

TAEKWONDO BASISTECHNIKEN

Grundkombinationen Taekwondo Schülergrade

Karl-Heinz Oventrop
9. Dan Taekwondo

Inhalt

Inhalt 1
Basistechniken in Kombination 3
Armtechniken 3
1. Chuchumsogi Wen Pakkat Palmok Arae Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi 3
2. Chuchumsogi Wen Momdong An Palmok An Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi 3
3. Chuchumsogi Wen Olgul Pakkat Palmok Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi 4
4. Chuchumsogi Orun Pakkat Palmok Arae Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi 4
5. Chuchumsogi Orun Momdong An Palmok An Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi 4
6. Chuchumsogi Orun Olgul Pakkat Palmok Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi 4
7. Orun Dwitgubi Wen Hansonal Momdong Pakkat Makki, Schritt nach vorne Orun Apgubi Orun Sonal Mok Chikki 4
8. Umsetzen Wen Dwitgubi Orun Hansonal Momdong Pakkat Makki, Schritt nach vorne Wen Apgubi Wen Sonal Mok Chikki 5
9. Zurück in Wen Dwitgubi Orun Sonal Makki, Umsetzen in Orun Apgubi, Orun Dungjumok Ap Chikki. 5
10. Zurück in Orun Dwitgubi Wen Hansonal Makki, Umsetzen in Wen Apgubi, Wen Dungjumok Ap Chikki. 6
11. Vordere Bein zurück in Narani Chunbi Sogi 6
Beintechniken 7
1. Wen Ap Sogi Orun Olgul Ap Chagi 7
2. Orun Ap Sogi Wen Olgul Ap Chagi 7
3. Wen Ap Sogi Orun Olgul Ap Naeryo Chagi 8
4. Orun Ap Sogi Wen Olgul Ap Naeryo Chagi 8
5. Wen Ap Sogi Orun Olgul Dollyo Chagi 8
6. Orun Ap Sogi Wen Olgul Dollyo Chagi 9
7. Wen Ap Sogi Orun Olgul Yop Chagi 9
8. Orun Ap Sogi Wen Olgul Yop Chagi 9
9. Wen Ap Sogi Orun Olgul Dwit Yop Chagi 10
10. Orun Ap Sogi Wen Olgul Dwit Yop Chagi 10
11. Wen Ap Sogi Orun Olgul Mom Dollyo Chagi 10
12. Orun Ap Sogi Wen Olgul Mom Dollyo Chagi 11
Pratzenübungen 12
1. Hintere Bein Paldung Chagi, gleiche Bein Twiggy Paldung Chagi. 12
2. Hintere Bein Paldung Chagi absetzen, Doppel Paldung Chagi. 13
3. Hintere Bein Paldung Chagi, 360° Drehung und Paldung Chagi, ... 14
4. Hintere Bein Paldung Chagi, gleiche Bein Tymio Ap Naeryo Chagi, ... 15
5. Zurückgleiten, Paldung Chagi, Zurückgleiten, Twiggi Paldung Chagi, mit dem vorderen Bein Doppel Paldung Chagi 16
6. Twiggy Paldung Chagi, Doppel Paldung, Tymio Ap Naeryo Chagi 17

7. Paldung Chagi, über den Rücken gedreht, 360° Tymio Paldung Chagi, Mom Dollyo Chagi 18

Basistechniken in Kombination

Armtechniken



Charyeot



Kyeongje



Narani Sogi Junbi

1. Chuchumsogi Wen Pakkat Palmok Arae Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi



2. Chuchumsogi Wen Momdong An Palmok An Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi



3. Chuchumsogi Wen Olgul Pakkat Palmok Makki, Orun Momdong Jumok Jirugi



4. Chuchumsogi Orun Pakkat Palmok Arae Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi
5. Chuchumsogi Orun Momdong An Palmok An Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi
6. Chuchumsogi Orun Olgul Pakkat Palmok Makki, Wen Momdong Jumok Jirugi
7. Orun Dwitgubi Wen Hansonal Momdong Pakkat Makki, Schritt nach vorne Orun Apgubi Orun Sonal Mok Chikki



8. Umsetzen Wen Dwitgubi Orun Hansonal Momdong Pakkat Makki, Schritt nach vorne Wen Apgubi Wen Sonal Mok Chikki

Han



9. Zurück in Wen Dwitgubi Orun Sonal Makki, Umsetzen in Orun Apgubi, Orun Dungjumok Ap Chikki.



10. Zurück in Orun Dwitgubi Wen Hansonal Makki, Umsetzen in Wen Apgubi, Wen Dungjumok Ap Chikki.



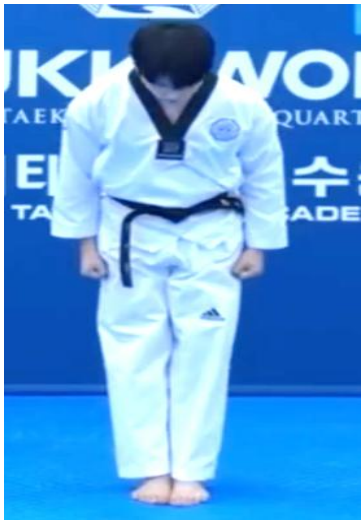
11. Vordere Bein zurück in Narani Chunbi Sogi



Chunbi

Beintechniken


Charyeot


Kyeongje

1. Wen Ap Sogi Orun Olgul Ap Chagi



2. Orun Ap Sogi Wen Olgul Ap Chagi



3. Wen Ap Sogi Orun Olgul Ap Naeryo Chagi



4. Orun Ap Sogi Wen Olgul Ap Naeryo Chagi



5. Wen Ap Sogi Orun Olgul Dollyo Chagi



6. Orun Ap Sogi Wen Olgul Dollyo Chagi



7. Wen Ap Sogi Orun Olgul Yop Chagi



8. Orun Ap Sogi Wen Olgul Yop Chagi



9. Wen Ap Sogi Orun Olgul Dwit Yop Chagi



10. Orun Ap Sogi Wen Olgul Dwit Yop Chagi



11. Wen Ap Sogi Orun Olgul Mom Dollyo Chagi



12. Orun Ap Sogi Wen Olgul Mom Dollyo Chagi







Charyeot Kyeongje

Pratzenübungen

1. Hintere Bein Paldung Chagi, gleiche Bein Twiggy Paldung Chagi.

Danach Beinwechsel.







2. Hintere Bein Paldung Chagi absetzen, Doppel Paldung Chagi.

Danach Beinwechsel.







3. Hintere Bein Paldung Chagi, 360° Drehung und Paldung Chagi,

Danach Beinwechsel.







4. Hintere Bein Paldung Chagi, gleiche Bein Tymio Ap Naeryo Chagi,

Danach Beinwechsel







5. Zurückgleiten, Paldung Chagi, Zurückgleiten, Twiggi Paldung Chagi, mit dem vorderen Bein Doppel Paldung Chagi



Pratzenhalter 1. Angriffsstep,
Verteidiger mit Zurückgleiten dann hintere Bein Paldung Chagi, vorne absetzen.



Pratzenhalter 2. Angriffsstep, Verteidiger mit Zurückgleiten vordere Bein Paldung Chagi



vorne absetzen und dann Doppel Paldung Chagi beginnend mit dem vorderen Bein





6. Twiggy Paldung Chagi, Doppel Paldung, Tymio Ap Naeryo Chagi



Vorderes Bein Twiggy Paldung Chagi, danach vorne absetzen.



Doppel Paldung, Start mit vorderem Bein, danach vorne absetzen.



Mit dem vorderen Bein Tymio Ap Naeryo Chagi





7. Paldung Chagi, über den Rücken gedreht, 360° Tymio Paldung Chagi, Mom Dollyo Chagi



Pratzenhalter mit Angriffsstep,
Verteidiger mit Zurückgleiten dann hintere Bein Paldung Chagi, vorne absetzen.



über den Rücken gedreht, 360° Tymio Paldung Chagi am Standbein absetzen



Mit dem anderen Bein Mom Dolly Chagi zum Kopf





