



Siegfried Mai Quiddestraße 46 81735 München Telefon 089/43651895 Stand: 05.03.2019 2019

Übungen/Techniken im Prüfungsfach Ilbo-Taeryon für die Prüfung zum Gelbgrün bis Grünblau-Gurt - Seite 1 von 2

Folgende sechs Block- und Kontertechniken sind ein Vorschlag für die Prüfungskandidaten/innen zum Gelbgrün-Gurt (7. Kup) bis inklusive zum Grünblau-Gurt. Ab der Prüfung zum Blaugurt sind 4 Kombinationen gegen Faustangriffe (2 rechts / 2 links) und 4 Kombinationen gegen einen geraden Vorwärtskick (2 rechts/ 2 links) gefordert.

Habt ihr andere Techniken, die besser zu euch passen, die „funktionieren“ und auch logisch im Ablauf, dann könnt ihr auch diese verwenden – schreibt euch eure Techniken in jedem Fall auf, damit ihr nicht immer wieder von vorne anfangt und nehmt die Zettel, entweder diesen oder eure eigenen, mit ins Training.

Erste Technik – Gegen einen Faustangriff rechts zum Kinn des V

- Der Verteidiger/in (= V) geht schräg links nach vorne am Fauststoß vorbei, steht dann in Chuchum-Sogi und blockt den Fauststoß mit Momdong-Makki
- V setzt den linken Fuß zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung
- V kickt mit dem rechten Fuß einen Paldung-Chagi in Richtung des Bauches vom Angreifer
- Danach dreht der V über seinen eigenen Bauch nach hinten rechts in rechts Dyt-Gubi
- Anschließend kickt der V einen weiteren Paldung-Chagi mit Kihap in Richtung des Bauches vom Angreifer, stellt den rechten Fuß neben dem linken Fuß ab und geht mit dem linken Fuß zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung
- Varianten: 1. Statt im Stehen zu drehen kann nach dem ersten Paldung auch ein gesprungener Dreh-Paldung ausgeführt werden 2. Nach dem letzten (Dreh)Paldung zum Bauch kann z.B. noch ein Dolyo-Chagi links zum Kopf erfolgen

Zweite Technik – Gegen einen Faustangriff links zum Kinn des V

- Der V geht schräg rechts nach hinten und nimmt einen rechten Dyt-Gubi mit Kampfstellung ein.
- V kickt mit links auf Bauchhöhe einen Ap-Chagi in Richtung des Angreifers, setzt den linken Fuß über den Bauch drehend und leicht nach hinten zeigend neben dem rechten Fuß ab, führt mit dem rechten Bein einen Tora-Yop-Chagi mit Kihap aus, stellt den rechten Fuß neben dem linken ab und geht links zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung

Dritte Technik – Gegen einen Faustangriff rechts zum Kinn des V

- V geht mit dem rechten Fuß und einem Doppelblock in einen Chuchum-Sogi, der 90 Grad zum Angreifer (= A) endet (wie in der zweiten Technik für den Weiß und weißgelb-Gurt)
- Der V dreht mit dem rechten Fuß über seine eigene Bauchseite und geht rechts zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung und führt einen Ap-Chagi rechts (oder Dolyo-Chagi) mit Kihap in Richtung Bauch oder Kopf des Angreifers aus, stellt den rechten Fuß neben dem linken Fuß ab und geht links zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung

Die vierte bis sechste Technik findet ihr auf der nächsten Seite.

Übungen/Techniken im Prüfungsfach Ilbo-Taeryon für die Prüfung zum Gelbgrün- bis zum Grünblau-Gurt – Seite 2 von 2

Vierte Technik – Gegen einen Faustangriff links zum Kinn des V

- V zieht den linken Fuß schräg zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung oder (Hang-)Sonal-Makki
- Anschließend kickt der V einen Ap-Chagi links, setzt den linken Fuß in Richtung des A in links Ap-Gubi ab und führt mit Kihap einen Dubon-Chong-Kwon-Chirugi (Fauststoß links-rechts) durch – anschließend rechts oder links mit Kampfstellung in Dyt-Gubi gehen.
- Alternative
Der V zieht den linken Fuß soweit in Dyt-Gubi und Kampfstellung gerade zurück, dass der Fauststoß des A den V nicht mehr erreicht – anschließend führt der V einen Pandal-Chagi mit dem linken Bein zum ausgestreckten Arm des A durch, setzt den linken Fuß über Bauch drehend leicht nach hinten zeigend neben dem rechten Fuß und führt einen Tora-Yop-Chagi (zum Bauch/Kopf oder einen Pandae-Dolyo-Chagi zum Kopf des A durch – anschließend rechts oder links zurück in Dyt-Gubi.

Fünfte Technik – Fußangriff rechts mit Ap-Chagi mittlere bzw. Bauch-Höhe

- Der V geht mit dem linken Fuß nach schräg rechts über die „Angriffslinie“ hinaus in einen Ap-Sogi (ca. 45 Grad nach rechts vorne zeigend) und führt dabei eine Arae-Makki durch (bitte nimmt aber die breite/obere Seite des Unterarms und blockt nicht mit dem Außenarm also mit der Elle/dem Knochen)
- Anschließend setzt der V den rechten Fuß mit einer 90 Grad Drehung nach vorne, so dass der V schräg zum A einem Pyongo-Sogi steht und einen Fauststoß rechts ausführt
- Der V geht links zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung und kickt einen links Ap-Chagi in Richtung Bauch oder Kopf des A, setzt den linken Fuß neben dem rechten ab und führt einen Dolyo-Chagi rechts in Richtung Hinterkopf des A aus - V setzt den rechten Fuß neben dem linken Fuß ab und geht mit dem linken Fuß zurück in Dyt-Gubi und Kampfstellung

Sechste Technik – Fußangriff links mit Ap-Chagi mittlere bzw. Bauch-Höhe

- Der V geht schräg links zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung – je nach Bedarf zieht der V den rechten Fuß etwas zurück und kickt einen mit dem rechten Fuß einen Tymio-Ap-Chagi (= im Sprung - linkes Knie hoch ziehen und rechts kicken) und geht anschließend links zurück in Dyt-Gubi mit Kampfstellung

Ab der Prüfung zum Blaugurt und höher kommen zwei Kombinationen aus Blocks und Konter gegen zwei Fußangriffe (1x rechts – 1x links) hinzu. Diese acht Kombinationen sind natürlich höherwertiger und beinhalten zusätzliche/andere Block-, Hand- und Fußtechniken, die ihr vorzugsweise aus den Formen entnehmt. Schreibt euch diese „neuen“ / höherwertigen Kombination ebenfalls auf und lernt eure Ilbo-Techniken wie eine Form. Anschließend könnt ihr „eure“ Kombinationen optimieren und mit anderen Techniken oder Abläufen „anreichen“ und vor allem nachlesen, so dass ihr nicht in jedem Training von vorne anfangt.

Sportliche Grüße

Sigi
taekwondo-neuperlach.de
089/43651895