Hanbon kyorugi

Anregungen und Vorschläge zur Reglementierung

Technische Ausarbeitung von
Franz Sappl

Februar 2013

Hanbon kyorugi soll übersetzt Einschrittkampf bedeuten. Lange Zeit nannten wir es *ilbo daeryeon.*

Hanbon kyorugi wird von zwei sich gegenüber stehenden Gegnern ausgeführt. Einer der beiden führt einen festgelegten Faustangriff aus, dieser soll im Verlauf „ANGREIFER“ heißen. Der Angegriffene setzt sich durch Techniken freier Wahl zur Wehr und soll im Verlauf „VERTEIDIGER“ heißen.

Junbi

Für *Junbi* zum *Hanbon kyorugi* gab es zumindest in Deutschland ursprünglich keine Regelung. Jeder führte es wie gewohnt mit dem linken Bein aus. Folglich standen sich die Gegner nicht mehr gegenüber, sondern versetzt. Durch kleine Hopser oder Schrittchen wurde diese Diskrepanz anschließend ausgeglichen.

Als Meister Ko 1978 nach Deutschland kam, beendete er diesen Missstand, indem er für *Hanbon kyorugi* ein eigenes *Junbi* einführte. Jeder machte nur noch einen halben Schritt mit dem linken Bein und sodann noch einen halben Schritt mit dem rechten Bein. Die Gegner standen sich nun in einer Linie gegenüber.

Seit einigen Jahren wird nun eine andere Regel propagiert. Beide Gegner gehen bei Junbi in die Richtung des Meisters oder der Fahne oder eben nach dort, wo in der Halle „oben“ oder vorne ist. Das heißt, dass diejenigen, welche auf der linken Seite stehen, mit dem linken Bein *Junbi* machen, wie gewohnt, während die, welche auf der rechten Seite stehen, mit dem rechten Bein ins *Junbi* gehen, entgegen aller Gewohnheit.

Man muss zugeben, dass die zweite Möglichkeit ästhetisch noch etwas mehr hat als die erste, doch wie soll man verfahren, wenn die Reihen nicht nach „oben“ und „unten“ (bzw. vorne und hinten) verlaufen, sondern seitlich?

In meinen Schulen trainieren Schüler von vier bis 80 Jahren. Nach meiner Erfahrung ist besonders den jüngeren Kindern nicht beizubringen, nun auf einmal rechts *Junbi* zu machen (nachdem man mit viel, viel Übung endlich gelernt hat *Junbi* links zu machen). Auch die älteren Taekwondokas, tun sich sehr schwer, sich erst in der Halle zu orientieren und noch vor dem Kommando zu überlegen, auf welcher Seite der Reihe sie sich befinden und mit welchem Bein sie nun *Junbi* zu machen haben.

Zudem müsste man konsequenterweise auch von den Kämpfern verlangen, mit dem Bein, welches in Richtung Kampfgericht steht, zurückzutreten in die Kampfstellung, wodurch beide Kämpfer mit der offenen Seite zum Kampfgericht stehen würden.

Meiner Meinung nach ist deshalb die Halbschritt-links-Halbschritt-rechts-Technik vorzuziehen.

Angriffsprocedere

Seit ich Taekwondo trainiere (seit 1971), gab es verschiedene Angriffszeremonien. Zuerst war es üblich, dass der ANGREIFER mit dem rechten Bein zurückging in ***Apgubi***, mit einem *Arae makki* links und dazu ein *Gihap*. Nach dem *Gihap* des VERTEIDIGERS ging der ANGREIFER mit dem rechten Bein vorwärts in *Apgubi* und machte rechts einen Fauststoß zum Gesicht des VERTEIDIGERS.

Später wurde eingeführt, dass der ANGREIFER mit dem rechten Bein zurückging in ***Dwitgubi***, mit einem *Arae makki* links und dazu ein *Gihap*. Nach dem *Gihap* des VERTEIDIGERS ging der ANGREIFER mit dem rechten Bein vorwärts in *Apgubi* und machte rechts einen Fauststoß zum Gesicht des VERTEIDIGERS.

Etwa zeitgleich wurde auch eingeführt, dass der VERTEIDIGER nicht mehr stehen bleibt, um mit *Makki* die Verteidigung zu beginnen, sondern noch vor dem eigenen *Gihap* ebenfalls mit seinem rechten Bein zurückging ins *Dwitgubi*, um von hier aus – nach seinem *Gihap* – den Gegenangriff oder die Abwehr zu starten. Der Vorteil hierbei war, dass Fußtechniken leichter ausgeführt werden konnten. Der offensichtliche Nachteil war die entstandene große Entfernung. Der ANGREIFER hätte sich nun seinen Fauststoß sparen können oder er hätte zwei Schritte benötigt, um mit der Faust den VERTEIDIGER zu erreichen. Dennoch hielt sich diese Angriffszeremonie viele Jahre lang.

Heute wird zumindest in Deutschland folgende Angriffsvariante angewandt:
Der ANGREIFER geht mit dem rechten Bein zurück ins ***Apgubi***, mit einem *Arae makki* links und dazu ein *Gihap*. Nach dem *Gihap* des VERTEIDIGERS geht der ANGREIFER mit dem rechten Bein vorwärts in *Apgubi* und macht rechts einen Fauststoß zum Gesicht des VERTEIDIGERS. Der VERTEIDIGER bleibt stehen, bis kurz vor der Vollendung des Fauststoßes, weicht im letzten Moment aus und startet seine Abwehr mit folgendem Gegenangriff oder er startet ohne Abwehr den Gegenangriff.

Grundreaktion auf den Faustangriff

Abwehr mit Schritt nach vorne

In vielen Schulen kann man beobachten, wie der VERTEIDIGER während des Fauststoßes des ANGREIFERS einen Schritt nach vorne direkt auf den ANGREIFER zu geht und dessen Faust abwehrt. Ich halte dieses für ausgesprochen gefährlich. Kommt die Abwehr zu langsam, ist man dem ANGREIFER in die Faust gelaufen. Kommt die Abwehr zu schnell, so geht sie ins Leere und man läuft genauso in die Faust des ANGREIFERS. Wie schwer es ist, einen Faustschlag „nur“ abzuwehren, weiß jeder, der eine Weile Boxen erlernte. Nicht umsonst sieht man die Boxer nie eine Faust abwehren, stattdessen aber die Deckung so gut als möglich schließen.

Eine Aktion, bei der man sich direkt auf die schlagende Faust zubewegt sollte generell verboten werden. Ebenso sollte der VERTEIDIGER niemals stehen bleiben und nur parieren. Stattdessen sollte der VERTEIDIGER zur Seite oder nach hinten ausweichen.

Regel: **Niemals auf die schlagende Faust direkt zugehen!**

Ausweichen

Empfohlene Ausweichmöglichkeiten

Naturgegeben gibt es fünf Möglichkeiten sicher auszuweichen:
1. nach links
2. nach rechts
3. nach hinten
4. nach unten
5. nach oben

Die einzelnen Ausweichmöglichkeiten sollen nun besprochen, sowie mögliche Fehler aufgezeigt werden.

Zu 1. und 2.: Ausweichen seitwärts

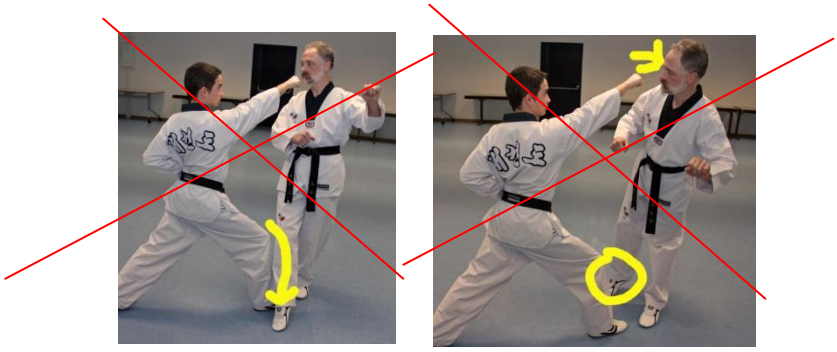
Wer nach links ausweichen möchte, kann dies durch einen kleinen Schritt nach links oder nach links vorne bewerkstelligen. Dies ist auf zweifache Weise möglich:
a) mit dem linken Bein nach links
b) mit dem rechten Bein nach links

Von Letzterem (b) – welches vielfach und gern praktiziert wird – ist dringend abzuraten. Will jemand mit dem rechten Bein nach links ausweichen, so muss zunächst der rechte Fuß, den linken Fuß kreuzen und so den Schritt vollziehen. Währenddessen steht entweder der Körper und Kopf auf der Stelle und folgt dem Fuß erst, wenn dieser auf dem Boden aufgesetzt hat, was viel zu lange dauert, der Angriff ist längst erfolgt oder der Kopf weicht schnell aus und es dauert bis das Körpergewicht auch verlagert wurde und der Fuß nachfolgt, während welcher Zeit zwar das Ausweichen des Kopfes und eine Abwehr erfolgen kann, durch die unsichere Balance wird jedoch das Abwehren uneffektiv und, wie man aus dem Kampf weiß, ist jede Unsicherheit ein Vorteil für den Gegner. Zudem steht der VERTEIDIGER nun mehr oder weniger mit dem Rücken zum ANGREIFER, wodurch seine Möglichkeiten extrem eingeschränkt werden, dem ANGREIFER also ein Vorteil verschafft wird.

Weicht man dagegen mit dem linken Bein nach links aus (a), so nimmt man zugleich den Körper und den Kopf mit, noch bevor der linke Fuß den Boden berührt. Das geht sehr schnell. Setzt man zugleich noch eine Abwehr, so ist man auf der sicheren Seite.

Das Selbe gilt natürlich für das Ausweichen nach rechts, nur mit umgekehrten Seitenangaben. Zusammengefasst heißt dies: Niemals mit dem linken Fuß nach rechts ausweichen!

Regel: **Mit dem linken Fuß nach links, mit dem rechten Fuß nach rechts ausweichen!**



3. Ausweichen nach hinten

Nach hinten auszuweichen empfiehlt sich, wenn der VERTEIDIGER eine Abwehr oder einen Gegenangriff mit dem Fuß beginnen möchte. Für eine Abwehr mit einer Handtechnik wird der Abstand zwischen dem ANGREIFER und dem VERTEIDIGER durch das Zurückweichen zu groß.

Es kann sowohl mit dem rechten, als auch mit dem linken Bein nach hinten ausgewichen werden. Als Stellung empfiehlt sich die Kampfstellung, doch sind auch *Dwitgubi* und *Abgubi* oder *Absogi* möglich.

Zeitpunkt zum Ausweichen nach hinten

Häufig sieht man den VERTEIDIGER schon vor dem *Gihap* nach hinten ausweichen. Solches macht jedoch den Fauststoß des ANGREIFERS sinnlos, da der VERTEIDIGER zu weit entfernt steht. Es sieht aus diesem Grunde auch nicht gut aus. Deshalb sollte das Ausweichen mit einem Schritt zurück zeitgleich mit dem Faustangriff erfolgen, wie es sonst mit der Abwehr auch der Fall sein sollte.

4. Ausweichen nach unten

Ein Ausweichen nach unten sollte keinesfalls durch ein Abducken erfolgen. Abgeduckt ist man einem Angreifer so gut wie wehrlos ausgeliefert. Ausnahmsweise kann solches in Verbindung mit einem Gegenangriff erlaubt sein.

Nach unten ausweichen kann durch ein Sich-Fallenlassen erfolgen, entweder in den Schneidersitz oder – sehr schön – in den Spagat. Bei beiden Sitzstellungen sind die Hände frei, um das vordere Bein des ANGREIFERS zu manipulieren, oder einen Angriff zum Genitalbereich vorzunehmen. Eine weitere Möglichkeit ist das Fallenlassen auf den Hintern, wobei man sich zuvor mit den Handballen abfängt und die Füße für weitere Aktionen nach vorne bringt.

5. Ausweichen nach oben

Eine aufrecht stehende Person kann nur durch Springen nach oben ausweichen. Der Sprung lässt sich mit einer Fußabwehr im Sprung verbinden oder es wird gleich ein Sprungkick ausgeführt. Ein Hochspringen allein, mit einer nachfolgenden Aktion nach der Landung ist unsinnig, da der Fauststoß des ANGREIFERS in diesem Falle während des Sprungs den ungeschützten Köper treffen würde. Eine Ausnahme ist hier ein Sprung nach rückwärts, wie man es bei einem Sprungkick sehr wahrscheinlich tun wird, um mit dem Bein, welches naturgemäß länger ist als der Arm des ANGREIFERS, Raum zum Kicken zu gewinnen.

Gegenangriff

In welche Richtung auch immer ausgewichen wird, mit dem Ausweichen allein ist es noch nicht getan. Das *Hanbon kyorugi* lebt von den Aktionen, welche der VERTEIDIGER als

Antwort auf den Faustangriff folgen lässt. Diese Antwort kann in zwei Grundaktionen aufgeteilt werden:

1. Ausweichen mit sofortigem Gegenangriff.
2. Ausweichen mit Block und dann eine Gegenaktion.

1. Ausweichen mit sofortigem Gegenangriff

Es wird bei dieser Aktion bewusst auf eine Abwehr verzichtet und sofort gekontert. Ob mit Faust, Handkante, Fingerspitze, ob mit Yobjaggi, Abjaggi, Dwitdollyojaggi oder sonstigen Tritten oder Schlägen die Gegenwehr stattfindet, immer ist vorher oder zugleich mit der Gegenwehr auszuweichen, um nicht selbst die Faust des ANGREIFERS zu verkosten.

2. Ausweichen mit Block und dann eine Gegenaktion

Klassisch ist der Block vor dem Gegenangriff. Dass vor oder gleichzeitig mit dem Block unbedingt auszuweichen ist, wurde oben detailliert erläutert. Mit einem Block ist man sicherer und jeder Taekwondoka kann bestätigen, dass er sich mit einem gut gesetzten Block (also einer guten Abwehr) viel sicherer fühlt als ohne. Als Block (oder Abwehr) infrage kommen alle Abwehrtechniken, die man im Taekwondo erlernt, ob von innen nach außen, von außen nach innen, ob rechts oder links, ob mit Arm oder Bein, ob mit Handkante oder mit Unterarm, ob mit Fuß oder Unterschenkel.

Einen einzigen Block halte ich hier für überflüssig und zwar den klassischen *Olgul-makki*, welcher von unten nach oben geführt wird und wohl hauptsächlich einen Stockschlag von oben auf den Kopf abwehren soll, bestenfalls noch einen *Jigga-jaggi*.

Welche Art von Block ausgeführt wird, ist häufig abhängig davon, welche Gegenaktion der VERTEIDIGER vor hat. Möchte der VERTEIDIGER eine Innenhandkante rechts zum Gesicht des Gegners machen, so wird er wahrscheinlich nach links ausweichen und mit der linken Hand eine *Batangson-nullo-makki*-Abwehr machen, um die Faust des ANGREIFERS nach unten zu drücken und so einen freien Schlagbereich zu schaffen. Hat der VERTEIDIGER eine Innenhandkante rechts zu den unteren Rippenbögen des ANGREIFERS vor, so genügt ein einfacher *Hansonnal-momtong-makki*, denn die Innenhandkante geht unter der Faust hindurch.

Einteilungen der Techniken

1. Unterteilung nach System

Grundsätzlich können die Gegenaktionen des VERTEIDIGERS in zwei Kategorien eingeteilt werden:

a) reine Taekwondo-Techniken
b) Taekwondo-Techniken plus Greif-, Wurf- und Hebeltechniken

2. Unterteilung nach Schwierigkeit und Graduierung

a) Grundtechniken
b) kombinierte Grundtechniken
c) Fußtechniken
d) Greif-, Wurf- und Hebeltechniken
e) schwierige oder gefährliche Grund- und Fußtechniken
f) Akrobatik

Die einzelnen Unterteilungen sollen im Folgenden erläutert werden:

1. Unterteilung nach System

1 a) reine Taekwondo-Techniken

In Europa, insbesondere in Deutschland (als wohl erstem europäischen Taekwondo-Land), war das Taekwondo zu Anfang fast ausschließlich von Meister Kwon Jae-Hwa geprägt worden und somit nach den Regeln der World Taekwondo Assotiation (WTA) ausgerichtet. Auch wenn die Europäische Taekwondo Union (ETU) und die Deutsche Taekwondo Union (DTU) inzwischen Mitglied in der World Taekwondo Federation (WTF) sind, blieben doch viele Elemente von früher hartnäckig bestehen. So sieht man Austragungen von *Ilbo terryon* Meisterschaften, in welchen jede Berührung des Gegners (außer beim Abwehrblock) strengstens verboten ist, also keine Greif-, Wurf- oder Hebeltechniken.

Die Leistungen, welche von den teilnehmenden Taekwondokas auf diesen *Ilbo*-Meisterschaften dargeboten werden, sind wirklich bewundernswert. Dem Zuschauer fehlt allerdings der Pep. Die in verschiedenen Kombinationen durchgeführten, aber doch immer wieder gleichen Hand- und Fußschläge werden nur durch spezielle Einlagen, wie einem in extremer Zeitlupe ausgeführten *Dwit-dollyo-jaggi* aufgefrischt. Es gibt so eine Zeitlupenaktion dem Auge durchaus etwas, doch eine echte Selbstverteidigungstechnik ist es damit nicht mehr. Es dient also nur und ausschließlich der Show. Wenn aber die Show so wichtig ist, dass sie bei einer Meisterschaft hoch honoriert wird, warum dann nicht gleich viel showeffektivere Wurftechniken zulassen?

Diese Regel aus der WTA, des Ausschlusses der Greif-, Wurf- und Hebeltechniken* aus dem *Hanbon kyorugi*, führt in Deutschland so weit, dass bei Prüfungen eine zusätzliche Prüfungsdisziplin bei den Taekwondo-Gürtelprüfungen eingeführt wurde, nämlich Selbstverteidigung (*Hosinsul*), da auch die DTU erkannte, dass den Taekwondo-Schulen mit dem stark beschnittenen *Hanbon kyorugi* ein wichtiger Ausbildungsteil fehlte.
...

1 b) Taekwondo-Techniken plus Greif-, Wurf- und Hebeltechniken

Als Greif-, Wurf- und Hebeltechniken möchte ich folgende Techniken verstehen:
1. Alles, wobei der Gegner gepackt wird, ob an einem Körperteil oder an der Kleidung.
2. Jede Technik, die den Gegner zu Fall bringt. Es kann sich um Beinfeger, Hebel die zum Boden zwingen oder um Würfe handeln.
3. Jeder Hebel an Gelenken oder sonstigen Körperteilen (z.B. der Nase), welcher durch Druck und Schmerz den Gegner in eine andere Stellung zwingt, zu Fall bringt oder so fixiert (sichert), dass der Gegner kampfunfähig ist.

Es war wieder einmal Meister Ko Eui Min, welcher mit seinem Erscheinen in Deutschland die Greif-, Wurf- und Hebeltechniken einführte. Was war das doch für ein Salz in der Suppe, was für eine wunderbare Würze!? Das *Hanbon kyorugi* wurde um mindestens 300 % aufgewertet.

Die am einfachen Faustangriff erlernten und angewandten Selbstverteidigungstechniken können mit wenigen Abwandlungen auch als reine Selbstverteidigungstechniken bei einer Messer-Abwehr oder einer Stock-Abwehr erfolgreich eingesetzt werden. Wie oft haben mir schon Schüler berichtet, dass sie sich im Ernstfall erfolgreich verteidigen konnten, mit dem einen oder anderen Element der im *Hanbon kyorugi* erlernten Greif- und Hebeltechniken, ohne, dass sie gleich zuschlagen mussten.

Aus meiner 35-jährigen Taekwondo-Lehrerfahrung kann ich sagen, dass – durch die von Meister Ko eingeführten Greif-, Wurf- und Hebeltechniken – aus einem den Schülern oft langweiligen *Ilbo terryon* ein hochinteressantes *Hanbon kyorugi* entstand.

Die Schüler sind so erpicht auf die tollen Selbstverteidigungstechniken, dass es notwendig wurde, die *Hanbon kyorugi*-Techniken nach Schwierigkeitsgraden zu unterteilen und je nach Graduierung nur bestimmte Schwierigkeitsgrade zuzulassen, denn die Taekwondo-Schüler stürzten sich auf für sie noch viel zu schwierige Techniken und unterließen dafür die wichtigen Grundtechniken.

So kam es, dass zumindest an meinen Schulen folgende Regelung eingeführt werden musste:

2. Unterteilung nach Schwierigkeit und Graduierung

2 a) Grundtechniken

Die Grundtechniken bestehen im Ausweichen nach der Seite (siehe dazu die Ausführungen weiter oben) und einer Abwehr der Faust mit einem *Makki*, sowie einem Gegenangriff, bestehend aus einem einzigen Schlag mit einer Handtechnik.

Zur Verfügung stehende *Makkis* in der Grundtechnik:

Beim Ausweichen nach links ->	*Bakkat-palmok-momtong(olgul)-makki* mit der rechten Hand nach rechts
	Bakkat-palmok-momtong(olgul)-makki oder mit der linken Hand nach rechts
	Hansonnal-momtong-makki mit der rechten Hand nach rechts
	Sonnal-momtong-an-makki mit der linken Hand nach rechts
Beim Ausweichen nach rechts ->	*Bakkat-palmok-momtong(olgul)-makki* mit der linken Hand nach links
	Bakkat-palmok-momtong(olgul)-makki mit der rechten Hand nach links
	Hansonnal-momtong-makki mit der linken Hand nach links

Sonnal-momtong-an-makki mit der rechten Hand nach links

Gerade von den Anfängern wird gern der Fehler gemacht, den Fauststoß des ANGREIFERS „mitzunehmen“. Statt von sich weg zu blocken, wird der Block in die gleiche Richtung ausgeführt, in welche der VERTEIDIGER ausweicht, was zur Folge hat, dass man den Fauststoß mitnimmt und direkt ins eigene Gesicht leitet.

Niemals in die gleiche Richtung blocken, in welche man ausweicht!

<u>Regel:</u> **Blocken entgegengesetzt zur Ausweichrichtung!**

Also: Ausweichen nach links, blocken nach rechts! Ausweichen nach rechts, blocken nach links!

<u>Mögliche Gegenangriffe in der Grundtechnik</u>

1. Fauststoß (*Jirugi*) zum Gesicht oder Rumpf
2. Handkante von innen nach außen (*Hansonnal-bakkat-chigi*) zum Kopf oder Hals
3. Handkante von außen nach innen (*Hansonnal-mokchigi*) zum Hals

4. Fingerspitzenstoß (*Pyonsonkut-chirugi*) zum Hals oder Solar plexus
5. Fingerknöchelstoß (*Pyon-joomeok- chigi*) zum Hals oder zu den Zähnen
6. Mittelfinger-Knöchelstoß (*Bam-joomeok- chigi*) zum Auge oder der Schläfe oder zum Kieferwinkel
7. Daumenstoß zum Ohr, in den Kieferwinkel, in den Hals seitlich
8. Daumenknöchelstoß zur Schläfe, zum Kieferwinkel
9. Innenhandkante (*Sonnal-deung-chigi*) zum Gesicht, zu Schläfen, Ohren, Rumpf
10. Handballenstoß (*Batang-son-chigi*)
11. Ellenbogenstoß vorwärts (*Palkup-dollyo-chigi*)
12. Ellenbogenstoß seitwärts (*Palkup-yop-chigi*)
13. Ellenbogenstoß aufwärts (*Palkup-ollyo-chigi*)
14. Ellenbogenstoß rückwärts (*Palkup-dwit-chigi*)
15. Faustrückenschlag (*Dung-jumok-ape-chigi*)

2 b) kombinierte Grundtechniken

Werden nach dem Ausweichen und Blocken mehrere Gegenangriffstechniken verwendet, wie beispielsweise erst ein Fauststoß, dann eine Handkante und sodann noch ein Ellenbogenstoß, so handelt es sich um eine kombinierte Grundtechnik.

2 c) Fußtechniken

Zu den Fußtechniken zählen die Abwehr mit einem Bein und jede Art von Kick. Beinfeger sind hier ausgenommen, da diese erst später bei den Wurftechniken zum Einsatz kommen.
Die Fußtechniken lassen sich also einteilen in:
1. Fußabwehr
2. Kicks
3. Täuschung

1. Fußabwehr

Zur Abwehr mit dem Fuß gibt es einiges zu erläutern. Möglich sind:
a) Abwehr der Faust mit dem linken Bein von innen nach außen.
b) Abwehr der Faust mit dem linken Bein von außen nach innen.
c) Abwehr der Faust mit dem rechten Bein von innen nach außen.
d) Abwehr der Faust mit dem rechten Bein von außen nach innen.

Diese vier Möglichkeiten können wiederum mit der Fußinnen- oder Fußaußenkante, oder mit der Wade ausgeführt werden.

Die Fußinnen- oder Fußaußenkante wird von Schülern mit Dehnungsproblemen bevorzugt, da sie mit angewinkeltem Knie durchgeführt werden kann und nicht so hoch ausgeführt zu werden braucht. Der Nachteil am Fußkanten-Block ist, dass man sehr genau die Faust erwischen muss (kleine Blockfläche) und dass er dem ANGREIFER häufig Schmerzen verursacht, da mit harten Knochenteilen (oder mit der Schuhsohlenkante) der Arm getroffen wird.

Die Parade mit der Wade ist optisch um vieles schöner, wird sie doch normalerweise mit ausgestrecktem Bein vollzogen. Zudem ist sie vieles sicherer in der Abwehr, da der gesamte Unterschenkel als Blockfläche zur Verfügung steht. Außerdem ist sie für den ANGREIFER schmerzlos und somit für ein gemeinsames, angenehmes Trainingserlebnis sehr gut geeignet.

Die Abwehr mit dem Unterschenkel (der Wade) ist – wo dies möglich ist – also der Abwehr mit dem Fußbereich vorzuziehen.

2. Kicks

Als Kicks eignen sich für die Grundtechniken der *Abjaggi* zum Genital, zum Solar Plexus oder zum Gesicht, der *Dollyojaggi* in die Rumpfseiten oder zum Kopf, der *Yobjaggi* zum Rumpf oder Kopf. Als weiterer „Anfängerkick“ käme noch der *Myrojaggi* infrage, sieht jedoch meist nicht gut aus, da er sich schlecht körpernah stoppen lässt. Alle anderen Kicks sollten einem Zeitpunkt vorbehalten bleiben, in welchem sie gut genug beherrscht werden, um gefahrlos am Partner ausgeführt zu werden.

3. Täuschung

Durch schnelles, ruckartiges Bewegen eines Fußes oder Knies wird ein Kick angetäuscht, um den ANGREIFER zu verwirren und dadurch eine andere Technik leichter anbringen zu können.

2 d) Greif-, Wurf- und Hebeltechniken

Was speziell unter Greif-, Wurf- und Hebeltechniken zu verstehen ist, wurde bereits weiter oben definiert. Deshalb sollen hier die Techniken genauer beschrieben werden.

Greif-Techniken

Eine große Unsitte, die sich bei den Taekwondo-Schülern immer wieder einschleicht ist das Greifen des Fauststoßes aus der Luft, ohne vorherigen Block. Solches ist in diversen Kino- und Fernsehfilmen immer wieder zu sehen und soll die totale Überlegenheit des Faustgreifers zeigen. Wie so oft klafft auch hier die Filmrealität und die Wirklichkeit weit auseinander. Ich habe schon viel gesehen und erlebt, besonders in meiner Jugendzeit und als junger Erwachsener, als ich jahrelang als Kellner und Rausschmeißer in einem Nachtlokal jobbte, um mein Studium zu finanzieren. Niemals jedoch sah ich, dass jemand mit der Hand einen Faustschlag aus der Luft gefangen hätte und kenne auch niemanden, der solches schon gesehen hat. Man kann von Glück sagen, wenn es gelingt einen Faustschlag abzuwehren und dann zu greifen. Deshalb die

Regel: **Erst blocken, dann greifen!**

Greifen kann man:
1. Faust, Hand
2. Arm
3. *Dobok*
4. Kopf
5. Haare
6. Hals
7. Schulter
8. Brust
9. Rumpf
10. Fuß

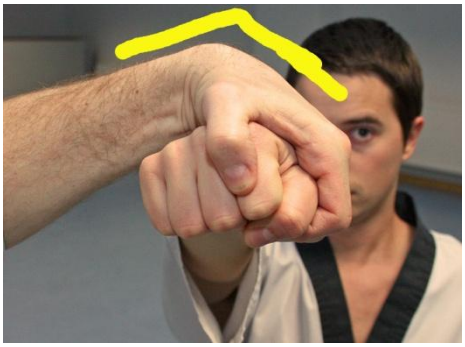
2.d.1. Faust, Hand

Wer den Gegner am Arm packt, hat noch keinen Hebel. Ein Hebel entsteht erst, wenn ein oder mehrere Gelenke über eine Hebelwirkung in nötigende Mitleidenschaft gezogen werden. Ein perfekter Hebel wirkt schmerzlich auf das eine Gelenk, während gleichzeitig ein oder mehrere weitere Gelenke fixiert werden. Wenn beispielsweise das Handgelenk abgebogen und verdreht wird, so entsteht im Handgelenk ein Schmerz, dem der in den Hebel Genommene versucht auszuweichen. Ist der Hebel aber gut angelegt, so streckt sich dabei auch noch der Ellenbogen durch, er „rastet“ sozusagen ein und ein Ausweichen wird verhindert.

Wer eine Faust packt, wird dies nicht tun um sie nur festzuhalten. Dass sich der ANGREIFER losreißt und erneut zuschlägt ist sonst so gut wie sicher. Es muss also zum Fixieren oder für weitere Aktionen ein Hebel angebracht werden. Für den Faust-Handhebel haben wir zwei Möglichkeiten:
a) von links mit der linken Hand
b) von rechts mit der rechten Hand

2.d.1 a) von links mit der linken Hand

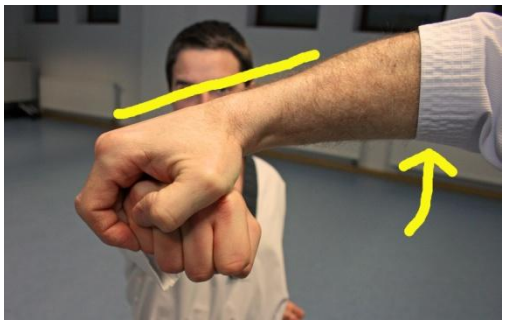
Nach dem Block mit dem linken Arm, greift man mit der linken Hand den Handrücken der Faust, die Finger umschließen den Daumen. Dabei ist zu beachten, dass nicht das Handgelenk des ANGREIFERS umschlossen wird, weil dadurch ein Hebel des Handgelenks verhindert werden würde. Das Handgelenk muss also frei bleiben. Ist Handrücken und Daumen vom VERTEIDIGER fest gepackt, so befindet sich sein eigenes Handgelenk in einer schwachen, weil abgeknickten Position. Lässt der ANGREIFER nicht locker, so wird es dem VERTEIDIGER kaum gelingen, die Faust zu drehen und einen Handgelenks-Hebel anzubringen. Das lässt sich aber leicht lösen, indem nun der VERTEIDIGER seinen Ellenbogen hebt, bis sein Unterarm und seine eigene Hand eine gerade Linie ergeben. Nun spannt er an, sein eigenes Handgelenk ist stark. Er dreht den Ellenbogen samt seiner versteiften Hand nach unten und schon verdreht es die Faust des ANGREIFERS. Jetzt kommt die rechte Hand des VERTEIDIGERS zu Hilfe, packt die Faust von der Kleinfinger-Seite, knickt die Faust ein und hilft sie weiter zu drehen. Mit etwas Übung geht dieser Handgelenks-Hebel über auf die Schulter und hebelt auch diese oder fixiert den Ellenbogen.

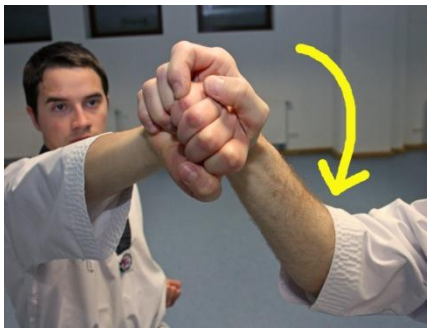


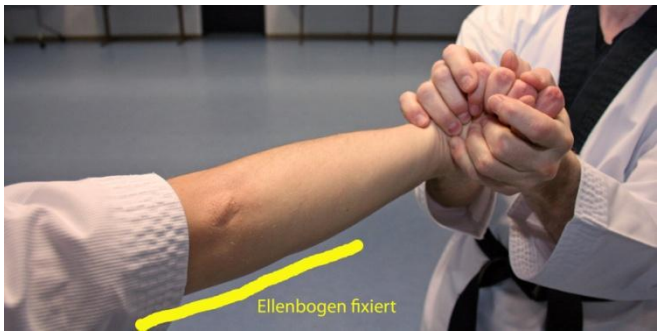
2.d.1 b) von rechts mit der rechten Hand

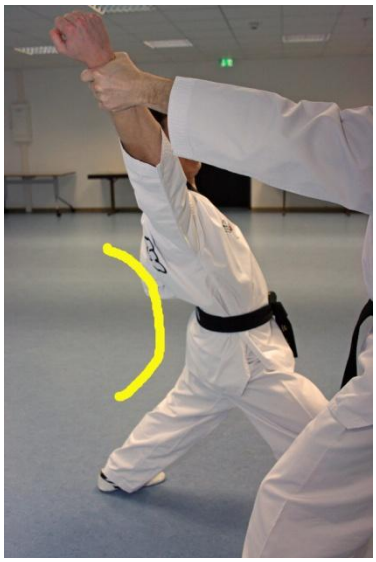
Der VERTEIDIGER weicht zunächst nach rechts aus und blockt mit dem rechten Arm oder der Handkante. Sodann packt er den Handrücken der Faust. Dabei dringt der Mittelfinger des VERTEIDIGERS an der Kleinfingerseite der Faust des ANGREIFERS in die Faust ein. Wieder ist zu beachten, dass nicht das Handgelenk des ANGREIFERS umschlossen wird, weil dadurch ein Hebel des Handgelenks verhindert werden würde. Das Handgelenk muss frei bleiben. Ist die Faust fest gepackt, so befindet sich das Handgelenk des VERTEIDIGERS in

einer schwachen, weil abgeknickten Position. Lässt der ANGREIFER nicht locker, so wird es dem VERTEIDIGER kaum gelingen, die Faust zu drehen und einen Handgelenks-Hebel anzubringen. Das lässt sich dadurch lösen, dass der VERTEIDIGER seinen Ellenbogen hebt, bis sein Unterarm und seine eigene Hand eine gerade Linie ergeben. Nun spannt er an, sein eigenes Handgelenk ist stark. Er dreht den Ellenbogen samt seiner versteiften Hand nach unten und schon verdreht es die Faust des ANGREIFERS. Jetzt kommt die linke Hand des VERTEIDIGERS zu Hilfe, packt die Faust von der Daumen-Seite, knickt die Faust ein und hilft sie weiter zu drehen. Durch ein Herziehen in Richtung VERTEIDIGER, rastet wieder der Ellenbogen ein und es entsteht ein perfekter Hebel. Ich nenne dies den „Joystick-Hebel“. Zur Übung sollen die Schüler den Hebel anbringen und dann nur durch kleine Manipulationen an der Faust den ANGREIFER in verschiedene Stellungen zwingen (wie wenn man mit einem Joystick ein Gerät fernsteuert). Mit etwas Übung tut der ANGREIFER alles, was der VERTEIDIGER möchte, z.B. sich nach unten beugen, mit dem Kopf den Boden berühren, nach hinten weggehen, sich ganz oder teilweise aufrichten, nach vorne der Bewegung des VERTEIDIGERS folgen usw.









2.d.2. Arm

Den Arm sollte man auf jeden Fall packen, wenn man den ANGREIFER durch einen Beinfeger zu Fall bringen möchte. Durch das Halten am Arm kann der Fall des ANGREIFERS kontrolliert und ein ungünstiges Stürzen verhindert werden.

Verdrehungen des Armes um die eigene Achse und somit Hebelwirkungen sind normalerweise nur einem deutlich stärkeren VERTEIDIGER möglich, da das Packen des Armes an sich keine Schmerzen verursacht.

Durch das Packen des Armes lässt sich ein Schulter-Hebel anbringen, mit einer weit ausholenden Bewegung in Kopfnähe über

die Schulter. Prinzipiell sollte der Arm in Handgelenksnähe gepackt werden, damit der ANGREIFER möglichst – durch die natürliche Hebelwirkung, die sich aus der Armlänge ergibt – wenig Kraft dagegensetzen kann.

Erst weicht der VERTEIDIGER nach rechts aus und blockt mit dem linken Arm. Jetzt packt er das Hanggelenk oder den Unterarm des ANGREIFERS und streckt seinen eigenen linken Arm von sich weg aus. Mit einer weit ausholenden kreisrunden Bewegung, erst nach unten, dann weiter, bis nach oben. Nun schlüpft der VERTEIDIGER unter dem eigenen Arm, welcher noch oben gehoben ist, hindurch (wie bei einer Tanzfigur) und steht hinter dem ANGREIFER. Zieht er nun dessen Faust nach unten, ist ein wunderbarer Schulter-Hebel entstanden, der ANGREIFER kann nicht anders, er muss zu Boden gehen.

Fast genau die gleiche Bewegung lässt sich auch von der anderen Seite aus ausführen. Erst weicht der VERTEIDIGER nach links aus und blockt mit dem rechten Arm. Jetzt packt er das Hanggelenk oder den Unterarm des ANGREIFERS und streckt seinen eigenen linken Arm von sich weg aus. Mit einer weit ausholenden kreisenden Bewegung, erst nach unten, dann weiter, bis nach oben. Nun schlüpft der VERTEIDIGER unter dem eigenen Arm, welcher noch oben gehoben ist, hindurch (wie bei einer Tanzfigur) und steht hinter dem ANGREIFER. Die Faust wird wieder im Bogenschwung unten herum weiter geführt und gleitet von selbst auf den Rücken des ANGREIFERS. Resultat ist der sogenannte Polizeigriff.

Weiterhin kann der Unterarm gegriffen werden, um einen Ellenbogenhebel anzusetzen. Dazu muss allerdings der Ellenbogen extra durchgedrückt werden, entweder durch Ziehen des Armes über ein Körperteil, wobei der Ellenbogen des ANGREIFERS überstreckt wird, oder durch druck mit der Hand oder dem Unterarm des VERTEIDIGERS gegen den Ellenbogen.

Ellenbogenhebel an Schulter

Ellenbogenhebel liegend über den Oberschenkel

Ellenbogenhebel durch Druck mit dem Unterarm

2.d.3. *Dobok*

Der Dobok, also der traditionelle Taekwondo-Anzug, eignet sich zum Greifen überall da, wo der ANGREIFER sonst schwer zu fassen ist, beispielweise an der Schulter oder am Kragen, sowohl vorne, als auch im Genick. Zumeist wird dem Greifen des Doboks an diesen Stellen ein Beinfeger oder eine andere Technik folgen, die zum Gleichgewichtsverlust und somit zum Fallen des ANGREIFERS führt. Das Festhalten des ANGREIFERS am Dobok wird anschließend der Führung und der Kontrolle beim Fallen oder Stürzen des ANGREIFERS dienen, um im Training Verletzungen vorzubeugen.

Dobok an Schulter greifen.

In seltenen Fällen wird das Greifen des *Doboks* allein dem Zweck der Sicherung des ANGREIFERS dienen, das heißt dem Schutz des nun selbst Angegriffenen, damit er beim Fallen nicht hart aufschlägt.

Manchmal wird der ANGREIFER am Gürtel gepackt werden, was hauptsächlich dann Anwendung findet, wenn der ANGREIFER gehoben werden soll.

2.d.4. Kopf

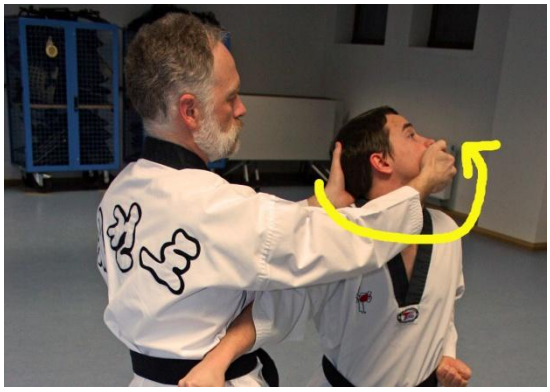
Der Kopf kann mit einer Hand „gegriffen“ werden, wobei es sich eher um ein „Fassen“ oder „Anfassen“ handelt. Weiterhin kann der Kopf mit beiden Händen gegriffen oder mit einem Arm umschlungen werden.

Mit einer Hand wird man zumeist nach der Kinnpartie greifen, den Kopf mit einem kurzen Ruck nach oben in den Nacken schieben und so einen Nackenhebel verursachen, der den ANGREIFER bei weiterem Schieben und somit Hebeln, schließlich zu Boden zwingt oder so verbiegt und eine instabile Stellung verursacht, dass weitere Aktionen möglich werden.

Nackenhebel, Kinn nach oben, dann nach hinten schieben

Eine weitere Möglichkeit ist das Greifen der Hinterkopf- Nackenregion mit einer Hand, um den Kopf zu sich herzuziehen, oder um den Kopf für einen Schlag, wie beispielsweise mit dem Ellenbogen, festzuhalten.

Mit beiden Händen wird zumeist von beiden Seiten aus der Hinterkopf- und Nackenbereich gegriffen, um den Kopf des ANGREIFERS nach vorne zu beugen und so beispielsweise einen gezielten Kniestoß anzubringen oder zur sicheren Distanzierung bei einem Kopfstoß.



Mit beiden Händen gibt es auch folgenden Griff: Die eine Hand greift den Hinterkopf, die andere Hand greift das Kinn. Durch Drehen des Kopfes seitwärts wird wiederum ein Nackenhebel angewandt.

Die Umschlingung des Kopfes mit einem Arm, erinnert zunächst an einen Schwitzkasten. Im Gegensatz zu diesem, ist es nicht das Ziel, den Hals zu erreichen, um den Gegner zu würgen, sondern über Kopf und Kinn einen Nackenhebel anzusetzen, der durch Seitwärtsdrehung den ANGREIFER nötigt sich mit zu drehen. Der gleiche Hebel kann auch mit einem kurzen heftigen Ruck ausgeführt werden, um anzudeuten, dass man im sehr ernsten Fall dem ANGREIFER nun das Genick gebrochen hätte. Bei Tieren sagt man dazu, „den Kragen umdrehen“.

2.d.5. Haare

Die Schüler gleichermaßen, wie die Trainer scheuen sich, die Haare zu fassen, dabei ist es eine sehr effektive Methode, um einen Nackenhebel anzusetzen und somit den ANGREIFER sprichwörtlich in die Knie zu zwingen oder zu Fall zu bringen, oder auch, den am Boden auf dem Bauch liegenden Gegner zu fixieren, bis Hilfe eingetroffen ist.

Um durch das Packen der Haare einen wirkungsvollen Nackenhebel anzusetzen ist folgendes zu beachten: Die Haare dürfen dazu nicht am Pferdeschwanz oder an einem Zopf (falls vorhanden) oder einfach nur die lange hinten runter hängenden Haare ergriffen und daran gezogen werden. Erstens verursacht es den meisten solchen Haarträgern keine oder fast keine Schmerzen und zweitens wird kein wirklicher Hebel bewirkt. Die Haare sind grundsätzlich ganz vorne, also am Stirnansatz zu packen und damit ist dann der Kopf nach hinten zu neigen (das Gesicht wird dadurch aufwärts, also nach oben, gerichtet), wodurch ein sehr effektiver Nackenhebel entstanden ist.

Am leichtesten ist der Hebel auszuführen, indem man von hinten über den Scheitel greift, den Haarschopf am Stirnansatz greift und dann zu sich her zieht. Möglich ist auch, dass die Haare am Stirnansatz von vorne gegriffen werden und dann nach hinten geschoben. Hier ist allerdings schwierig ein Ausweichen mit dem Kopf zu vermeiden.

Haare von hinten packen, ziehen

Haare von vorne packen, schieben

Die Haare können auch an der Schläfe gepackt werden, wo die meisten Menschen am empfindlichsten reagieren. Zu bevorzugen ist hier ein Packen der Haare zugleich mit den Ohren. Dadurch wird der Griff sicherer.

Selbstverständlich fällt das Greifen der Haare bei Glatzköpfigen oder bei einem sehr kurzen Haarschnitt weg.

2.d.6. Hals

Mit beiden Händen wird der Hals wohl nur von solchen Menschen gepackt, welche vor haben, den anderen zu erwürgen. Aus diesem Grunde hat das Greifen des Halses mit beiden Händen im *Hanbon kyorugi* des Taekwondo nichts zu suchen. Sollte mir jemand eine Technik zeigen können, wo das Packen des Halses mit beiden Händen einem anderen Zweck dient, als das Ermorden des Gewürgten, bin ich gern bereit, von meiner Meinung abzugehen.

Um es deutlich zu sagen, mit dem Greifen des Halses mit einer Hand ist nicht der *Hansonal-kaljaebi-chigi*, also der Stich oder Schlag mit dem Handbogen zwischen Daumen und Zeigefinger gemeint, sondern *Hansonal-kaljaebi* als Greiftechnik. Wobei sich beides hervorragend kombinieren lässt, erst der Schlag, dann zugreifen, wie eines.

Hansonal-kaljaebi als Griff wird nicht als eigenständige Technik eingesetzt, sondern um den ANGREIFER aus seiner sicheren Stellung in eine unsichere zu bringen, damit sodann Beinfeger oder Würfe leichter ausgeführt werden können. Ein am Hals Gegriffener weicht naturgemäß, sich dem Griff entziehen wollend, nach hinten zurück, was beabsichtigt ist und wodurch aus der sicheren eine unsichere Stellung wird.

Beinfeger oder Wurf mit Packen des Halses

Würgegriff von hinten

Der Hals kann auch vom ganzen Arm umgriffen werden, wie man es vom Schwitzkasten kennt. Zum Umgreifen wird sich der VERTEIDIGER mit vorhergehenden Techniken um den ANGREIFER herum bewegen und diesen von hinten umgreifen. Der Unterarm des VERTEIDIGERS wird dann als Hebel gegen den Kehlkopf des ANGREIFERS gedrückt, was unangenehm bis schmerzhaft ist und ebenso als Würgegriff verwendet werden kann.

2.d.7. Schulter

Eine Schulter ist mit der Hand schwer zu greifen und noch schwerer festzuhalten, weshalb Schultergriffe kaum zu sehen sind.
Ausnahmen sind:
-Bei einem Wurf wird der Körper umfasst und mit der Hand gegen eine Schulter gedrückt.
-Mit beiden Händen werden beide Schultern gepackt, um den ANGREIFER zu fixieren oder nach vorne zu ziehen, für einen Kopf- oder Kniestoß.

- Von hinten werden beide Schultern mit beiden Händen gepackt, um den ANGREIFER über eine Wurftechnik, nach hinten ziehend zu Boden zu bringen.

Da es leichter ist, den Anzug als die Schulter zu packen, wird bei Bedarf des Packens einer Schulter stattdessen der Anzug gegriffen werden. Dies gehört jedoch zum Greifen des *Doboks*.

2.d.8. Brust

Für die Brust gilt, wie für die Schulter: Sie lässt sich nicht greifen!, außer mit beiden Händen, was jedoch für Techniken keine Verwendung findet.

Nur bei manchen Wurftechniken wird die Brust mit einem Arm umfasst oder auch nur mit der Hand gegen die Brust gedrückt.

2.d.9. Rumpf

Der Rumpf als solches umfasst den ganzen Köper, mit Ausnahme der Arme, Beine und Hals-Kopf. Somit gehört das zur Brust Gesagte hierher.

2.d.10. Fuß

Der Fuß kann prinzipiell am besten bei einem aus der Luft gefangenen Kick gegriffen werden. Leider gehört diese Möglichkeit zu den Selbstverteidigungstechnicken, welche so im *Hanbon kyorugi* nicht vorkommen können, da der ANGREIFER lediglich mit der Faust angreift. Somit bleibt dies separaten Trainingseinheiten zur Selbstverteidigung vorbehalten.

Der ANGREIFER bei *Hanbon kyorugi* steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden, idealerweise in *Apgubi*. Es bleibt dem VERTEIDIGER also nichts anderes übrig, als sich mit den Händen dem Boden zu nähern und so einen Fuß zu fassen. Ein gefährliches Unternehmen, das wohlüberlegt sein will. Trotz dieses Umstandes und der Einschränkung durch die Gefahr, der man sich aussetzt, gibt es mehrere schöne Möglichkeiten:

a) Standbein wegziehen
b) Standbein wegziehen durch die eigenen Beine hindurch
c) Fuß- Kniehebel per Hand
d) Beinklammer

2.d.10 a) Standbein wegziehen

Nach einem Seitwärtsschritt, mit oder ohne Block, bückt sich der VERTEIDIGER schnell, packt mit einer Hand den Fuß möglichst nahe an der Ferse oder ersatzweise die Dobok-Hose

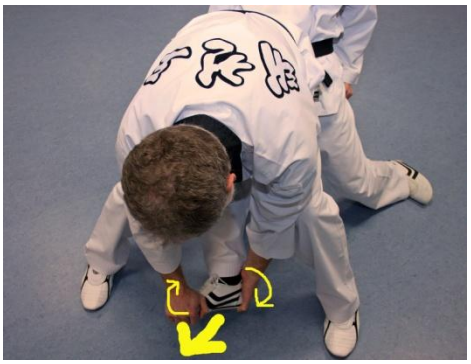
ganz unten und zieht das Bein nach vorne weg, während zeitgleich mit dem Unterarm des anderen Armes auf den Oberschenkel des ANGREIFERS gedrückt wird, um einen Hebel zu erzeugen. Ohne diesen Hebel ist es kaum möglich, das Standbein, auf dem das Hauptgewicht ruht, aus seiner Stellung zu bringen.

2.d.10 b) Standbein wegziehen durch die eigenen Beine hindurch

Um sich möglichst ungefährlich bücken zu können, sorgt man dafür, dass man sich vom ANGREIFER weg bückt, was dadurch möglich wird, dass man dem ANGREIFER den Rücken zudreht. Wieder eine nicht zu unterschätzende Gefahr! Was tun um die Situation zu entschärfen? Erst ein Block rechts, dann evtl. eine Handkannte links, mit Schritt des linken Beines nach vorne. Dann ein Ellenbogen rechts geschlagen, während dem Gegner der Rücken zugedreht wird. Idealerweise ging das rechte Bein des VERTEIDIGERS mit und zwar so, dass nun das rechte vordere Bein des ANGREIFERS zwischen den Beinen des VERTEIDIGERS steht. Nun braucht sich der VERTEIDIGER nur noch (vom ANGREIFER weg) zu bücken und das Bein des ANGREIFERS zu fassen und noch vorne zu ziehen, um diesen zu Fall zu bringen.

Bis hierher ist die Technik zwar schön, aber – so sich der ANGREIFER nicht freiwillig fallen lässt – leider nicht durchführbar, da das Standbein des ANGREIFERS zu stabil steht, um es einfach anheben oder wegziehen zu können. Dazu gibt es noch zwei Tricks.

Erstens kann ein Hebel gegen den Oberschenkel des ANGREIFERS angebracht werden, indem der sich bückende VERTEIDIGER mit dem Hintern dagegen drückt und schon lässt sich der Fuß relativ leicht anheben.



Zweitens kann der Fuß des ANGREIFERS mit der rechten Hand im Zehenbereich und mit der linken Hand an der Ferse gepackt und dann verdreht werden, wodurch ein Fußgelenkshebel ein leichtes Wegziehen des Beines ermöglicht.

Drittens können beide Tricks kombiniert werden.

2.d.10 c) Fuß- Kniehebel per Hand

Der VERTEIDIGER lässt sich mit oder ohne vorherige Aktionen auf den Boden fallen. Sitzend (vielleicht im Schneidersitz oder im Spagat) packt er mit der einen Hand den Fuß des

ANGREIFERS mit der anderen Hand das Knie und schiebt das Knie seitwärts. Da es sich um das Standbein des ANFREIFERS handelt, verliert er das Gleichgewicht und fällt zu Boden. Der VERTEIDIGER hat den Fuß des gefallenen ANGREIFERS noch in der Hand, zieht sich mit Hilfe dieses Fußes wieder hoch zum eigenen Stehen und führt weitere Aktionen aus, um den ANGREIFER kampfunfähig zu machen.

Knie wegschieben

Am Fuß des ANGREIFERS hochziehen

2.d.10 d) Beinklammer

Der VERTEIDIGER lässt sich derart zu Boden fallen, sich mit beiden Händen abfedernd, dass er auf dem Bauch liegend, das vordere Bein des ANGREIFERS zwischen seinen Beinen hat. Nun dreht sich der VERTEIDIGER blitzschnell um, auf seinen Rücken. Gleichzeitig wird mit einem Bein der Fuß des ANGREIFERS fixiert, während das andere Bein das Knie des ANGREIFERS klammert und seitwärts schiebt, den ANGEIFER somit aus dem Gleichgewicht bringt und zu Boden fallen lässt. Der VERTEIDIGER springt während des Sturzes des ANGREIFERS wieder auf und macht den am Boden liegenden ANGREIFER unschädlich.

Die Drehung des noch am Boden befindlichen VERTEIDIGERS und damit die Richtung der Beinklammer mit dem daraus resultierenden Hebel kann sowohl links- als auch rechts herum erfolgen.

Beispiele wie der VERTEIDIGER den Fuß des ANGREIFERS zwischen seine Beine bekommt:

1. Erst ein Block rechts, dann evtl. eine Handkannte links, mit Schritt des linken Beines nach vorne. Dann ein Ellenbogen rechts geschlagen, nachdem zuvor dem Gegner der Rücken zugedreht wurde. Idealerweise ging das rechte Bein des VERTEIDIGERS mit und zwar so, dass nun das rechte vordere Bein des ANGREIFERS zwischen den Beinen des VERTEIDIGERS steht. Nun braucht sich der VERTEIDIGER nur noch (vom ANGREIFER weg) nach vorne in die Ausgangsstellung Liegestütz fallen lassen.

2. Ausweichen links, Block rechts, Fauststoß links. Rechten Fuß nachziehen und mit dem linken Fuß einen *Ap-jaggi* in die Rippen setzen. Nach dem *Ap-jaggi* dreht sich der VERTEIDIGER um und setzt den *Ap-jaggi*-Fuß auf der Innenseite des Standbeines des ANGREIFERS ab.

3. Fallenlassen auf den Hintern, wobei man sich zuvor mit den Handballen abfängt und die Füße so nach vorne bringt, dass sich die Knie rechts und links vom Fuß des ANGREIFERS befinden. Nun dreht sich der VERTEIDIGER um, fixiert wieder den Fuß des ANGREIFERS mit dem einen Knie und klemmt und schiebt mit dem anderen Knie das Knie des ANGREIFERS.

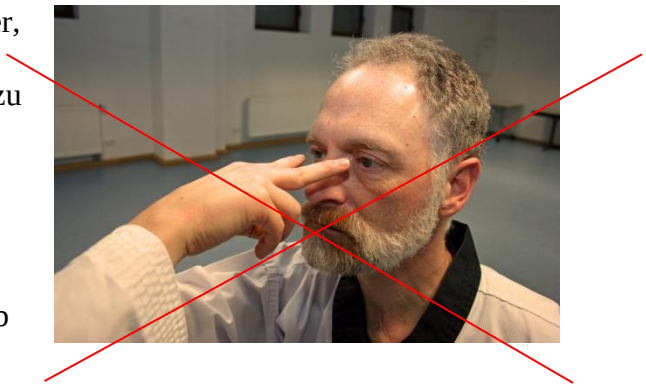
4. Der VERTEIDIGER weicht mit dem rechten Bein nach hinten aus. Sodann ein Sprung-*Yop-jaggi* oder ein Sprung-Doppel-*Yop-jaggi*. Die Landung erfolgt nicht auf den Beinen, sondern in der Liegestütz-Ausgangsstellung, das Standbein des ANGREIFERS ist zwischen den Beinen des VERTEIDIGERS.

e) schwierige oder gefährliche Grund- und Fußtechniken

Damit sind wir auch schon bei den fortgeschritteneren Taekwondokas und somit weiteren Grundtechniken. Meine Aufzählung möchte ich mit einer Technik beginnen, die aus meiner Sicht für das *Hanbon kyorugi* absolut verboten gehört, nämlich der Fingerspitzenstoß zu den Augen des ANGREIFERS.

Aus Film und Fernsehen kennen sogar kleine Kinder schon diese Technik und trotz strengen Verbotes der Technik in meiner Schule, taucht sie immer wieder auf und muss von mir und meinen Trainern rigoros und streng ausgerottet werden. Wie leicht passiert es, dass sich der VERTEIDIGER verschätzt und die Augen des ANGREIFERS tatsächlich trifft. Die Fingernägel können die Augen schon bei leichtem Kontakt derart verletzen, dass irreparable Schäden oder der Verlust des Auges die Folge sein kann.

Auch der fortgeschrittenste Schüler oder ein Meister, welche absolut zuverlässig die Entfernung einschätzen können, sollten den Fingerspitzenstoß zu den Augen aus ihrem Repertoire streichen, denn wenn der ANGREIFER aus irgend einem Grunde zuckt oder sich sonst bewegt, kann es dennoch passiert sein. Außerdem nehmen sich die weniger Achtsamen sofort wieder ein Beispiel daran und probieren diese Technik im Training oder außerhalb des Trainings auch aus.



<u>Regel:</u> **Der Fingerspitzenstoß zu den Augen ist absolut verboten!**

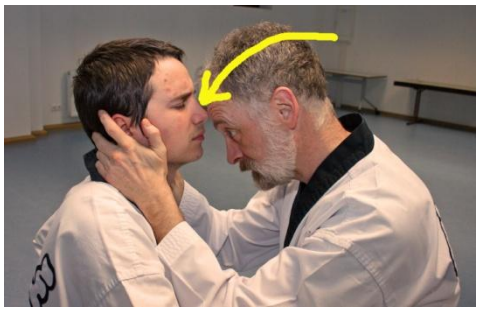
Nun eine Aufzählung möglicher Grund- und Fußtechniken, welche für Fortgeschrittene vorbehalten bleiben sollten:

1. Kopfstoß
2. Kniestoß
3. *Jigga-jaggi*
4. *Dwit-jaggi*
5. *Dwit-dollyo-jaggi*

e 1. Kopfstoß

Der Kopfstoß ist sehr schwer in der richtigen Distanz zu stoppen. Dazu bedarf es viel Übung. Sehr erleichternd ist es, den ANGREIFER dazu an den Schultern, dem Nacken oder dem Kopf zu packen. Dadurch bekommt man ein recht gutes Distanzempfinden. Damit gehört der Kopfstoß aber dann schon zu den Greifteckeniken.

Der Kopfstoß wird mit der Stirn durchgeführt und zwar dort, wo sich im Normalfall der Haaransatz befindet. Es ist dies die härteste Stelle des Schädels. Da diese Stelle auch weit genug vom eigenen Gesicht, insbesondere von Augen und Nase entfernt ist, ist eine Eigenverletzung weitgehend ausgeschlossen.



Geschlagen wird mit dem Kopf bevorzugt auf die Nase und den Nasenrücken des Gegners. Ein Stoß zur Schläfe des Gegners kann in Betracht gezogen werden. Die Mundpartie des Gegners kommt nur in absoluter Notsituation in Frage, da hier Verletzungen durch die Zähne des Gegners sehr wahrscheinlich sind.

Es gibt noch einen Ausnahme-Kopfstoß. Dabei wird mit dem Schädeldach der Bauch (am besten der Solar-Plexus) des Gegners gerammt. Diese Technik ist zweifellos recht effektiv, lässt sich aber schlecht vor dem Gegner stoppen und eignet sich daher kaum als schöne *Hanbon kyorugi*-Technik. Zudem wird dabei der Nacken des Angreifers gestaucht. Es sollte dieser Kopfstoß also nur von Personen mit starkem Nacken angewendet werden.

e 2. Kniestoß

Beim Kniestoß ist es ähnlich wie beim Kopfstoß. Frei geschlagen ist er schwer am richtigen Punkt zu stoppen. Ergreift man den ANGREIFER zuvor, wird es leichter. Es ist vielleicht sogar sinnvoll, den ANGREIFER mit einem Griff zu einer Beugung zu zwingen, um den Kniestoß besser platzieren zu können. Ein Kniestoß zum Gesicht ist nur mit vorherigem Packen und herunterziehen möglich. In diesem Fall gehört der Kniestoß in die Kategorie der Greifteckniken.

e 3. *Jigga-jaggi*

Ein *Jigga-jaggi* sieht nur gut aus, wenn er haarscharf am Kopf des ANGREIFERS vorbei geführt wird oder in der Luft unmittelbar vor dem Gesicht des ANGREIFERS gestoppt und gehalten wird, was zumeist einem frei stehenden Spagat nahe kommt. Da dieser Kick aber gerade von den Anfängern kaum so exakt beherrscht werden kann, sollte er den Fortgeschrittenen vorbehalten bleiben.

e 4. *Dwit-jaggi*

Der *Dwit-jaggi* kann nur vom Fortgeschrittenen exakt geschlagen werden, insbesondere dadurch, dass durch die Drehung hinten rum der Sichtkontakt vorübergehend verloren geht und bei sehr schnellem Kick sogar gänzlich „blind“ geschlagen wird. Er ist also kein Anfänger-Kick.

e 5. *Dwit-dollyo-jaggi*

Für den *Dwit-dollyo-jaggi* gilt das Gleiche wie für den *Dwit-jaggi*. Da der *Dwit-dollyo-jaggi* hauptsächlich auf den Kopf geschlagen wird und ein schneller und extrem harter Kick ist, ist er auch extrem gefährlich. Er sollte also dem Könner vorbehalten bleiben.

f) Akrobatik

Unter Akrobatik gehört alles, was über das übliche Maß der Würfe und Sprünge hinausgeht, unter anderem:

-Salto vorwärts

-Salto rückwärts
-Über den ANGREIFER springen
-Techniken im Handstand
-Techniken im Kopfstand
-Sich aus einem Sprung fallenlassen und hauptsächlich mit den Händen am Boden abfangen
-Am ANGREIFER emporsteigen, z.B. auf den Oberschenkel des Angreifers steigen um Kicks in Überkopfhöhe auszuführen
-Zeitlupen-Techniken, z.B. im stehenden Spagat ausgeführte langsame Show-Kicks
-Würfe, bei denen der ANGREIFER über den ganzen Rücken gerollt wird und im Stehen wieder landet

Angriff auf am Boden Liegenden

Da gerade bei den Wurftechniken und Beinfegern der ANGREIFER auf dem Boden zu liegen kommt, er aber damit noch lange nicht kampfunfähig sein muss, wird es notwendig, auch den am Boden Liegenden noch zu attackieren. Er sollte durch weitere Hebel fixiert werden oder durch weitere Schläge oder Tritte kampfunfähig gemacht werden.

Auf der Straße, bzw. in der Kneipe oder eben überall, wo es zu einer echten Schlägerei kommt, gilt eine eiserne...

<u>Regel:</u> **Beuge dich niemals über einen am Boden liegenden Gegner!**

Weshalb denn nicht? Der am Boden Liegende wird nicht unterscheiden, ob die Person, welche sich über ihn beugt Freund oder Feind ist. Für ihn ist alles Feind. Gerade war er noch bewusstlos oder täuschte eine Bewusstlosigkeit vor. Er (der am Boden Liegende) wird wahrnehmen, dass sich etwas nähert und wird alles packen und zu sich zu Boden reißen, was er erwischen kann, oder aber wild mit Händen und Beinen um sich schlagen und treten.

Beugt man sich also über einen am Boden Liegenden, so ist man in Greif- und Schlagweite und somit in äußerster Gefahr.

Richtig wäre also, wenn schon unbedingt noch ein Unschädlichmachen des am Boden Liegenden nötig ist, dieses aus möglichster Entfernung mit Fußtritten zu tun.

Nun kennt aber jeder die asozialen Angriffe irgendwelcher U-Bahn-Schläger, die ihre Opfer stiefeln. Das Treten nach einem am Boden Liegenden ist also gesellschaftlich negativ besetzt. Ich sehe zwar keinen moralischen Unterschied, ob ich einen am Boden Liegenden mit der Faust ins Gesicht schlage oder dasselbe mit dem Fuß tue, die Zuschauer werten dies jedoch ganz anders.

So kommt es, dass für Prüfungen, Vorführungen und öffentliche Auftritte, den am Boden liegenden ANGREIFER mit einer schönen Handtechnik der Rest zu geben ist. Im Training sollte jedoch immer wieder darauf hingewiesen werden, wie gefährlich dies ist.

Welche Techniken für welche Graduierung

Ab welcher Graduierung sind welche Techniken empfehlenswert? Nach Jahrzehntelangen Experimenten und Versuchen in der eigenen Schule hat sich folgende Zuordnung als günstig erwiesen:

a) Grundtechniken	0. – 8. Kup
b) kombinierte Grundtechniken	8. – 7. Kup
c) Fußtechniken	6. – 5. Kup
d) Greif-, Wurf- und Hebeltechniken	4. – 2. Kup
e) schwierige oder gefährliche Grund- und Fußtechniken	ab 1. Kup*
f) Akrobatik	ab 1. Kup*

*Diese Techniken sollten den Meistern, also den Schwarzgurten vorbehalten bleiben. Da sie aber eine wichtige Show-Einlage für die Schwarzgurtprüfung sein können, die regelmäßig die Zuschauer von den Sitzen reißen wird, ist es besser, diese Hanbon kyorugi-Techniken schon ab 1. Kup freizugeben. Und schließlich bereiten sich die 1. Kup ja mit diesen Meister-Techniken auf die Meister-Prüfung vor.

Es soll keine Plicht sein, mit der höheren Graduierung auch höhere Techniken vorzutragen. Auch für einen Schwarzgurt geziemt es sich durchaus, schöne kombinierte Grund- und Fußtechniken vorzutragen.

Allerdings sollte es reglementiert sein, dass höhere Techniken erst ab einer bestimmten Graduierung vorgeführt werden dürfen. Dies verlangt allein schon die Sicherheit und der Schutz der anderen Taekwondo-Schüler. Zudem, wie bereits erwähnt, sollte dadurch erreicht werden, dass erst einmal die grundsätzlichen Techniken sauber eingeübt werden. Und last not least soll die Vorfreude auf den nächsthöheren Gürtelgrad, mit dem man wieder mehr darf, noch tollere Techniken erlernt, den Schülern zur Motivation dienen.

Links für Hanbon-Kyorugi-Filme im Internet:

Jonny + Rabi, 2. DAN
https://www.youtube.com/watch?v=GVSzLRiE6Ds

Jonny + Juli, 3. DAN
https://www.youtube.com/watch?v=G0abvnxEm34

Flo + Jonny, 4. DAN
https://www.youtube.com/watch?v=nOwN-8UrOyQ

Franz + Jonny, 6. DAN
https://www.youtube.com/watch?v=jM_FOGqljUc

Franz + Jonny 7. DAN
https://www.youtube.com/watch?v=TSAeChWLp7w

Münsing, Germany, Februar 2013

Franz Sappl