



Einschrittkampftechniken nach Graduierungen

Alle Techniken sind auf den Angriff mit der rechten Seite beschrieben. Die Abschluss-techniken können je nach Alter und Niveau variieren. Die Reihenfolge sollte bei 5 Techniken so variieren, dass sich die Angriffe mit Faust und Ap chagi abwechseln.

Alle Kinder bis 9 Jahren bzw. Gelb-Grüngurt führen die Disziplin des Einschrittschampfes in Form des Bahnenlaufens aus.

Weißgurt (ab 10 Jahren):

- 1) Angriff Momtong jirugi Rechts zurück in Ap gubi sogi, momtong bakkat makki mit links, rechts momtong jirugi

Weißgelbgurt (zusätzlich):

- 2) Angriff Olgul jirugi Rechts zurück in Ap gubi sogi, olgul makki mit links, rechts olgul jirugi

Gelb- und Gelbgrüngurt (zusätzlich):

- 3) Angriff Momtong jirugi Links zurück in Ap gubi sogi, rechts momtong an makki, dubon momtong jirugi

Gelbgrüngurt (zusätzlich):

- 4) Angriff Ap chagi Rechts zurück in Ap gubi sogi (Partner setzt Fuß nach außen), links arae makki, rechts momtong jirugi, links olgul jirugi

Grüngurt (zusätzlich):

- 5) Angriff Ap chagi Links zurück in Ap gubi sogi, Ogoro arae makki, rechts Ap chagi, links Twio ap chagi, Han sonnal an chigi

Grünblaugurt (zusätzlich, ohne Technik 1):

- 6) Angriff Momtong jirugi Mit links nach links nach außen gehen, rechts momtong bakkat makki, rechts dollyo chagi, han sonnal bakkat chigi

Blaugurt (zusätzlich, ohne Techniken 1 und 2):

- 7) Angriff Momtong jirugi Rechts zurück in Dwit gubi sogi, goduro momtong makki, rechts an chagi, gleiches Bein yop chagi, rechts vorne absetzen in Ap gubi sogi, sonkut olgul jirugi (zum Hals)

Blaurotgurt (zusätzlich, ohne Techniken 1– 3):

- 8) Angriff Momtong jirugi Links zurück in Dwit gubi sogi, goduro momtong makki, links bakkat chagi, rechts ap chagi, rechts vor in dwit koa sogi, rechts dung jumok ape chigi zum Koof

Rotgurt (zusätzlich, ohne Techniken 1 – 4):

- 9) Angriff Ap chagi Drehung nach rechts (linkes Bein geht vor), rechts zurück in Dwit gubi sogi, rechts Ap chagi, links Twio ap chagi, Dusan an chigi (doppelter Handkantenschlag zum Hals)



Techniken zur Auswahl/Ergänzung für die Dan-Prüfung

- a) Angriff Ap chagi Rechts zurück in Ap gubi sogi, Goduro arae makki mit links, linkes Bein zurückziehen, rechts Dollyo chagi, Drehung links herum, Twio Momdollyo chagi, absetzen in Dwit gubi sogi und Kampfhaltung
- b) Angriff Ap chagi Rechts herum nach rechts herausdrehen bis der rechts Fuß hinten in Dwit gubi sogi steht, Momtong und Olgul dollyo chagi, Kickbein absetzen, hinteres in Ap koa sogi nachsetzen, Dungjumok ape chigi mit rechts
- c) Angriff Momtong jirugi Links zurück in Dwit gubi sogi, rechts Momtong an makki, rechts Yop chagi (als Idan yop chagi möglich, mit Tora yop chagi möglich), rechts vor in Ap gubi sogi, rechts Han sonnal bakkat chigi zum Hals, links Momtong jirugi
- d) Angriff Momtong jirugi Rechts zurück in Dwit gubi sogi, sonnal goduro momtong makki, rechts Momtong an makki, links Yop chagi (als Idan yop chagi möglich, mit Tora yop chagi möglich), links vor in Ap gubi sogi, rechts Han sonnal bakkat chigi zum Hals, links Momtong jirugi