
Die Handabwehren (Blöcke)

makki

Abwehren - makki:

Handabwehren:



Abwehrstufen:

Als "olgul" bezeichnet man Abwehren, die den Kopf und den Hals schützen oder Angriffe, die den Kopf oder Hals zum Ziel haben.

Abwehren, die den Körper zwischen Hals und Taille (sog. Gürtellinie) schützen, oder Angriffe, die diese Zone als Ziel haben, nennt man "momdong".

"Arae" nennt man Abwehren, die den Körper von der Taille abwärts schützen, oder Angriffe in dieser Zone.

olgul-makki - Obenblock:



In der Ausgangsstellung überkreuzen sich die Arme in Höhe des Halses. Die Hüfte ist leicht nach hinten verdreht. Der Blockarm liegt innen, der Fastrücken des Blockarmes zeigt nach außen. Der Fastrücken des anderen Armes zeigt zum Körper. Der Blockarm wird in einem Kreisbogen nach oben (vor dem Gesicht) geführt. Im letzten Drittel der Bewegung wird der Blockarm gedreht, so dass der äußere Unterarm nach oben zeigt. Die Hüfte wird nach vorn eingerastet. Während der Blockarm nach oben bewegt wird, wird der andere Arm gleichzeitig als Gegenbewegung in die Hüfte gezogen und gedreht, so dass der Fastrücken nach unten zeigt. Wird der Obenblock mit der Handkante ausgeführt, so wird er han-sonnal-olgul-makki genannt.

pakkat-makki - Außenblock:pakkat-palmok-pakkat-makki -- Außenblock mit dem äußeren Unterarm:

In der Ausgangsstellung überkreuzen sich die Arme in Höhe des Halses. Die Hüfte ist leicht nach hinten verdreht. Der Blockarm liegt innen, der Fastrücken des Blockarmes zeigt nach außen. Der Fastrücken des anderen Armes zeigt zum Körper. Der Blockarm wird in einem Kreisbogen von oben nach unten nach außen geführt. Im letzten Drittel der Bewegung wird der Blockarm gedreht, so dass der äußere Unterarm nach außen zeigt. Die Hüfte wird nach vorn eingerastet. Der Blockarm hat bei dem Einrasten ca. einen 90 Grad Winkel. Während der Blockarm nach außen bewegt wird, wird der andere Arm als Gegenbewegung in die Hüfte gezogen und gedreht, so dass der Fastrücken nach unten zeigt. In der Ausführung pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki schließt ist die Oberkante der Faust in einer Höhe mit der Schulter ab, wird er als "olgul" ausgeführt, so schließt die Oberkante der Faust mit der Oberkante des Kopfes in einer Höhe ab.

han-sonnal-pakkat-makki - Außenblock mit der Handkante:

Wird der Außenblock mit der Handkante ausgeführt, so wird er han-sonnal-pakkat-makki genannt.