

Die Grundtechniken

Allgemein



Das traditionelle Taekwondo-Training beginnt und endet mit den Grundtechniken. Angefangen bei den ersten Schritten, begleiten sie den Taekwondoin bis zum Ende seiner Trainingslaufbahn.

Unter Grundtechniken versteht man die Gesamtheit aller Arm- und Fußtechniken (außer den Techniken für den reinen sportlichen Wettkampf), die in fast jeder Trainingseinheit geübt werden. Hierbei steht in erster Linie die präzise und kraftvolle Ausführung der Techniken im Vordergrund.

Die Grundtechniken werden als Einzeltechniken oder in Kombinationen immer wieder geübt, um sie hinsichtlich Bewegung, Haltung, Schnelligkeit und Krafteinsatz zu verbessern.

Praktisch alle Techniken im Taekwondo werden in der Gruppe, im Stand, im Gehen oder im Drehen unterrichtet, wobei der technische Schwierigkeitsgrad auf den jeweiligen Ausbildungsstand des Schülers abzustimmen ist.



So ist es nur natürlich, dass der Fortgeschrittene schwierigere Übungen ausführt, als der Anfänger.

Die **Grundschule (kibo)** mit ihren **Grundtechniken (gibon dongjak)** aber bleibt für Meister und Schüler gleich.

Die Grundtechniken und die richtige Atmung

Ein sehr wichtiger Bestandteil aller Kampfkünste ist die richtige Atemtechnik. Für Anfänger und Nichttrainierende scheint dieser Aspekt oftmals nicht wichtig zu sein, jedoch verleiht eine gute Atemtechnik zum einen Kraft und Energie, andererseits verbirgt eine kontrollierte Atmung dem Gegner, ob man angreifbar oder verletzlich ist.

Bei der Atmung in den Kampfkünsten handelt es sich immer um Zwerchfell-Atmung, d.h. es wird tief in den Bauch-Raum hinein geatmet, im Gegensatz zu der häufig bei Ungeübten zu findenden flachen Brust-Atmung.

Bevor eine Technik ausgeführt wird, wird grundsätzlich eingeatmet. Die Energie wird im Körpermittelpunkt gesammelt. Die Energie fließt aus dem Mittelpunkt nun in die Faust oder den Fuß. In der höchsten Anspannungsphase und Willensanstrengung wird die konzentrierte Energie mit großer Schnelligkeit in die geplante Aktion umgesetzt.

Während der gesamten Durchführung einer Technik oder Sequenz wird ausgeatmet. Der gesamte Körper wird angespannt und unmittelbar nach Ausführung der Technik wieder gelockert.

Äußerst wichtig ist auch die psychische Einstellung zu der Aktion. Nur wer seine Gedanken auf die Aktion konzentrieren kann, der kann sie auch mit aller Kraft ausführen.

Merke: Nicht nur ein einzelner Arm oder ein einzelnes Bein führt eine Technik aus, sondern der ganze Körper in Zusammenarbeit mit dem Geist und der richtigen Atmung.

Der Kampfschrei (Kihap)

Während der Ausführung der Techniken wird bei vielen Übungen oft ein Kampfschrei (koreanisch: Kihap) ausgestoßen, um die Kraftentfaltung zu unterstützen.

Der Kampfschrei ist eine sehr kräftige Atemtechnik, bei der es besonders wichtig ist, dass sie aus dem Bauch-Raum kommt. Insbesondere Anfänger und Kinder neigen häufig dazu, den Schrei aus den Stimmbändern erfolgen zu lassen. Dies ist auf die Dauer aber ungünstig für die Stimmbänder, und vor allem kaum wirkungsvoll.

Warum wird nun der Kihap gemacht?

- zum Besiegen der eigenen Angst
- zur Verstärkung der eigenen Technik
- um eines potentiellen Gegners zu erschrecken
- um selbst weniger verletzlich zu sein

Während des kräftigen Ausatmens beim Kihap, ist durch die Anspannung der Muskulatur die Wirkung eines Treffers, den man erhält, weniger stark. Gleiches gilt auch für den Fall eines Sturzes, d.h. durch einen Kihap kann hierbei eine zusätzliche Schutzwirkung erzielt werden.

Natürlich kann ein Kampfschrei keine Knochenbrüche beim Sturz verhindern, aber zumindest das Wegbleiben der Luft.

Koreanische Zahlen

1	han(a)	11	yol-han(a)	20	sumul
2	du(l)	12	yol-du(l)	30	sorun
3	se(t)	13	yol-se(t)	40	mahun
4	ne(t)	14	yol-ne(t)	50	suin
5	dasot	15	yol-dasot	60	yesun
6	yosot	16	yol-yosot	70	irhun
7	ilgob	17	yol-ilgob	80	yodun
8	yodol	18	yol-yodol	90	ahun
9	ahob	19	yol-ahob	100	paek
10	yol		u.s.w.	1000	chon

Koreanische Ordnungszahlen

1.	il	6.	yuk
2.	i	7.	chil
3.	sam	8.	pal
4.	sa	9.	gu
5.	oh	10.	shib

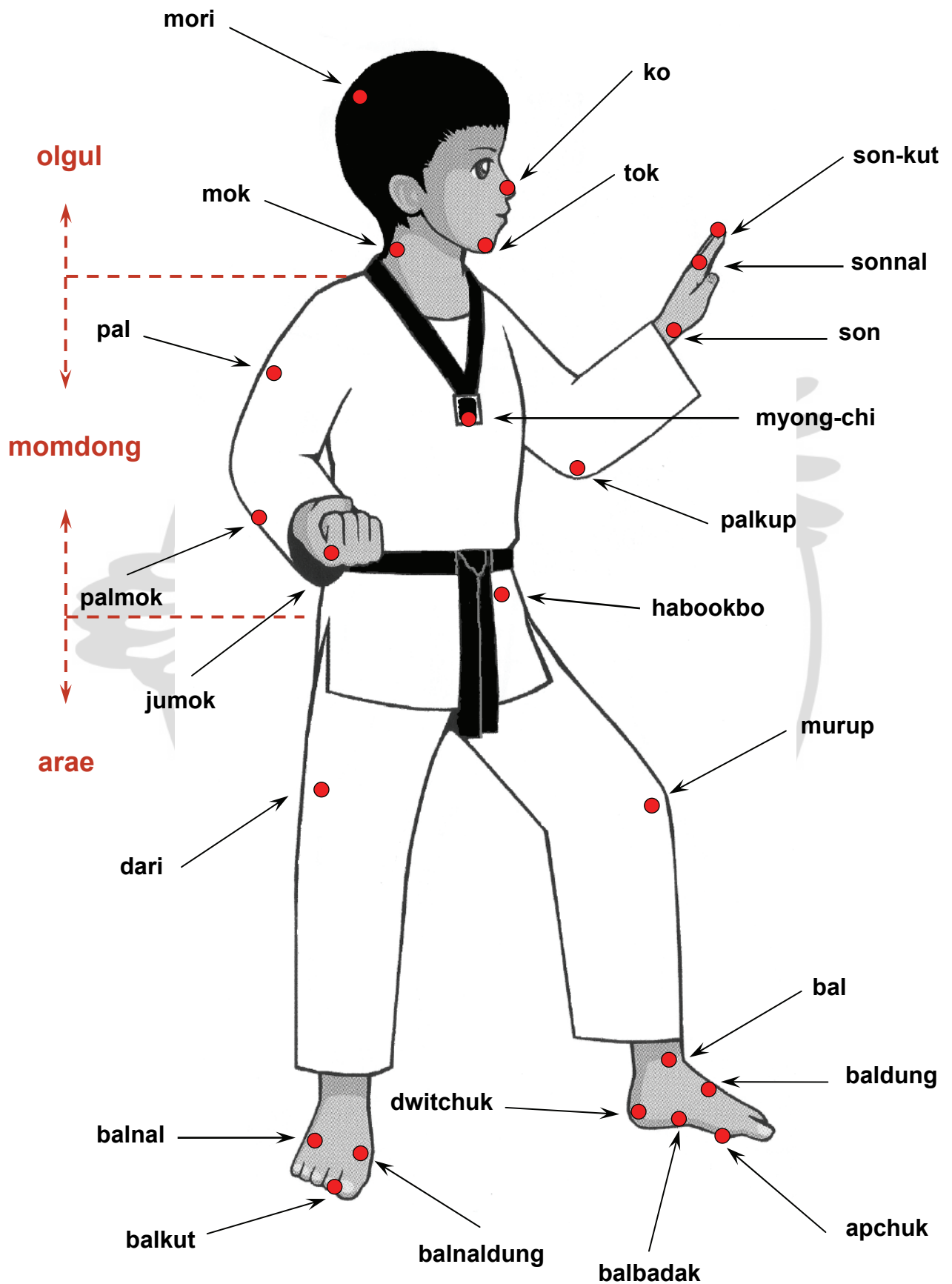
Wichtige Kommandos

Paro!	Grundstellung einnehmen! (Moa-Sogi)
Charyot Kyong-ne!	Achtung Grüßen!
Junbi!	Konzentrationsstellung (Gibon Junbi) einnehmen
Torras!	Drehen!
Sijak!	Kämpfen!
Kalyo!	Beenden!
Gesok!	Weiterkämpfen!
Guman!	Übung Beenden!

Die Abwehr – und Angriffsstufen

olgul	obere Körperregion (vom Schlüsselbein aufwärts)
momdong	Rumpf (zwischen Schlüsselbein und Unterleib)
arae	untere Körperregion (vom Unterleib abwärts)

Wichtige Körperstellen



mori

dae sin moon
 gwanja nori
angoon
mok
 mok dongmaek
 monge
ko
 min-gan
 ip
 ipsul
 yop tok
mit-tok
tok
 gyol-hoo
 soon tong
dwit-mok

Kopf

Schädeldach
 Schläfe
Augapfel
Hals
 Halsschlagader
 Jochbein
Nase
 Nasenspitze
 Mund
 Lippen
 Kiefer
Kinnspitze
Kinn
 Adamsapfel
 Luftröhre
Nacken

pal

palmok
an-palmok
bakkat-palmok
palkup

Arm

Unterarm
Unterarminnenseite
Unterarmaußenseite
Ellenbogen

son

son-mok
sonnal
sonnal-dung
son-kut
pyonson-kut
gawison-kut
 umji sougarak
 mojogoo
batangson

Hand

Handgelenk
Handkante
Innenhandkante
Fingerspitze
Flachhand
Scherenhand
 Daumen
 Daumenballen
Handfläche, Handballen

jumok

dung-jumok
me-jumok
pyon-jumok
bam-jumok

Faust

Rückfaust
Faustboden
Flachfaust
Knöchelfaust

mom

momdong
 yopguri
dori

Körper

Rumpf
 Körperseite
Rücken

eokke
swe gol
gasum
hyong gol
myong-chi
shin jang
bae-kop
gan jang
bi jang
kongpat
habookbo
chiboo
nangsim

Schulter
Schlüsselbein
Brust
Brustbein
Solarplexus
Herz
Nabel
Leber
Milz
Nieren
Energiezentrum
Schamgegend
Genitalien

dari
gyong gol
murup
ogum
apchuk
balnal
baldung
balbadak
dwitchuk
balkut

Bein
Schienbein
Knie
Kniekehle
Fußballen
Fußkante
Fußrist
Fußsohle
Ferse
Zehen



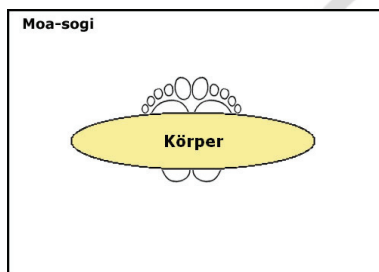
Die Stellungen (Sogi)

Die verschiedenen Stellungen bilden die Basis für fast alle Taekwondo-Techniken. Eine Stellung verhilft in erster Linie zu einem festen Stand und einem hohen Gleichgewicht, einem der wichtigsten Kriterien im Taekwondo.

Deshalb lernt der Taekwondo-Neuling auch erst einmal sicher zu stehen. Der Oberkörper wird immer aufrecht und gerade gehalten. Der ganze Körper ist immer locker und wird nur im Moment der Stellungseinnahme kurz und fest angespannt und um ihn kurz darauf wieder zu lockern.

Wäre der Körper immer locker, wären die Techniken zu schwach, wäre er immer angespannt, würde der Körper zu schnell ermüden und die Techniken zu langsam.

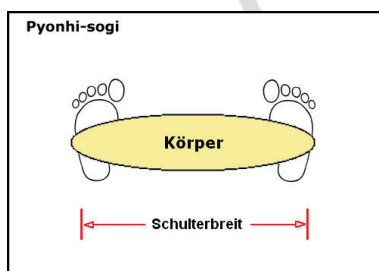
Moa-sogi (geschlossene Stellung)



Diese Stellung dient der Vorbereitung und der Konzentration. Man benutzt sie auch beim Gruß.

Die Füße stehen direkt nebeneinander und berühren sich an Zehen und Fersen.

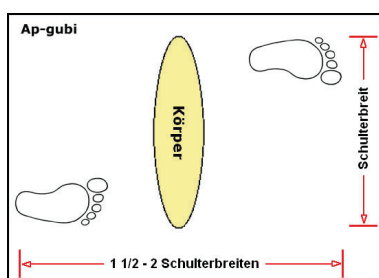
Pyonhi-sogi (parallele Stellung)



Dies ist eine typische Vorbereitungs- und Konzentrationsstellung; die bei Gibon-Junbi zur Anwendung kommt.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden, schulterbreit auseinander, Füße zeigen parallel nach vorne. Der Schwerpunkt liegt genau in der Mitte, die Gewichtsverteilung ist auf beiden Beinen gleich.

Ap-gubi (Vorwärts-Beuge-Stellung/Lange Stellung)

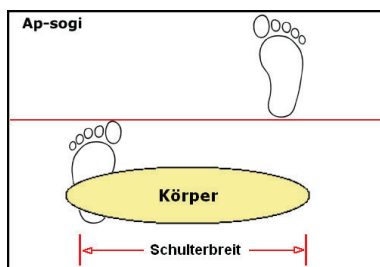


Dies ist Stellung für Kräftige Angriffe und Blöcke. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen gerade nach vorne.

Die Schrittlänge beträgt $1\frac{1}{2}$ - 2 Schulterbreiten, die Gewichtsverteilung ist auf beiden Beine gleich.

Das vordere Bein ist deutlich gebeugt, das Schienbein befindet sich über der Ferse, das hintere Bein ist ganz durchgestreckt, der Oberkörper ist aufrecht und leicht (ca. 1-2°) nach vorne geneigt. Die Hüfte und Schultern sind dabei nach vorne gedreht (daher Vorwärtsstellung).

Ap-sogi (Vorwärts-Stellung/Kurze Stellung)

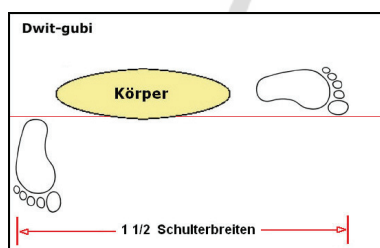


Beide Füße stehen fest auf dem Boden, schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen nach vorne.

Die Schrittlänge beträgt 1 Schulterbreite, die Gewichtsverteilung ist auf beiden Beinen gleich.

Der Schwerpunkt liegt in der Mitte. Das vordere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt.

Dwit-gubi (Rückwärts-Beuge-Stellung)

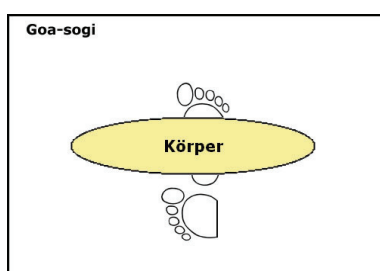


Diese Stellung wird auch Kampfstellung genannt. Beide Füße stehen fest auf dem Boden und stehen 1- 1½ schulterbreit auseinander, das vordere Bein zeigt nach vorne, das hintere Bein ist 90° nach außen gedreht.

Die Innenseite des vorderen Fußes liegt auf einer Linie mit der Ferse des zur Seite gedrehten Fußes. Das vordere Bein ist deutlich gebeugt. Der gesamte Körper und die Hüfte sind zur Seite gedreht um eine möglichst schmale Angriffsfläche dem Gegner zu präsentieren.

Das Körpergewicht sollte in dieser Stellung zu 70% auf dem hinteren und zu 30% auf dem vorderen Bein liegen, so dass ein tiefer Sitz entsteht und es möglich ist, ohne große Gewichts- und Schwerpunktverlagerung den vorderen Fuß vom Boden zu lösen und beispielsweise einen Ap-chagi zu treten.

Goa-sogi (Überkreuz-Stellung)

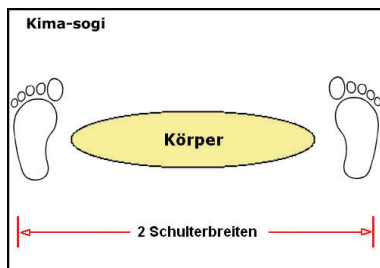


Diese Stellung wird für schnelle Seitwärtsbewegungen benutzt. Anfänger kennen diese Stellung in der Verbindung mit Kima-sogi und Yop-chagi.

Hierbei wird das Schrittbein vor, oder hinter dem Standbein in Angriffsrichtung gekreuzt, wobei der Fuß des Schrittbeines nur mit den Ballen aufgesetzt wird.

Der Oberkörper ist gerade, beide Knie sind leicht gebeugt, der Kopf ist in Angriffsrichtung gedreht. Die Gewichtsverteilung liegt zu 90° auf dem Standbein und zu 10° auf dem Schrittbein.

Kima-sogi (tiefe Reitersitzstellung)

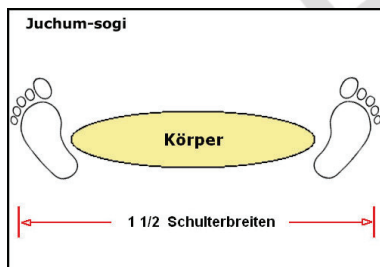


Dies ist eine starke Seitwärtsstellung. Aus ihr heraus sind starke Abwehren und Angriffe nach vorn und seitlich möglich.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden, die Zehen sind leicht nach innen gerichtet, der Abstand der Füße beträgt ca. 2 Schulterbreiten, die Knie sind stark gebeugt (tiefer Sitz) und gleichzeitig ein wenig nach außen gedrückt.

Der Oberkörper ist aufrecht und ein wenig (ca. 1-2°) nach vorn geneigt, das Gewicht ruht gleichmäßig auf beiden Beinen und der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte.

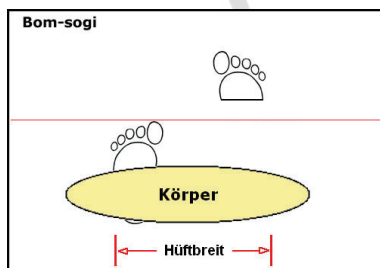
Juchum-sogi (unbestimmte Stellung)



Juchum-sogi ist eine leichte und flexible Seitwärtsstellung. Beide Füße stehen fest auf dem Boden und sind leicht nach außen gerichtet. Der Abstand zwischen den Füßen beträgt ca. 1 1/2 Schulterbreiten. Die Knie sind leicht gebeugt.

Der Oberkörper ist aufrecht und das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt, der Schwerpunkt liegt in der Mitte.

Bom-sogi (Tiger-Stellung/Rückbeinstellung)



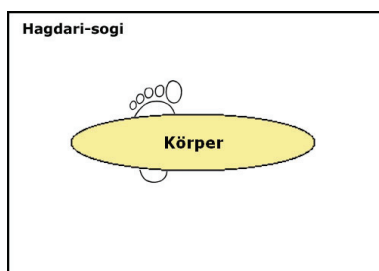
Bom-sogi ist eine Stellung, aus der sich viele verschiedene Aktionen schnell ausführen lassen.

Die Stellung ist hüftbreit. Der hintere Fuß steht fest mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorne. Das vordere Bein wird eine halbe Schrittlänge vor dem Körper abgesetzt, nur der Fußballen berührt den Boden.

Das hintere Bein ist leicht, das vordere Bein deutlich gebeugt. Die Oberschenkel sind in dieser Stellung dicht beieinander und schützen so auch den Genitalbereich.

Die Gewichtsverteilung ist auf dem hinteren Bein 90° und 10° auf dem vorderen Bein.

Hagdari-sogi (Kranichbeinstellung)

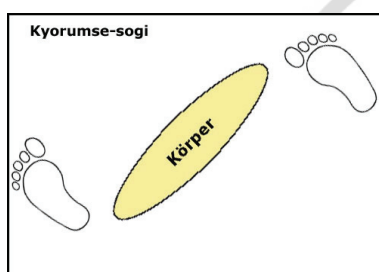


In dieser Stellung ist das Standbein gestreckt oder gekrümmt und die Zehen zeigen nach vorne. Das andere Bein wird angezogen und Fußsohle wird dabei seitlich in Kniehöhe des Standbeines gehalten.

Das Körpergewicht ruht dabei auf dem Standbein, wobei der Oberkörper gerade ist. Der Körperschwerpunkt liegt dicht am hinteren Standbein.

Auf Grund des hohen Anspruchs an das Gleichgewichtsgefühl dient diese Übung vorwiegend für Gleichgewichtsübungen aber auch für Angriffs- oder Verteidigungstechniken.

Kyorumse-sogi (Kampfstellung)



Dies ist eine Grundkampfstellung für den Freikampf oder die Selbstverteidigung.

Die Füße stehen dabei einigermassen parallel, wobei die Ausrichtung zum Gegner leicht seitlich ist. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt und die Arme sind in Kampfhaltung.

Die Abwehrtechniken

Abwehrtechniken dienen dazu, den Kämpfer vor Treffern zu schützen und einen eventuellen Gegenangriff vorzubereiten. Die meisten Abwehren funktionieren nach dem Ablenkungsprinzip (Prinzip des Kreises), andere Abwehren dienen dazu den Angriff direkt zu stoppen, bzw. die Geschwindigkeit, soweit zu reduzieren, dass er beim Auftreffen seine Wirkung verloren hat.

Handabwehren

an-makki

bakkat-palmok-momdong-an-makki
han-sonnal-an-makki
batangson-an-makki

Innenblock

Innenblock mit dem äußeren Unterarm
Innenblock mit der Handkante
Innenblock mit dem Handballen

olgul-makki

bakkat-palmok-olgul-makki

Obenblock

Obenblock mit dem äußeren Unterarm

bakkat-makki

bakkat-palmok-momdong-bakkat-makki
an-palmok-bakkat-makki
han-sonnal-bakkat-makki
bakkat-palmok-momdong-goduro-makki
sonnal-goduro-makki

Außenblock

Außenblock mit äußerem Unterarm
Außenblock mit innerem Unterarm
Außenblock mit einer Handkante
starker doppelter Außenblock
starker Außenblock mit den Handkanten

arae-makki

han-sonnal-arae-makki
sonnal-goduro-arae-makki

Untenblock

Untenblock mit der Handkante
Untenblock mit doppelter Handkante

hechyo-makki

bakkat-palmok-hechyo-makki
an-palmok-hechyo-makki
sonnal-hechyo-makki
sonnal-dung-hechyo-makki

Keilblock

Keilblock mit den äußeren Unterarmen
Keilblock mit den inneren Unterarmen
Keilblock mit den Handkanten
Keilblock mit den Rückhandkanten

santul-makki
otgoro-makki
sonnal-otgoro-makki
gawi-makki

Bergblock
Kreuzblock
Kreuzblock mit den Handkanten
Scherenblock

Fußabwehren

Beinschwünge

apcha-olligi
yopcha-olligi

vorwärts
seitwärts

Zieltritte

an-pyojok-chagi
bakkat-pyojok-chagi

Zieltritt nach innen (Fußsohle)
Zieltritt nach außen (Fußaußenkante)

Stoptritte

yopcha-mumchugi
apcha-mumchugi
nullo-an-mumchugi
nullo-bakkat-mumchugi

Stoptritt seitwärts
Stoptritt vorwärts
Innen-Druck-Stoptritt
Außen-Druck-Stoptritt

Knieblöcke

an-murup-makki
bakkat-murup-makki

nach innen
nach außen



Die Angriffstechniken

Die Angriffstechniken beim Taekwondo werden zu den verschiedensten Zwecken angewandt. In erster Linie aber als Kontertechnik nach der Abwehr eines Angriffs, um den Gegner von weiteren Angriffen abzuhalten und ihn außer Gefecht zu setzen.

Am schnellsten nutzbar sind die Stoß- und Stichtechniken mit der Hand. Am effektivsten sind allerdings die Beintechniken, die eine vielfache Durchschlagskraft der Handtechniken haben.

Handtechniken

Stoßtechniken (jirugi)

Jirugi werden u.a. mit Faustvarianten ausgeführt. In der Ausgangsstellung befindet sich die Faust mit dem Faustrücken an der Hüfte. Aus dieser Position heraus wird die Faust mit einer Drehung nach innen ins Ziel gestoßen, bis der Arm gestreckt und der Faustrücken oben ist.

Für die größte Wirkung des Stoßes wird die Hüfte eingedreht und die andere Faust zur Hüfte zurückgezogen.

jumok (Faust)

pyon-jumok (Flachfaust)
bam-jumok (Knöchelfaust)
dung-jumok (Rückfaust/Faustrücken)
me-jumok (Faustboden)

paro-jirugi

pandae-jirugi

dubon-jirugi

sewo-jirugi

yop-jirugi

dolyo-jiurgi

naeryo-jirugi

jochyo-jirugi

dujumok-jochyo-jirugi

digut-cha-jirugi

Gegenseitiger Stoß

Gleichseitiger Stoß

Doppelfauststoß

Vertikalstoß

Seitwärtsstoß

Seitwärtshaken

Stoß nach unten

Aufwärtsstoß/-haken

doppelter Aufwärtsstoß

U-Form-Stoß

Stiche (chirugi)

Chirugi werden die Stichtechniken mit den Fingern genannt. Der Bewegungsablauf ist der gleiche wie beim Jirugi.

pyonson-kut	Flachhand, Fingerspitzen
gawison-kut	Scherenhand
pyonson-kut-sewo-chirugi	Flachhand-Vertikal-Stich
pyonson-kut-opo-chirugi	nach oben gedrehter Flachhandstich
pyonson-kut-jochyo-chirugi	umgekehrter Flachhandstich nach unten

Schläge (chiki)

Chiki sind Angriffstechniken, bei denen zum Schlagen ausgeholt werden muss.

an-chiki

me-jumok-an-chiki
sonnal-an-chiki
(han-)sonnal-mok-an-chiki
sonnal-dung-an-chiki
batangson-tok-chiki

Innenschlag

Innenschlag mit dem Handboden
Innenschlag mit der Handkante
Innenschlag zum Hals mit der Handkante
Innenschlag mit der Rückhandkante
Schlag mit der Handfläche zum Kopf

bakkat-chiki

dung-jumok-bakkat-chiki
me-jumok-bakkat-chiki
(han-)sonnal-bakkat-chiki
sonnal-dung-bakkat-chiki

Außenschlag

Außenschlag mit der Rückfaust
Außenschlag mit dem Faustboden
Außenschlag mit Handkante
Außenschlag mit der Innenhandkante

ape-chiki

dung-jumok-ape-chiki
me-jumok-ape-chiki
sonnal-ape-chiki

Vorwärtsschlag

Vorwärtsschlag mit der Rückfaust
Vorwärtsschlag mit dem Faustboden
Vorwärtsschlag mit der Handkante

naeryo-chiki

dung-jumok-naeryo-chiki
me-jumok-naeryo-chiki
sonnal-naeryo-chiki

Schlag nach unten

Schlag nach unten mit der Rückfaust
Schlag nach unten mit dem Faustboden
Schlag nach unten mit der Handkante

palkup-chiki

palkup-ollyo-chiki
palkup-dollyo-chiki
palkup-yopuro-chiki
palkup-dwiro-chiki
palkup-naeryo-chiki
jebipum-sonnal-mok-chiki

Schlag mit dem Ellenbogen

Aufwärtsschlag mit dem Ellenbogen
Ellenbogen-Drehschlag
Ellenbogen-Seitwärtsschlag
Ellenbogen-Rückwärtsschlag
Ellenbogenschlag nach unten
Schwalbenformschlag

Fußtechniken

Tritte (chagi)

Angriffe mit den Füßen bezeichnet man als Chagi. Genutzt wird dabei vor allem die Kraft des sich streckenden Knies.

Kicks (Schnapptritte)

ap-chagi	Vorwärtstritt
dolyo-chagi	Kreistritt
bituro-chagi	Drehtritt nach außen

Fußstöße

yop-chagi	Seitwärtstritt
momdolyo yop-chagi	Rückwärtstritt/gedrehter yop-chagi
dwit-chagi	Rückwärtstritt (Kampftechnik)

Fußschläge

naeryo-chagi	Fußschlag von oben nach unten
an-naeryo-chagi	Fußschlag nach innen
bakkat-naeryo-chagi	Fußschlag nach außen
momdolyo-chagi	Körper-Dreh-Tritt

weitere Fußtechniken

murup-chagi	Knieschlag ohne Festhalten des Gegners
murup-chiki	Knieschlag mit Festhalten des Gegners
nullo-chagi	Drucktritt
nopi-chagi	Tritt nach oben
dubaldangsang	Treffen mit zwei Füßen im Sprung
dubaldangsang-ap-chagi	doppelter ap-chagi im Sprung

Fußtritte im Sprung

tymyo-ap-chagi	gesprungener ap-chagi
tymyo-yop-chagi	gesprungener yop-chagi
tymyo-dolyo-chagi	gesprungener dolyo-chagi
u.s.w.	