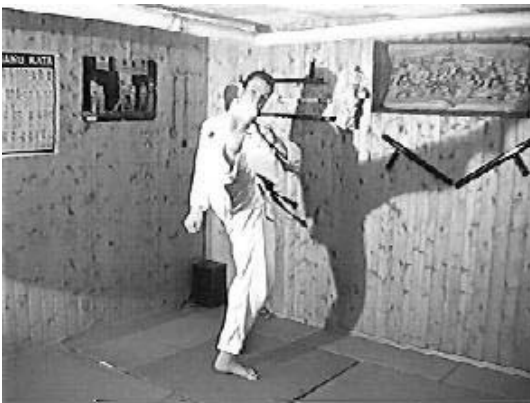
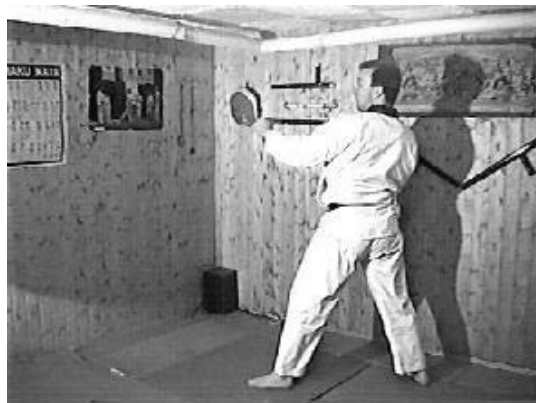

Die Angriffstechniken

Fußtechniken

Angriffstechniken:Fußtechniken:

Die Ablauffotos (aller Fußtechniken) wurden untereinander angelegt, damit man den Bewegungsablauf der Techniken besser nachvollziehen kann. Den Fotos folgt eine Beschreibung des Bewegungsablaufes mit Erläuterungen zu jeder Technik.

Schnapptritte:ap-chagi - Vorwärtstritt:

Der **ap-chagi** ist ein Schnaptritt.

Er wird in einer fließenden Bewegung wie folgt ausgeführt:

1. Knie hochreißen und anwinkeln,
2. Knie schnell strecken und treten (mit Hüfteinsatz),
3. Unterschenkel sofort aktiv wieder anziehen.

Der Oberkörper bleibt bei der Ausführung des ap-chagi aufrecht, das Standbein ist leicht gebeugt. Bei der Ausführung des Trittes wird nicht im Kniegelenk geschnappt (!), kurz bevor das Bein gestreckt ist, Unterschenkel wieder anziehen, um Knieverletzungen zu vermeiden. Getreten wird standardmäßig mit dem Fußballen, wobei der Fuß gestreckt ist und die Zehen angezogen sind. Er kann aber auch mit der Ferse (dwichuk) oder mit dem Fußrist/-spann (baldung) ausgeführt werden.

tollyo-chagi - Kreistritt (Halbkreistritt):

