

Falltechniken:

Bei den Falltechniken ist es Entscheidend, dass man lernt zu fallen, ohne sich dabei zu verletzen. Des weiteren sollte man schnellst möglich wieder in den Stand kommen.



Rolle vorwärts:

Man befindet sich in der ap-sogi, rechtes Bein hinten. Nun geht man einen Schritt mit dem rechten Bein vor und verlagert sein Zentrum unter Aufgabe des Gleichgewichtes nach vorn. Dabei beugt man den Oberkörper und bringt die rechte Hand, die Finger sind ausgestreckt und fest aneinandergepresst, die Kleinfingerseite nach vorn, in Fallrichtung auf den Boden. Die linke Hand unterstützt diesen Vorgang. Nun rollt man weich über seine leicht gebogene vordere Hand (nicht abknicken), die rechte Schulter und den gekrümmten Rücken diagonal zur linken Gesäßseite ab. Die Bewegung wird durch das Einschlagen des linken Beines und den betonten Einsatz der rechten Schulter unterstützt. Anschließend rollt man unter Ausnutzung des Schwunges weiter über den eingeschlagenen linken Unterschenkel bis in den Stand. Kurz vor dem Erreichen der Entstellung dreht man sich auf den Fußballen in die angenehme Angriffsrichtung.

