
Die Grundstellungen

sogi

Stellungen - sogi:

Das Bewahren der eigenen Balance ist eine Grundlage des Taekwondo. Die eigene Balance ist zur Übertragung von Technik und Kraft auf das angegriffene Ziel nötig und um das Gleichgewicht des Gegners brechen zu können. Bei Angriff und Abwehr ist es besonders wichtig, dass der eigene Stand optimal sicher ist und der Körper auch bei schwierigen Fußtechniken in Balance bleibt. Die Beherrschung der Stellungen ist daher unerlässlich.

moa-sogi - geschlossene Stellung



Die Füße sind an den Zehen und Fersen geschlossen.

pyonhi-sogi - parallele Stellung



Die Füße schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen nach vorn, Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt, die Füße können bis zu 22,5 Grad nach außen gedreht werden.



ap-sogi - Vorwärtsstellung

Die Füße hüftbreit auseinander >gemessen: Fußaußenkanten<, die Stellung ist eine normale Schrittlänge lang, das Gewicht ruht zu 70 % auf dem vorderen Bein, vorderes Bein leicht gebeugt.



ap-gubi - lange Vorwärtsstellung

Die Füße schulterbreit auseinander, die Stellung ist 1 1/2 schulterbreiten lang, der vordere Fuß zeigt mit den Zehen nach vorn, der hintere Fuß ist 30 bis 45 Grad nach außen gedreht, das hintere Bein ist gestreckt, das Schienbein des vorderen Beines steht senkrecht, das Knie befindet sich dadurch über der Ferse, Oberkörper aufrecht, das Gewicht ist auf beiden Beinen verteilt.



dwit-gubi - Rückwärts-Beuge-Stellung

Der vordere Fuß zeigt nach vorn, der hintere Fuß zur Seite (etwa 90 Grad zum vorderen Bein), beide Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht, das Gewicht ruht zu 70 % auf dem hinteren Bein, die Stellung ist eine normale Schrittlänge lang.



kima-sogi - Seitwärts-Pferde-Sitz-Stellung

Die Füße stehen mehr als 1 1/2 Schulterbreiten auseinander, die Knie sind gebeugt, der Oberkörper steht aufrecht, die Füße stehen parallel.



ap-bom-sogi - Tiger-Stellung/ Rück-Beistellung (Fußballen)

Der hintere Fuß zeigt in Laufrichtung und steht mit der Sohle fest auf dem Boden, der vordere Fuß berührt mit dem Fußballen den Boden, die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht, das Gewicht ruht auf dem hinteren Bein, die Stellung ist so lang und breit wie ap-sogi.



yop-bom-sogi - Tiger-Stellung/ Rück-Bein-Stellung (Fußballen)

Der hintere Fuß zeigt zur Seite, ca. 90-Grad-Bogen zum vorderen Bein und steht mit der Sohle fest auf dem Boden, der vordere Fuß berührt mit dem Fußballen den Boden, die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht, das Gewicht ruht auf dem hinteren Bein, die Stellung ist so lang und breit wie „ap-sogi“.



goa-sogi - Überkreuzstellung

Der Fuß des Standbeines steht mit der Sohle fest auf dem Boden, der andere Fuß berührt nur mit dem Fußballen den Boden, beide Knie sind gebeugt, das Gewicht ruht auf dem Standbein, der Kopf wird in Aktionsrichtung gedreht.



hagdari-sogi - Kranichbeinstellung

Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein ist mit dem Fuß bis zu dem Knie des Standbeines hochgezogen.