

Sparring (Abgesprochener Kampf / Yaksok Taeryon)

Allgemeines



Die letzte Vorübung zum Freikampf (Chayu-Taeryon) ist der abgesprochene Kampf (Yaksok Taeryon), auch Sparring genannt. Man spricht hier von einem abgesprochenen Kampf, weil hierbei sowohl die Art des Angriffs als auch der Verteidigung vorher festgelegt wurden.



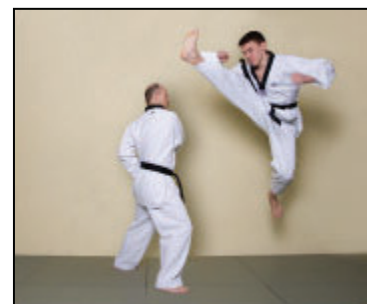
Der abgesprochene Kampf dient dazu, die erlernten Grundtechniken in Angriff und Verteidigung zielgenau und variationsreich, aber ohne

Kontakt am und mit dem Partner zu üben. Die in Grundübungen und im Formenlauf erlernten Angriffs- und Verteidigungstechniken können so zur Überprüfung der eigenen Geschicklichkeit und der korrekten Ausführung der Techniken am lebenden Objekt angewandt werden. Da die jeweiligen Zielpunkte vitale Punkte des menschlichen Körpers sind, verlangt die Ausführung vom Üben besondere Aufmerksamkeit, ein gutes Zielvermögen und ein ausgeprägtes Gefühl für die jeweilige Stellung.

Geschult werden soll bei den Übungen des abgesprochenen Kampfes außerdem ein gutes Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Konzentration, das Erkennen der richtigen Distanz zum Partner, der richtige Atemrhythmus und die korrekte Ausführung und die Zielgenauigkeit der Grundtechniken.

Während der Sparring-Übungen muss der Anfänger häufig die Erfahrung machen, dass seine Abwehr noch unzureichend ist und in einer realen Kampfsituation nicht standhalten würde. Durch regelmäßiges Praktizieren des koordinierten Abwehr- und Angriffsverhaltens entwickeln sie aber recht schnell einen geschulten Instinkt, der für die erfolgreiche Bewältigung der Übungen sehr wichtig ist.

Mit steigender Graduierung wird der Trainierende den abgesprochenen Kampf dann kraftvoller, zielgenauer, schneller und mit einer Vielzahl an Technikvariationen ausführen können. Während die Schülergrade angehalten sind, sich an das Programm der vorgegebenen Technikkombinationen zu halten, ist es bei den Dangraden erlaubt zu improvisieren und auch erwünscht, sich eigene Kombinationen zu ersinnen. Dabei kommt es weniger darauf an, möglichst viele und/oder spektakuläre Techniken hintereinander auszuführen, sondern die Kombinationen müssen logisch und in sich schlüssig sein.



Man unterscheidet:

- Ein-Schritt-Sparring (Hanbon Gyorugi/Ilbo Taeryon)
- Zwei-Schritt-Sparring (Dubon Gyorugi/Ibo Taeryon)
- Drei-Schritt-Sparring (Sebon Gyorugi/Sambo Taeryon)
- Fußkampf (Chokki Taeryon)

Der Ein-Schritt-Sparring (Hanbon Gyorugi/Ilbo Taeryon)

Der Ein-Schritt-Sparring ist beim Ilyo Do die am häufigsten trainierte Variante des abgesprochenen Kampfes. In der Regel werden diese Übungen in Gruppen von zwei Personen durchgeführt, die jeweils im Wechsel die Funktion des Angreifers und die des Verteidigers übernehmen.



Beim Ein-Schritt-Sparring ist die Ausgangsstellung der Übenden immer Gibon-junbi, als Angriff erfolgt immer ein Fauststoß mit der rechten Hand aus vorgehend rechts Ap-gubi, der in der Regel auf den Solarplexus des Verteidigers zielt.



Der angreifende Trainingspartner nimmt zuerst die Stellung Gibon-junbi ein und bekundet seine Angriffsbereitschaft mit einem lauten Kihap. Daraufhin richtet sich der verteidigende Trainingspartner nach der Stellung des Angreifers aus, d.h. er stellt sein rechtes Bein genau gegenüber dem linken Bein des Angreifers, nimmt ebenfalls Gibon-junbi ein und bestätigt mit einem Kihap seine Verteidigungsbereitschaft. Der Abstand zwischen den Übenden sollte die Länge eines ausgestreckten Armes weder unter -, noch überschreiten.

Der Angreifer geht nun einen Schritt mit dem rechten Bein vor, nimmt die Stellung Ap-gubi (Vorwärtsbeugestellung/ lange Stellung) ein und führt gleichzeitig mit dem rechten Arm einen Fauststoß in Richtung des Solarplexus des Verteidigers aus. Der Verteidiger blockt den Angriff mit einer festgelegten Verteidigungstechnik und führt eine Kontertechnik aus dem festgelegten Repertoire aus.



Anschließend sollte er die Kampfstellung (Dwit-gubi und Pakkat-palmok-momdong-goduro-makki) einnehmen.

Mögliche Technikkombinationen beim Hanbon Gyorugi

Nachfolgend einige Beispiele der beim Ilyo Do bis zum 1. Kup gängigen Hanbon Gyorugi Kombinationen. Beschrieben werden die Aktionen des Verteidigers, die er nach erfolgtem Angriff des Trainingspartners ausführt. Angegeben wird auch zu welcher Prüfung die jeweilige Technikkombination erstmals gezeigt werden muss.

<u>Verteidigungsstellung</u>	<u>Verteidigungstechnik</u>	<u>Kontertechnik</u>	<u>Prüfung</u>
Rechts zurück Ap gubi	links Pakkat palmok momdong an makki	die linke Hand umfasst die rechte Faust, mit dem linken Fuß vorgehen und mit dem rechten Arm Palkup momdong dolyo chiki zu den kurzen Rippen	

Verteidigungsstellung	Verteidigungstechnik	Kontertechnik	Prüfung
<p>Links zurück Kima sogi</p> <p>Rechts zurück Ap gubi</p>	<p>rechts Pakkat palmok momdong an makki</p> <p>links Pakkat palmok momdong an makki</p>	<p>mit dem Rücken 90° linksherum zum Angreifer drehen, rechts vor Ap sogi, links Palkup momdong dwiro chiki mit Unterstützung der rechten Hand, die die linke Faust umschließt, zum Solarplexus des Angreifers, dann den Körper um 90° rechtsherum drehen und das rechte Bein nach hinten in Ap gubi stellen, anschließend mit der linken Hand Batangson olgul chiki zum Kopf des Angreifers</p> <p>mit der rechten Hand Hanssonal momdong pakkat chiki zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite des Angreifers, anschließend mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne links am Angreifer vorbei in Dwit gubi rechts zurück und aus dieser Stellung heraus mit der linken Hand Hanssonal momdong pakkat chiki zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite des Angreifers ausführen, dann den linken Fuß zurückziehen in Ap sogi und mit dem rechten Fuß Dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers</p>	
<p>Rechts zurück Dwit gubi</p> <p>Pyonhi-sogi</p>	<p>mit dem rechten Bein An pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers</p> <p>Sprung rückwärts, beidfüßig abspringen</p> <p>nach rechts herausgleiten</p>	<p>mit dem linken Bein momdolyo yop chagi zum Solar plexus oder Kopf des Angreifers stoßen</p> <p>tymyo-ap-chagi zum Kopf</p> <p>mit dem linken Bein Yop chagi zum rechten Knie des Angreifers stoßen, anschließend mit demselben Bein Yop chagi zum Solarplexus oder Kopf des Angreifers</p>	
<p>Rechts zurück Dwit gubi</p> <p>Pyonhi sogi</p>	<p>mit dem linken Fuß Pakkat pyojok chagi auf den rechten Arm des Angreifers ausführen</p> <p>dem rechten Bein An pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers</p> <p>Steppsprung nach links</p>	<p>den linken Fuß absetzen Ap sogi und anschließend mit dem rechten Bein Dolyo chagi von außen zum den Kopf des Angreifers</p> <p>Fuß absetzen und mit dem Körper eine 180° Drehung mit gleichzeitigem Tymyo an sewo chagi zum Kopf des Angreifers</p> <p>gleichzeitig Dolyo chagi zum Solarplexus des Angreifers ausführen</p>	

Verteidigungsstellung	Verteidigungstechnik	Kontertechnik	Prüfung
Pyonhi sogi	herausgleiten und mit dem linken Bein Yop chagi zum rechten Knie des Angreifers	linken Fuß absetzen und mit dem rechten Bein Tymyo momdolyo yop chagi zum Solarplexus oder Kopf des Angreifers stoßen	
Rechts zurück Dwit gubi	mit dem linken Arm Hansonnal momdong pakkat makki zum rechten Arm des Angreifers	linke Hand fasst das rechte Handgelenk des Angreifers, dann mit dem rechten Bein Dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers kicken, vorne absetzen und mit dem rechten Arm Palkup dolyo chiki ebenfalls von außen an den Kopf des Angreifers	
Rechts zurück Ap gubi	mit dem rechten Fuß Anpyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers	anschließend Pandae dolyo chagi mit dem linken Bein zum Kopf des Angreifers	
Rechts zurück Ap gubi	links Pakkat palmok momdong an makki	mit der rechten Hand Hansonnal momdong pakkat chiki zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite des Angreifers, anschließend mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne links am Angreifer vorbei in Dwit gubi rechts zurück und aus dieser Stellung heraus mit der linken Hand Hansonnal momdong pakkat chiki zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite des Angreifers ausführen, dann den linken Fuß zurückziehen in Ap sogi und mit dem rechten Fuß An sewo chagi und anschließend Tymyo an sewo chagi zum Kopf des Angreifers ausführen	
Links zurück Dwit gubi	rechts Hansonnal dung momdong pakkat makki zum rechten Arm des Angreifers	dann links Dolyo chagi , Fuß absetzen, anschließend 180° Drehung, dann rechts Palkup dolyo chiki mit Unterstützung der linken Hand zum Kopf des Angreifers	
Pyonhi sogi	nach rechts herausgleiten	mit dem rechten Bein Tymyo dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers kicken	
Links zurück Dwit gubi	mit dem rechten Fuß Pakkat pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers	mit dem linken Bein Yop chagi zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite, anschließend mit dem rechten Bein Pandae naeryo chagi über den rechten Arm des Angreifers ausführen	
	mit dem rechten Arm Anpalmok momdong pakkat makki zum rechten Arm des Angreifers	dann mit der rechten Hand Batangson tok chiki zum Kinn des Angreifers, mit dem linken Bein Dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers kicken, daran anschließend mit dem rechten Bein Pandae dolyo chagi zum Kopf	

Verteidigungsstellung	Verteidigungstechnik	Kontertechnik	Prüfung
Pyonhi sogi	nach rechts herausgleiten	mit dem rechten Bein Tymyo dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers kicken	
Links zurück Dwit gubi	mit dem rechten Fuß Pakkat pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers	mit dem linken Bein Yop chagi zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite, anschließend mit dem rechten Bein Pandae naeryo chagi über den rechten Arm des Angreifers ausführen	
Rechts zurück Ap gubi	mit dem rechten Arm Anpalmok momdong pakkat makki zum rechten Arm des Angreifers	dann mit der rechten Hand Batangson tok chiki zum Kinn des Angreifers, mit dem linken Bein Dolyo chagi von außen an den Kopf des Angreifers kicken, daran anschließend mit dem rechten Bein Pandae dolyo chagi von außen zum Kopf	
Rechts zurück Ap gubi	mit der linken Hand Hansonnal momdong pakkat makki zum rechten Arm des Angreifers	dann mit dem rechten Bein Ap chagi zum Solar plexus oder Kinn des Angreifers kicken, anschließend mit dem rechten Fuß vorgehen und das linke Bein heranziehen Ap goa sogi , mit beiden Armen in dieser Stellung Du jumok momdong jochyo jirugi zu den kurzen Rippen ausführen, im Anschluss daran das linke Bein zurücksetzen in Ap gubi , dann mit beiden Armen Du ju-mok olgul dolyo jirugi zu beiden Schläfen des Angreifers	
Links zurück Kima sogi	mit der rechten Hand Batangson momdong makki auf den rechten Arm des Angreifers	dann mit dem rechten Bein Yop chagi zum Solarplexus und anschließend mit dem linken Bein Pandae dolyo chagi von außen zum Kopf des Angreifers	
Links zurück Dwit gubi	dem rechten Arm Anpalmok momdong pakkat goduro makki	rechte Hand fasst das rechte Handgelenk des Angreifers, mit dem rechten Fuß Bituro chagi von außen an die rechte Gesichtseite, danach mit demselben Bein Dolyo chagi von außen an die linke Gesichtseite	
Links zurück Dwit gubi	180° Drehung linksherum und mit dem linken Bein Pakkat pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers	anschließend mit dem rechten Fuß Ap chagi zum Unterleib und dann rechts vor gleiten in Ap gubi mit Pyonsonkut momdong sewo chirugi zum Solarplexus, danach linken Fuß heranziehen in Ap sogi , linke Hand fasst in den Nacken des Angreifers und mit dem rechten Arm Palkup olgul ollyo chiki zum Kinn des Angreifers ausführen	

<u>Verteidigungsstellung</u>	<u>Verteidigungstechnik</u>	<u>Kontertechnik</u>	<u>Prüfung</u>
Links zurück Dwit gub	Verteidigung zum rechten Arm des Angreifers mit Sonnal momdong goduro makki	die rechte Hand fasst das rechte Handgelenk des Angreifers, mit dem rechten Fuß Huryo chagi über den gestreckten Arm an die rechte Kopfseite, direkt danach mit demselben Bein Dolyo chagi zur linken Kopfseite des Angreifers	
Rechts zurück Dwit gubi	dann 180° Drehung rechtsherum und mit dem rechten Bein Pakkat pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers mit dem linken Fuß Pakkat pyojok chagi zum rechten Arm des Angreifers	anschließend mit dem linken Bein Yop chagi zu den kurzen Rippen der rechten Körperseite stoßen, erneut eine 180° Drehung rechtsherum ausführen, rechts vor Ap gubi und mit der linken Hand Hanssonal dung olgul an chiki zur rechten Schläfe des Angreifers dann rechts vorlaufen Ap gubi , mit beiden Armen gleichzeitig Digut cha jirugi zum Kopf und Solarplexus stoßen, dann mit beiden Händen die linke Schulter des Angreifers fassen und anschließend mit dem linken Bein Murup chiki zum Unterleib oder Solarplexus des Angreifers	

Der Zwei-Schritt-Sparring (Dubon Gyorugi/Ibo Taeryon)

Wie beim Ein-Schritt-Sparring ist die Ausgangsstellung der Übenden auch beim Zwei-Schritt-Sparring immer Gibon-junbi. Der Unterschied besteht darin, dass jeweils 2 Angriffe (Jumok momdong jirugi aus vorgehend Ap-gubi) erfolgen, gegen die sich der Trainingspartner jeweils mit der gleichen Technik verteidigen muss. Der erste Angriff beginnt immer mit rechts. Nach der Abwehr des zweiten Angriffs kontert der Verteidiger dann mit einer bereits für den Ein-Schritt-Sparring erlernten Technikkombination.

Die eigentliche Schwierigkeit beim Zwei-Schritt-Sparring ist es, die für den Ein-Schritt-Sparring erlernten Techniken nun seitenverkehrt auszuführen.

Der Drei-Schritt-Sparring (Sebon Gyorugi/Sambo Taeryon)

Auch beim Drei-Schritt-Sparring ist die Ausgangsstellung der Übenden immer Gibon-junbi. Der Unterschied besteht darin, dass der Angreifer nun jeweils 3 Angriffe (Jumok momdong jirugi aus vorgehend Ap-gubi) ausführt, gegen die sich der Trainingspartner jeweils mit der gleichen Technik verteidigen muss. Der erste Angriff beginnt auch hier immer mit rechts. Nach der Abwehr des dritten Angriffs kontert der Verteidiger dann mit einer bereits für den Ein-Schritt-Sparring erlernten Technikkombination.