



Siegfried Mai Quiddestraße 46 81735 München Telefon 089/43651895

## **Zweikampf-Kombinationen für Wettkämpfer/innen und Breitensportler/innen des SVN München (Stand 13.06.2022)**

Es beginnen alle Kombinationen mit „rechts zurück“ Kampfstellung

Kampfstellung = Belastung vorne, Unterarme parallel zum Boden am Körper, Körper gerade/Schultern zur, Blick in die Augen des Gegners

<b>Nr.</b>	<b>Grund-Kombinationen für das Prüfungsfach “Zweikampf“</b>
<b>1</b>	Kampfstellung mit rechtem Fuß hinten – rechts Pandal-Chagi zum Kopf – rechter Fuß bleibt nach Pandal vorne – Ap Bituro-Chagi – rechter Fuß bleibt vorne, geht aber zurück, so dass der linke Fuß zweimal Paldung-Chagi kicken kann – anschließend rechts Paldung Chagi – dann das Ganze mit links hinten und linkem Fuß beginnend wiederholen
<b>2</b>	Kampfstellung mit rechtem Fuß hinten – Dreh-Paldung links – Paldung links – Paldung rechts – dann das Ganze mit links hinten und dem rechten Fuß beginnend wiederholen
<b>3</b>	Kampfstellung mit rechtem Fuß hinten – Fauststoß links mit Abdrücken – Dyt-Chagi – Pandal-Chagi – Pandal-Chagi – das Ganze mit links hinten Kampfstellung und Fauststoß rechts beginnend wiederholen
<b>4</b>	Kampfstellung mit dem rechten Fuß hinten – Yop-Chagi oder Push-Kick links – 3-fach-gesprungen Paldung-Chagi – daa Ganze mit dem linken Fuß hinten und rechts Yop-Chagi/ Push-Kick beginnend wiederholen

Die Kombinationen sind von den Wettkämpfern/-innen dreimal in Serie durchzuführen, wobei z.B. am Sandsack jede Technik als Wirkungstreffer und mit Kihap auszuführen ist.

Die Breitensportler zeigen in der Farbgurtprüfung mindestens drei der oben aufgeführten Kombinationen zweimal in Serie, wobei jede Technik mit Kihap durchgeführt wird.

Viel Spaß und Erfolg  
Sigi