
Die Grundtechniken:



<u>Grundstellungen (sogi):</u>	28
moa-sogi - geschlossene Stellung	29
pyonhi-sogi - parallele Stellung	29
ap-sogi - Vorwärtsstellung	30
ap-gubi - lange Vorwärtsstellung	30
dwit-gubi - Rückwärts-Beugestellung	30
kima-sogi - Seitwärts-Pferdesitz-Stellung	31
ap-bom-sogi - Tiger-Stellung/Rückbeinstellung (Fußballen)	31
yop-bom-sogi - Tiger-Stellung/Rückbeinstellung (Fußballen)	31
goa-sogi - Überkreuzstellung	32
hagdari-sogi - Kranichbeinstellung	32
 <u>Abwehren (makki):</u>	 33
 <u>Handabwehren:</u>	 34
 Abwehrstufen:	 34
olgul - oben	34
momtong - mitte	34
arae - unten	34
 olgul-makki - Obenblock	 34
pakkat-makki - Außenblock	35
pakkat-palmok-pakkat-makki - Außenblock mit äußerem Unterarm	35
han-sonnal-pakkat-makki - Außenblock mit der Handkante	35
anpalmok-pakkat-makki - Außenblock mit innerem Unterarm	36
goduro-makki - starker (doppelter) Außenblock	36
sonnal-goduro-makki - starker Außenblock mit den Handkanten	37
sonnal-goduro-arae-makki - Doppelblock mit den Handkanten unten	37
an-makki - Innenblock:	38
pakkat-palmok-an-makki - Innenblock	38
batangson-an-makki - Innenblock mit dem Handballen	38
han-sonnal-an-makki - Innenblock mit der Handkante	39
arae-makki - Untenblock	39
han-sonnal-arae-makki - Untenblock mit der Handkante	40
hechyo-makki - Keilblock	40
pakkat-palmok-hechyo-makki - Keilblock mit den äußeren Unterarmen	40
sonnal-hechyo-makki - Keilblock mit den Handkanten	41
anpalmok-hechyo-makki - Keilblock mit den inneren Unterarmen	41
sonnal-dung-hechyo-makki - Keilblock mit den Rückhandkanten	41
otgoro-makki - Kreuzblock	42
otgoro-arae-makki - Kreuzblock nach unten	42
otgoro-olgul-makki - Kreuzblock nach oben	42
sonnal-otgoro-arae-makki - Kreuzblock unten mit den Handkanten	43
sonnal-otgoro-olgul-makki - Kreuzblock oben mit den Handkanten	43
gawi-makki - Scherenblock	44
santul-makki - Bergblock	44
 <u>Fußabwehren:</u>	 46
 <u>Beinschwünge:</u>	 47
apcha-olligi - vorwärts	47
yopcha-olligi - seitwärts	47

<u>Sicheln:</u>	47
pyojok-chagi - Innensichel	47
kolcho-chagi - Außensichel	48
<u>Stoptritte - cha-mumchugi:</u>	48
yopcha-mumchugi - Stoptritt seitwärts	48
apcha-mumchugi - Stoptritt vorwärts	48
nullo-an-mumchugi - Innen-Druck-Stoptritt	48
nullo-pakkat-mumchugi - Außen-Druck-Stoptritt	48
<u>Knieblöcke - murup-makki:</u>	48
an-murup-makki - Knieblock nach innen	48
pakkat-murup-makki - Knieblock nach außen	49
<u>Angriffstechniken:</u>	50
<u>Handtechniken:</u>	50
<u>Stoßtechniken - jirugi:</u>	51
jumok - Faust	51
pyon-jumok - Flachfaust	51
bam-jumok - Knöchelfaust	51
paro-jirugi - Gleichstoß	52
pandae-jirugi - Gegenstoß	52
sewo-jirugi - Vertikalstoß	53
jochyo-jirugi - Aufwärtsstoß/-haken	53
du-jumok-jochyo-jirugi - doppelter Aufwärtsstoß	53
yop-jirugi - Seitwärtsstoß	54
tollyo-jirugi - Seitwärtshaken	54
naeryo-jirugi - Stoß nach unten	54
digut-cha-jirugi - U-Form-Stoß	55
<u>Stiche - chirugi:</u>	55
pyonson-kut - Flachhand (Fingerspitzen)	55
gawison-kut - Scherenhand	55
pyonson-kut-sewo-chirugi - Flachhand-Vertikal-Stich	56
pyonson-kut-opo-chirugi - nach oben gedrehter Flachhandstich	56
pyonson-kut-jochjo-chirugi - umgekehrter Flachhandstich nach unten	56
<u>Schläge - chikki:</u>	57
dunk-jumok - Faustrücken	57
me-jumok - Faustboden	57
sonnal - Handkante außen	57
sonnal-dunk - Innenhandkante	58
batangson - Handballen	58
palkup - Ellenbogen	58
ape-chikki - Vorwärtsschlag	59
dunk-jumok-ape-chikki - Vorwärtsschlag mit dem Faustrücken	59
me-jumok-ape-chikki - Vorwärtsschlag mit dem Faustboden	59
sonnal-ape-chikki - Vorwärtsschlag mit der Handkante	60
sonnal-dunk-ape-chikki - Vorwärtsschlag mit der Innenhandkante	60
an-chikki - Schlag nach innen	61
me-jumok-an-chikki - Schlag nach innen mit dem Faustboden	61
sonnal-an-chikki - Schlag nach innen mit der Handkante	61

sonnal-dunk-an-chikki - Schlag nach innen mit der Innenhandkante	62
batangson-an-chikki - Schlag nach innen mit dem Handballen	62
naeryo-chikki - Schlag nach unten	63
dunk-jumok-naeryo-chikki - Schlag nach unten mit dem Faustrücken	63
me-jumok-naeryo-chikki - Schlag nach unten mit dem Faustboden	63
sonnal-naeryo-chikki - Schlag nach unten mit der Handkante	63
pakkat-chikki - Schlag nach außen	64
sonnal-pakkat-chikki - Schlag nach außen mit der Handkante	64
me-jumok-pakkat-chikki - Schlag nach außen mit dem Faustboden	64
dunk-jumok-pakkat-chikki - Schlag nach außen mit dem Faustrücken	64
sonnal-dunk-pakkat-chikki - Schlag nach außen mit der Innenhandkante	64
jebipum-mokchikki - Körperwegdrehen mit Abwehr oben (han-sonnal-olgul-makki und Halsschlag sonnal-an-chikki)	65
palkup-chikki - Ellenbogenschlag	65
palkup-ollyo-chikki - Aufwärtsschlag mit dem Ellenbogen	65
palkup-tollyo-chikki - Ellenbogen-Drehschlag	66
palkup-yopuro-chikki - Ellenbogen-Seitwärtsstoß	66
palkup-dwiwo-chikki - Ellenbogen-Rückwärtsstoß	67
palkup-naeryo-chikki - Ellenbogenschlag nach unten	67
<u>Fußtechniken:</u>	68
<u>Schnapptritte:</u>	69
ap-chagi - Vorwärtstritt	69
tollyo-chagi - Kreistritt (Halbkreistritt)	70
baldung-chagi - Halbkreistritt (Kampftechnik)	71
bituro-chagi - Drehtritt nach außen	71
<u>Fußstöße:</u>	72
yop-chagi - Seitwärtstritt	72
momtollyo-yop-chagi - (toras-yop-chagi) - Rückwärtstritt	73
dwit-chagi - Rückwärtstritt (Kampftechnik)	74
<u>Fußschläge:</u>	75
pandae-tollyo-chagi - Gegenkreistritt	75
momtollyo-pandae-tollyo-chagi - Körper-Dreh-Tritt (360-Grad-Drehung)	76
naeryo-chagi - Fußschlag von oben nach unten/Axttritt	78
pakkat-naeryo-chagi - Fußschlag von oben nach unten (nach außen)	78
an-naeryo-chagi - Fußschlag von oben nach unten (nach innen)	81
<u>Fußritte im Sprung:</u>	82
tymyo-ap-chagi - Vorwärtstritt im Sprung	82
tymyo-nobi-chagi - Tritt in großer Höhe	82
tymyo-yop-chagi - Seitwärtstritt im Sprung	82
tymyo-toras-yop-chagi - gedrehter Seitwärtstritt im Sprung	83
tymyo-naeryo-chagi - Fußschlag von oben nach unten im Sprung	83
tymyo-tollyo-chagi - Halbkreistritt im Sprung	83
tymyo-momtollyo-pandae-tollyo-chagi - Körper-Dreh-Tritt im Sprung	84
murup-chikki - Knieschlag	84
pyojok-chagi - Zieltritt	84
nullo-chagi - Drucktritt	84
yonsok-chagi -Reihen-Tritt	84
dubaldangsang - Treffen mit zwei Füßen im Sprung	85
dubaldangsang-ap-chagi - doppelter (hintereinander) ap-chagi im Sprung	85

Besonderheiten aus den Poomse:	86
jebipum-mok-chikki - Körperwegdrehen mit seitlicher Abwehr oben und Zielschlag zum Hals (sonnal-olgul-makki und sonnal-an-chikki).....	87
jebipum-hanssonal-olgul-pakkat-makki - bei eingedrehtem Oberkörper Handkantenblock zur Seite oben.....	87
arae-hechyo-makki - Ruhestellung mit Keilblock unten zu beiden Seiten.....	87
bojumok - linke Hand umfasst die rechte in Ruhestellung.....	88
oesantul-makki - Rückwärtsschauen mit Untenblock hinten und vorne Seitwärtsblock.....	88
jumok-dangyo-tok-chikki - Gegner fassen, heranziehen und umgedrehter Fauststoß.....	88
i-dan-yop-chagi - Seitwärtsfußstoß auf zwei Angriffsstufen.....	89
tonmilgi-junbi - Bereitschaftsstellung mit nach oben gespreizten Händen.....	89
hanson-kaljaebi - Würgegriff mit einer Hand.....	89
murup-kokki - Abwehr mit Kniebruch.....	90
jumok-pyojok-jirugi - Fauststoß in die offene Hand/Zielschlag.....	90
han-sonnal-mok-chikki - Handkantenschlag zum Hals.....	90
kumgang-arae-makki - in hangdari-sog Oben- und Untenblock.....	90
kun-dolchogi - in Seitwärtsstellung mit hinterer Fauststoß in Blickrichtung und Ellenbogenstoß nach hinten.....	91
santul-makki - Bergblock (siehe Seite 44).....	91
kumgang-momtong-makki - Obenblock und Außenblock in dwit-gubi.....	91
gyopson - übereinander gelegte Hände.....	91
goduro-olgul-makki - starker doppelter Block nach vorn oben.....	92
monge-chikki - doppelter Ellenbogen-Seitwärtsschlag.....	92
jakun-kochogi - Übereinanderlegung der Fäuste in der Hüfte.....	92
hwangso-makki - kuhhornförmiger Block.....	93
bakkat-palmok-hechyo-santul-makki - Bergblock mit äußerem Unterarm.....	93
batangson-goduro-pakkat-makki - unterstützter Außenblock mit innerem Unterarm.....	93
bawi-milgi - Felsgriff, -stoß, -schieben.....	94
duro-olligi - Aushebeblock.....	94
dung-jumok-goduro-ape-chikki - unterstützter Fastrückenschlag nach vorn.....	94
chettari-jirugi - gleichzeitiger Stoß mit beiden Fäusten.....	95
sonnal-dunk-goduro-makki - Doppelblock mit den Innenhandkanten.....	95