Ziel wird der Unterschenkel angezogen bzw. angeklappt und so die Wirkung des Trittes verstärkt sowie seine Kontrolle erleichtert. Durch den Körperschwung und die durchziehende Bewegung, die beim Anklappen entsteht, wird der Kick extrem schnell und entsprechend hart.



Twimyo Yopcha Tulgi

Der Tritt wird wie yop cha tulgi ausgeführt, nur eben im Sprung (Absprung mit rechts beim Kick mit rechts, oder mit beiden Beinen abspringen).



Twimyo Yopcha Milgi

Der Fuß wird am Ziel aufgesetzt und erst nach Kontakt herausgeschoben, um den Gegner wegzudrücken.



Twimyo Dwit Chagi

Der Kick wird ausgeführt wie dwit cha jirugi, nur im Sprung. Wenn mit rechts getreten wird ist der Absprung links oder eher noch mit beiden Beinen.



Twimyo Dwitcha Milgi

Der Fuß wird am Ziel aufgesetzt und erst nach Kontakt herausgeschoben, um den Gegner wegzudrücken.



Twimyo Bituro Chagi

Der Tritt wird als Sprung ausgeführt wie bituro chagi, wobei beim Kick mit rechts auch rechts oder mit beiden Beinen abgesprungen wird.



Twimyo Sewo Chagi

Der Tritt wird im Sprung genauso ausgeführt wie sewo chagi (anuro und bakuro).



Twimyo Nopi Chagi

Nopi chagi (ausgeführt wie ap chagi) richtet sich direkt nach oben (bei Tritt mit rechts Absprung rechts oder mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen).



Twimyo Dolmyo Chagi

Dies ist ein yop chagi gesprungen über die Rückenseite (bekannt auch als toras yop chagi).



Twimyo Naeryo Chagi

Der Kick wird als Sprung ausgeführt wie naeryo chagi (anuro oder bakuro mit Betonung der Abwärtsbewegung).



Twimyo Sangbal Ap Chagi

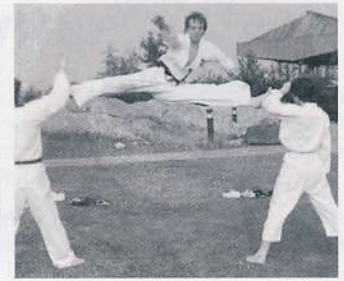
Der Tritt kann mit beiden Füßen geradeaus auf ein Ziel oder seitlich auf zwei verschiedene Ziele ausgeführt werden. Er ist mit sicherer Landung nur möglich, wenn unmittelbar mit dem Absprung schnell getreten und sofort wieder zurückgezogen wird. Zum Ausgleich sollten beim Kick die Fäuste nach vorn gebracht werden (damit man beim Sprung nicht nach hinten wegkippt).



Twimyo Yop Bituro Chagi



Twimyo Ap Dwi Chagi



Twimyo Sangbal Yop Chagi

Dieser Tritt wird mit beiden Füßen (wobei der obere betont ist) wie ein yop chagiausgeführt.



Twimyo Doobal Yopcha Milgi

Der doppelte Seitwärtstritt im Sprung ist hauptsächlich als milgi sinnvoll, bei der Gegner angesprungen und weggedrückt wird.



Twimyo Sangbal Bituro Chagi



Twimyo Sangbal Nopi Chagi



Fortsetzung folgt!

跆拳道

