

# Taeryon

## **Yaksok-Taeryon - Abgesprochener Kampf und Chayu-Taeryon - Freier Kampf:**



Unter Yaksok-Taeryon versteht man den abgesprochenen Kampf bzw. das Sparring. Das Yaksok-Taeryon wird in mehrere Stufen unterteilt:

1. Ein-Schritt-Kampf - (Ilbo-Taeryon)
2. Zwei-Schritt-Kampf - (Ibo-Taeryon)
3. Drei-Schritt-Kampf - (Sambo-Taeryon)
4. Fußkampf - (Chokki-Taeryon)
5. Halbfreier Kampf - (Ban-Chayu-Taeryon)
6. Freier Kampf - (Chayu-Taeryon)

Das Sparring oder der abgesprochene Kampf ist eine Vorübung zum Freikampf (Chayu-Taeryon) und dient dazu, die erlernten Grundtechniken in Angriff und Verteidigung variationsreich und zielgenau am Partner, ohne Kontakt, zu üben. Es soll das Reaktionsvermögen, die Schnelligkeit, die Distanz zum Gegner, die Atmung, die Konzentration und die präzise Ausführung der Grundtechniken, sowie die Zielgenauigkeit der Tritte und Schläge mit Hand und Fuß, geschult werden.

## Ilbo-Taeryon:

Hier habe ich für Sie einige Sparrings-Übungsabläufe aufgeschrieben, die Sie in Ihr Basistraining aufnehmen können.

Über den Ablauf des Sparring (Sebon Gyorugi/Yaksok-Taeryon), hier das so genannte Ein-Schritt-Sparring (Ilbo-Taeryon) brauche ich eigentlich keine Ausführungen auflisten, da diese ja jedem aktiven Taekwondo-Sportler in Fleisch und Blut übergegangen sein sollten.

Für die Nicht-Taekwondo-Sportler werde ich eine kurze Beschreibung und Bedeutung des Sparrings geben. Das Sparring oder der abgesprochene Kampf ist eine Vorübung zum Freikampf und dient dazu, die erlernten Techniken variationsreich und zielgenau am Partner, ohne Kontakt, zu üben.

Hier soll das Reaktionsvermögen, die Schnelligkeit, die Distanz zum Gegner, die Atmung, die Konzentration und die Grundtechnik, sowie Zielgenauigkeit der Tritte und Schläge mit Hand und Fuß, geschult werden.

Übungsablauf des Ein-Schritt-Kampfes (Ilbo-Taeryon):

Der angreifende Trainingspartner nimmt zuerst die pyonhi-sogi (parallele Grundstellung) ein und bekundet seine Angriffsbereitschaft mit einem Gihap. Der verteidigende Trainingspartner nimmt ebenfalls die Ausgangsstellung pyonhi-sogi ein und gibt ein Gihap als Signal für den Angreifer, damit dieser den Angriff ausführt. Der Abstand zwischen den Übenden sollte die Länge eines ausgestreckten Armes nicht über-, bzw. unterschreiten. Der Angreifer geht nun einen Schritt mit dem rechten Bein vor, nimmt die Stellung ap-gubi (lange Vorwärtsstellung) ein und führt gleichzeitig einen Fauststoß mit dem rechten Arm mit Zielpunkt Solar-Plexus aus. Der Verteidiger blockt den Angriff ab und führt eine Kontertechnik aus. Anschließend nimmt er die Kampfstellung ein.

Bei dem Ein-Schritt-Sparring ist die Ausgangsstellung der Übenden immer pyonhi-sogi, der Angriff erfolgt immer mit einem rechten Fauststoß (dabei mit dem rechten Bein einen Schritt vorwärts gehen und ap-gubi einnehmen). Der Zielpunkt des Fauststoßes ist variabel, in der Regel ist der Zielpunkt der Solar-Plexus, ein Angriff zum Kopf muss vorher mit dem Trainingspartner abgesprochen werden.

Nachfolgend einige Beispiele des Ilbo-Taeryon (hierbei werden die Aktionen des Verteidigers beschrieben, die er nach erfolgtem Angriff des angreifenden Trainingspartners ausführt):



**Verteidigung aus der Stellung ap-gubi:**

1.

Verteidigung: rechts zurück in ap-gubi (lange Vorwärtsstellung / frontal zum Gegner stehen), links pakkat-palmok-momtong-an-makki (Innenblock) ausführen,

Kontertechnik: rechte Hand fasst die angreifende Hand, rechts naeryo-chagi (Axttritt von oben nach unten) über den Arm zum Kopf, rechte Hand lösen, rechts tollyo-chagi (Halbkreisfußtritt) zur Schläfe.

2.

Verteidigung: rechts zurück in ap-gubi (Frontal zum Gegner stehen), links pakkat-palmok-momtong-an-makki,

Kontertechnik: links vorrutschen, ap-gubi verlängern, rechts palkup-momtong-tollyo-chikki zu der kurzen Rippe

3.

Verteidigung: s. o.,

Kontertechnik: links seitlich vom Gegner heraustreten in kima-sogi, erst rechts dann links jumok-jirugi zu den Nieren, rechts yop-chagi zum Knie

4.

Verteidigung: s. o.,

Kontertechnik: rechts han-sonnal-momtong-pakkat-chikki (zur Niere), rechts vorlaufen (links am Gegner vorbei), Körperdrehung um die eigene Achse linksherum, rechts zurück ap-gubi, links han-sonnal-momtong-pakkat-chikki (zur Niere), rechts tollyo-chagi zur Schläfe

