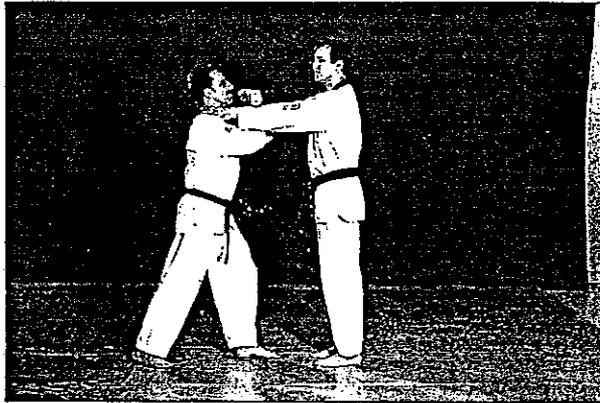


Technik 1:

Der Würgegriff von vorne:



Befreiung:

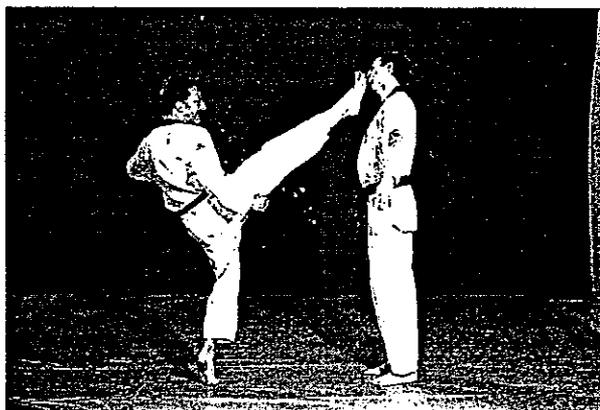
Stellung:

Nach hinten in ap kubi steigen



Technik:

hechyo olgul makki



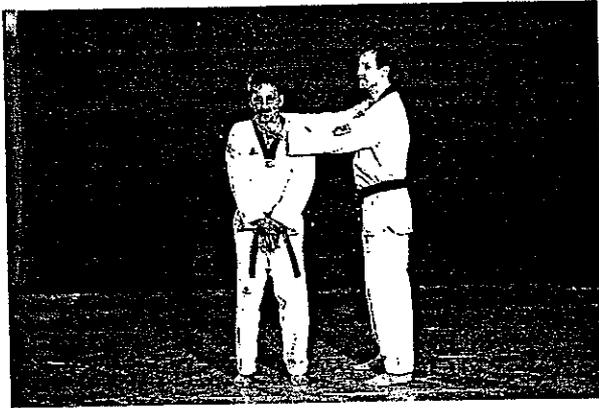
Konter

anschließend Konterattacke mit

ap chagi zum gegnerischen Gesicht

Technik 2:

Der Würgegriff seitlich:

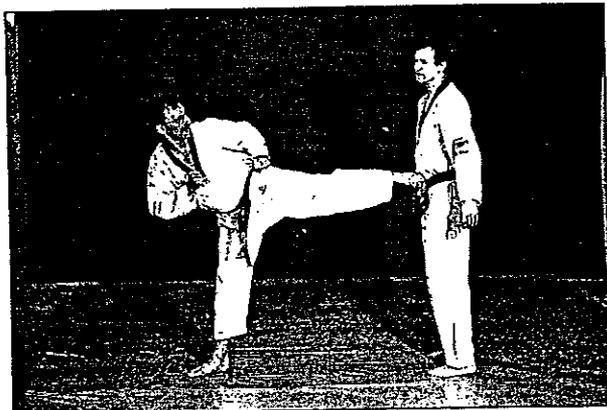


Befreiung:

Stellung:
narani seogi

Technik:
nalgae pyogi

wichtig!
Die Technik muss symmetrisch
ausgeführt werden, um maximale Kraft
zu erzielen



Konter

anschließend Konterattacke mit
yop chagi zum gegnerischen Unterleib

Technik 3:

Der Würgegriff hinten:



Befreiung:

Stellung:
hakhari seogi

Technik:
kumgang makki

wichtig!
Der Block muss so ausgeführt werden,
dass der verteidigende rechte Unterarm
über den gegnerischen Würgearm liegt



Konter

anschließend Konterattacke mit
yop chagi zum gegnerischen Unterleib



Technik 4:

Die Umklammerung von hinten:



Befreiung:

Stellung:

ruckartig in chuchum seogi „fallen“

Technik:

meonge paegi

wichtig!

Diese Technik muss ruckartig ausgeführt werden und gleichzeitig das Gesäß in den Gegner stossen

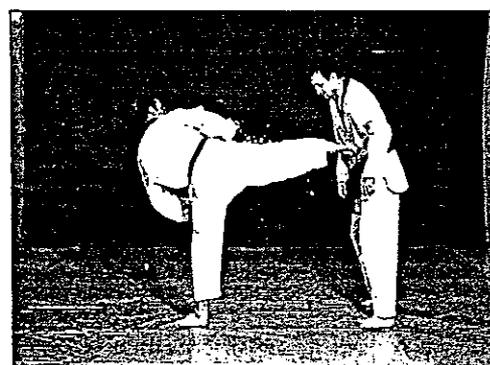


Konter

anschließend Konterattacke mit

twi palgup chigi und yop chagi

Wichtig! einen Schritt vorgehen



Technik 5:

Der Schwitzkasten:

Befreiung:



Technik:

Fersentritt auf den Fussrist des Gegners bei gleichzeitigem Reißen der Hinterkopfhaare nach hinten

Alternative: über den Kopf in die Augen bzw Nase fahren und nach hinten reißen



Konter

anschließend Konterattacke mit der Handkante (sonnal chigi) zu den gegnerischen Rippen

Technik 6:

Der Schlag auf die Schulter

Befreiung:

Stellung:

moa seogi oder ap seogi



Technik:

mit der linken Hand wird diagonal die gegnerische Hand auf der eigenen Schulter fixiert und gleichzeitig der rechte Arm nach oben gestreckt und nach hinten gedreht

Wichtig!

Die Hand des Gegners muss gut fixiert sein und ruckartig nach hinten rechts gedreht werden.



Konter

Hebel wird auf ausgestrecktem,

fixiertem Arm des Gegners ausgeführt.

Technik 7:

Der diagonale Schlag auf die Schulter:



Befreiung:

Stellung:

moa seogi oder ap seogi

Technik:

mit der linken Hand wird diagonal die gegnerische Hand auf der Schulter fixiert und gleichzeitig der rechte Arm nach oben gestreckt. Gleichzeitig wird ein Schritt seitlich vom Gegner nach hinten ausgeführt



Wichtig!

Die Hand des Gegners muss dabei immer fixiert bleiben.

Den gegnerischen Arm muss man in eine Beugstellung zwingen um den Hebel anschließend richtig ausführen zu können.



Konter

Hebel auf gebeugten Arm des Gegners anwenden!

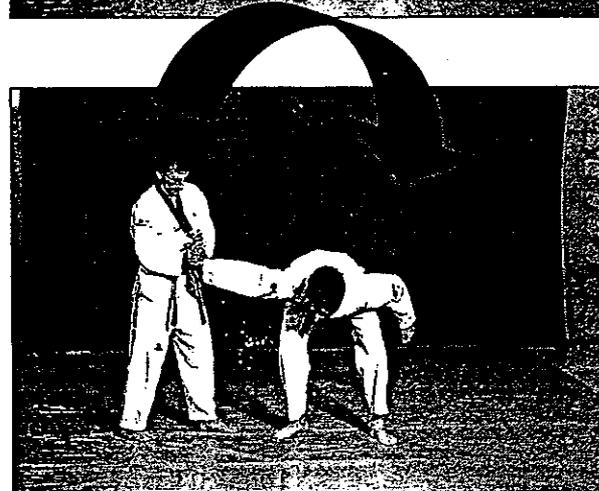
Nach hinten ziehen!

Technik 8:

Der Haltegriff von vorne bei gestrecktem Arm:



Situation: Gegner greift gestreckt mit Handrücken nach oben zu und will mich heranziehen.



Befreiung:

Stellung:

nach hinten in ap seogi ausweichen

Technik:

Der gegnerische Arm muss immer auf Zug bleiben.

Man greift von oben auf die Kleinfingerseite der gegnerischen Hand und dreht bei gleichzeitigem Fixieren der Unterseite kräftig nach innen und nach unten.

Konter

Die gegnerische Hand wird nun so fixiert, dass über dem Ellbogengelenk und Schultergelenk ein Hebel entsteht

Nach hinten ziehen und darauf achten, dass der Arm immer gestreckt ist.

Variante: mit ap chagi nachschlagen

Technik 9:

Der Haltegriff von vorne bei gebeugtem Arm:



Situation: Der Gegner will mich an sich heranziehen. Sein Arm ist dabei rechtwinklig gebeugt und der Handrücken nach unten!



Befreiung:

Stellung:

nach hinten in ap seogi ausweichen

Technik:

Am Daumengrundgelenk des Gegners kräftig zupacken und gleichzeitig mit der zweiten Hand am Ellbogengelenk.

Ein Drehbewegung nach aussen durchführen und anschließen fixieren!

Konter

Am Ellbogengelenk fixieren und

kräftig nach hinten zurückziehen!

Wichtig! Als Verteidiger muss ich unbedingt nach hinten zurückgehen (eventuell mehrere Schritte)

Technik 10:

Der Haltegriff von vorne bei leicht gebeugtem Arm:



Befreiung:

Stellung:

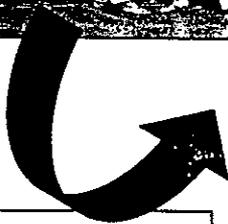
nach hinten in ap seogi ausweichen

Technik:

Am Daumengrundgelenk des Gegners kräftig zupacken und gleichzeitig mit der zweiten Hand an der Handunterseite fixieren



Nun ein Drehbewegung nach aussen durchführen und dabei mit dem rechten Fuss wie eine Zirkelspitze in der Mitte bleichen. Den Gegner in eine Rotation versetzen.



linker Fuss

wichtig!

mit dem rechten Fuss den Mittelpunkt fixieren und nach hinten links wegrehen

kräftig den Gegner am Handgelenk fixieren (Daumengrundgelenk) und eine Schleuderbewegung ausführen

Konter: mit miro chagi nachkicken

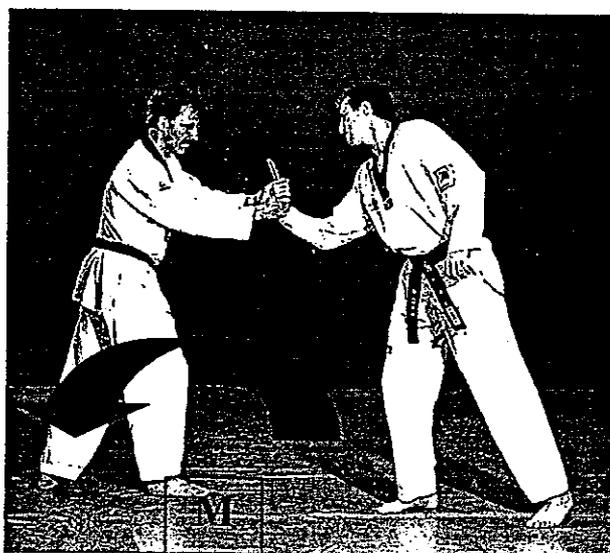
Technik 11:

Der Messerangriff gerade nach vorne:



Technik:

gleichzeitig wird mit der linken Hand das Daumengrundgelenk geschnappt und mit der rechten Hand unterhalb fixiert.



Der Gegner fällt zu Boden, sein Arm bleibt aber auf Zug und seine Hand gehobelt und ausgedreht!

Befreiung:

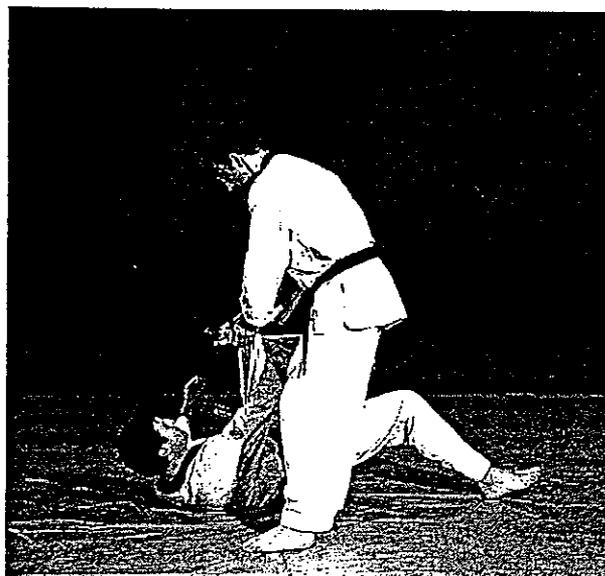
Stellung:

nach hinten in ap seogi ausweichen und anschließend sofort eine Aussendrehung rechts durchführen in moa seogi.



Stellung:

Nun wieder in Richtung Mitte mit dem linken Fuss in ap seogi zurückgehen und weiter nach innen drehen.



Technik 12:

Der Messerangriff von oben:



Technik:

mit dem rechten Arm sonnol olgul makki (Handkantenblock oben) ausführen

Befreiung:

Stellung:

nach hinten in ap seogi oder ap kubi ausweichen



Achtung: die Handkante muss genau auf dem Handgelenk des Gegners platziert werden und der Kopf aus der Stichrichtung genommen werden.



mit der abwehrenden Hand kräftig den gegnerischen Arm eine grosse Kreisbewegung nach oben weiter führen und ausführen, sodass die gleichzeitig unten durch Stichrichtung geändert wird. hinter dem Gegner steigen.

Konter:

mit miro chagi den Gegner von hinten niederstossen.

Technik 13:

Der Messerangriff von unten:



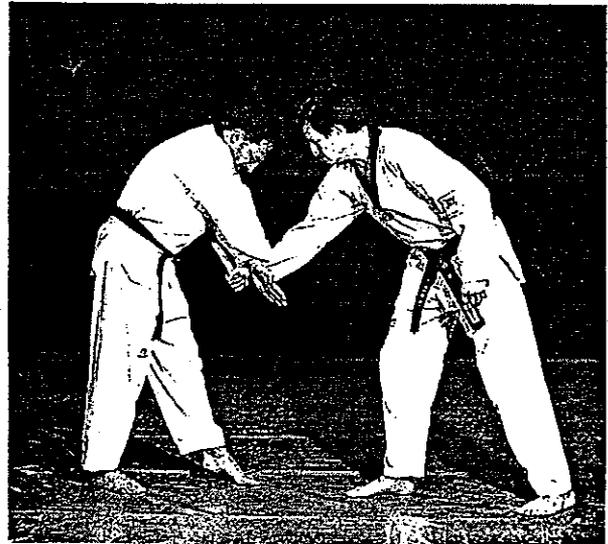
Technik:

otguru sonnol arae makki

Befreiung:

Stellung:

nach hinten in ap seogi oder ap kubi ausweichen



Achtung: Bauch einziehen, um dem Messer genügend Platz zu lassen



Handgelenk ergreifen und den Arm anziehen. Dabei wird die Hand mit dem Messer nach aussen gehebelt

den Gegner weiterdrehen bis er in eine Rolle fällt

Wichtig!
der Arm muss immer auf Zug gehalten werden!