





## Blockübungen

- Arae Makki –Ab Sogi                      Tiefblock kleine Vorwärtsstellung
- Olgul Makki –Ab Sogi                      Stirnblock kleine Vorwärtsstellung
- Momtong- An Makki - Ab Sogi            Block von außen nach innen
- Montong Chirugi- Ab Gubi Sogi            gerader Fauststoß – tiefeVorwärtsstoß
- Sonnal Yop Chikki- Handkantenschlag seitwärts , Stellung Chuchum Sogi
- Sonnal Makki Dwit Gubi- Handkantenparadenblock in L-Stellung
- Sonnal An Makki, Ab Sogi und Ab Gubi- Handkantenblock v.a.n.i.
- Hansonnal Makki Dwit Gubi - Handkantenblock einfach
- Momtong Pyonsonkut Chirugi – Fingerspitzenstoß zur Mitte
- Jebipum-sonnal-mokchikki- Handkantenabwehr mit gleichzeitigem Handkantenschlag zum Kopf
- Dung-Jumok-ape-Chikki- Ab-Gubi Sogi- Faustrückenschlag
- Palkup Dolyo Chikki- Ellbogenschlag Ab Sogi oder Ab Gubi So
- Me-Jumok Chigi- Fausthammerschlag
- Koa Sogi- Kreuzstand ( hinteres Bein auf Fußballen) und Dung-Jumok-ape-Chikki Faustrückenschlag
- Batangson-momtong-an-makki-Ab Gubi- Handballenblock zur Mitte in der tiefen Vorwärtsstellung
- Jebipum-hansonnal-olgul-pakkat-makki- Ab Gubi- Handkantenblock v.i.n.a. zum Kopf in der tiefen Vorwärtsstellung
- Arae-hechyo-makki- Pyonhi Sogi- Doppelarmparade langsam ausgeführt nach unten in der schulterbreiten Seitwärtsstellung

## Poomsae

- Taeguek Chil- Jang 7 Form

## Stepping

- Kampfstellung
- Ein -Step vor Ein -Step zurück
- Auslage wechseln
- Ein- Step vor Ein- Step zurück
- X-Step (Goa-Sogi) Kreuzstellung
- Seitwärtsstep links
- Seitwärtsstep rechts
- Anfangsstellung
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück und Auslagenwechsel
- Zwei Steps nach vorne, zwei Steps wieder zurück
- Mit dem hinteren Bein (links) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück
- Mit dem hinteren Bein (rechts) einen Schritt nach vorne, einen Step zurück
- Step vor Step zurück, hinten herum (links)drehen und gleich mit rechts weiter drehen
- Rechts hinten herum zurück drehen und mit links weiterdrehen
- Links Step vor zurück das hintere Bein vorne herum vorbringen und mit rechts weiter drehen
- Rechts vorne herum zurück drehen und mit links in die Ausgangsstellung zurück drehen
- Drei Steps vor und drei Steps zurück
- Auslagenwechsel mit Blockarm

## Partnerübungen



- **Freies Sparring mit technisch und taktischer Aufgabenstellung**
- **Vorprogramm**
- **Abwechselnd Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi**
- **Pratzenübungen: Paltung Chagi, Dollyo Chagi, Naeryo Chagi**
- **Cut Paltung**
- **Doppelpaltung**
- **Cut Paltung- Doppelpaltung**
- **1x1 nachzeitig und gleichzeitig**
- **2x2 Kombinationen mit vorgegebenen Techniken**
- **Vorgegebene Pratzenübungen**
- **Freikampf**
- **Täuschen**
- **Stepping**
- **Sprungtechniken**
- **Sparring mit Aufgabenstellung**
- **Freies Sparring mit taktischer Aufgabenstellung**
- 

### **Ilbo Taerjon:**

- *Wettkampforientiert: siehe Partnerübungen*
- *Wettkampforientiert: siehe Partnerübungen*
- *Wettkampforientiert :mit Weste*
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die geschlossene Seite
- **Konter 1.)** Step beidseitig zurück und Paltung
- **Konter 2.)** Step beidseitig zurück und Dollyo Chagi
- **Konter 3.)** Seitwärts ausweichen und Doppelpaltung
- **Angriff** mit der Fußtechnik Paltung auf die offene Seite
- **Konter 1.)** Step beidseitig zurück und Paltung auf die geschlossenen Seite
- **Konter 2.)** Step beidseitig zurück und Doppelpaltung
- **Konter 3.)** Step seitwärts und Dollyo Chagi
- **Konter 4.)** Direkter Dyt-Chagi
- **Konter 5.)** Direkter Pandaedollyo Chagi
- **Angriff:** Dolyo Chagi zum Kopf über die offene Seite
- **Konter:** Auslagenwechsel und Paltung Chagi drunter legen
- **Angriff:** Naeryo Chagi
- **Konter:** Ausweichen Pandae Dolyo Chagi
- **Angriff:** Dolyo Chagi zum Kopf über die geschlossene Seite
- **Konter:** Ausweichen und Dolyo Chagi zum Kopf
- **Angriff:** Drehpaltung über die geschlossene Seite
- **Konter:** Step zurück und Paltung kontern
- *Wettkampforientiert: Mit Weste*
- **Vier Angriffe frei**
- **Konter:** Vier direkte und indirekt
  
- *Formenorientiert:*
- **Angriff** Momtong Chirugi
- **Angriff:** Momtong- Chirugi ( Fauststoß gerade )



- **Konter 1.) Momtong- An Makki- Chuchum Sogi, Momtong- Chirugi und Olgul Chirugi (seitlich ausweichen (rechts), leicht gebeugte Stellung, Block mit dem äußeren Unterarm v. a. n. i., Faust Mittelstufe, Faust obere Stufe)**
- **Konter 2.) Dasselbe zur anderen (linken) Seite**
- **Konter 3.) Step zurück, Dwit Gubi( Rückwärtsstellung, L-Stellung), Kampfhaltung, Momtong- Ap Chagi, Montong und Olgul Chirugi**
- **Angriff : Momtong- Chirugi**
- **Konter 1.) seitlich ausweichen (rechts), Dwit Gubi und Kampfhaltung, Momtong- Yop Chagi, Chuchum Sogi und Sonnal Yop Chikki- (Seitwärtskick zur Mitte und Handkantenschlag zur oberen Stufe, seitliche Stellung)**
- **Konter 2.) nach hinten ausweichen, Dwit Gubi mit Kampfhaltung, Naeryo Chagi über den Arm hinweg, absetzen Ab Gubi Olgul Chirugi (Faust zum Kopf)**
- **Konter 3.) seitlich ausweichen (links) und Momtong-Pakkat Makki, Dolyo Chagi zur Mitte und Ab Gubi Sogi, Olgul Sonnal Yop Chikki- (Block von innen nach außen, rechts Halbkreisfußstoß zur Mitte, Vorwärtsstellung und Handkantenschlag zur oberen Stufe)**
- **Angriff Momtong Chirugi**
- **Konter 1.) rechts einen entgegen gehen im Chuchum Sogi, An Makki, umsetzen, Ab Gubi Sonnal Chikki (gestreckter Handkantenschlag v. i. n. a.) umsetzen in Chuchum Sogi (tiefe Seitwärtsstellung) und Olgul Palkup Chikki ( gerader Ellbogenstoß zum Kopf)**
- **Konter 2.) Dwit Gubi und Hansonnal Makki (Handkantenblock mit einer Hand), Ab Gubi Momtong Palkup Chikki (Ellbogenstoß zur Mitte v.a.n.i.) und vorderes Bein zurück ziehen in Ab Sogi (kurzer Stand) und Momtong Paro Chirugi (doppelter Fauststoß)**
- **Konter 3.) nach links ausweichen Dwit Gubi und Sonnal Makki (Handkantenparadeblock), Naeryo mit dem vorderen Bein, Ab Gubi und einen Sonnal An Chikki (gestreckter Handkantenschlag v.a.n.i.)**
- **Angriff Momtong Chirugi**
- **Konter 1.) Twio Ab Chagi und Sonnal Makki im Dwit Gubi**
- **Konter 2.) Dwit Gubi, Kampfhaltung und Twio Yop Chagi**
- **Konter 3.) Momtong An Makki und Twio Dyt Chagi**
- **Konter 4.) Dwit Gubi, Sonnal Makki, mit links Naeryo Chagi, weiterdrehen und Twio Pandae Dolyo Chagi**
- **Erweiterung**
- **Angriff Momtong Chirugi**
- **Konter Kombinationen aus dem Vorprogramm**

## Selbstverteidigung

- **Freie Abwehr von Angriffen aus dem Vorprogramm**
- **Abwehr frei gegen Messer Angriffe siehe Programm 2 Kup**
- **Abwehr gegen freie Stockangriffe ( von oben, außen, innen, gestochen )**
- **Selbstverteidigung unter der Aspekt Raum Not**
- **Ausweichen gegen Handangriffe**
- **Angriff: Handgelenk rechts fassen:**
- **Konter Handgelenk drehen, Handgelenk des Partners wegstoßen**
- **Angriff : Handgelenk links fassen:**
- **Konter: Handgelenk nach innen drehen und Hand des Partners wegstoßen**
- **Angriff :**
- **Konter: Vorzeitig die Bewegung des Partners erkennen und ausweichen und Hand wegstoßen**
- **Angriff: Fassen beider Handgelenke:**
- **Konter: gegen das Schienbein treten, gleichzeitiges Herausdrehen der Hände nach innen und Partner wegstoßen**
- **Angriff: Diagonales Fassen eines Handgelenks**



- **Konter:** Handgelenk des Partners von oben fassen, v. i. n. a. drehen, Schritt zurück gehen und Partner durch Hebelwirkung kontrollieren
- **Angriff: Fassen am Revers mit der rechten Hand:**
- **Konter:** mit dem linken Fuß gegen das Schienbein treten, mit der rechten Hand an das Handgelenk fassen, drehen und einen Armstreckhebel anbringen
- **Angriff: Fassen der Schultern mit gestreckten Armen**
- **Konter:** Tritt gegen das Schienbein und gleichzeitiges Fassen des rechten Handgelenks mit rechts, drehen der Hand und mit links einen Schritt vor und an den Partner einen gestreckten Hebel anbringen
- **Angriff: Fassen der Schulter mit einer Hand (rechts wie links)**
- **Konter:** gegen das Schienbein treten, mit rechts den rechten Arm des Partners fassen, Arm drehen und Fußwurf (beim Fallen Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen am Rever mit beiden Händen:**
- **Konter:** links gegen das Schienbein, den linken des Partner lösen und festhalten, mit der Hand Revere des Partners festhalten, dann mit dem rechten Fußwurf anbringen (Partner festhalten)
- **Angriff: Fassen der Haare mit rechts**
- **Konter:** mit rechts auf die Hand des Partners drücken, tritt gegen das Schienbein und ein Hebel anbringen
- **Angriffe von hinten**
- **Angriff:** Fassen der Schulter gleichseitig und diagonal
- **Konter:** Über die Schulter rüberschauen und Armhebel anbringen
- **Angriff: von hinten fassen**
- **Konter:** auf den Fuß treten und Knöchelschlag auf Hand des Partners, Fuß nach rechts setzen und mit links Ellbogenschlag und Knöchelschlag zum Gesicht
- **Angriff: Haare ziehen**
- **Konter:** mit dem linken Arm die Handfläche des Gegners festhalten, nach links unter den Arm hinter den Partner gehen und Arm auf den Rücken drehen
- **Angriff: Schwitzkasten von der Seite**
- **Konter:** Ellbogen zum Bauch, Chuchum Sogi, gestreckter Handkartenschlag mit anschließendem Wurf
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen**
- **Konter1):** Schultern hochziehen, Handballenschlag zu den Ohren, fassen, Kniestoß in den Unterleib und wegstoßen
- **Konter2):** Mit der linken Hand die Hand des Partners festhalten und mit dem rechten Handballen gleichzeitig unter das Kinn schlagen, Rückwärtsstellung, hebeln und Partner zu Boden bringen
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen von hinten(lange Distanz)**
- **Konter:** Schultern hochziehen, linken Arm über beide Arme bringen, mit Hebel den Partner kontrollieren und Ellbogenschlag
- **Angriff: Würgen mit beiden Händen von hinten (Nahdistanz)**
- **Konter:** Schultern hochziehen, links auf den Fuß treten, die Hüfte nach links drehen, gleichzeitig Ellbogenschlag zum Solar Plexus und Knöchelschlag zum Unterleib, drunter hertauchen, Polizeihebel
- **Freie Abwehr von Angriffen aus dem Vorprogramm**
- **Abwehr gegen Angriffe in der Bodenlage**
- **Angriff (Würgen von vorne am Boden)**
- **Abwehr:** Sobald der Würgegriff gespürt wird
- **Abwehr gegen Stockangriffe**
- **Angriff von oben**
- **Abwehr:** Links vorgehen, links Blocken mit gleichzeitigen Stoß zum Hals und anschließenden Fußwurf. Hierbei wird der Partner mit links am linken Handgelenk festgehalten und kontrolliert. Zusätzlich mit rechts Fauststoß zum Kopf und anschließend die Waffe wegnehmen.
- **Angriff von oben**



- **Abwehr: Rechts vorgehen Links blocken, Links am Handgelenk fassen, das linke Bein zur Seite verlagern und Armhebel auf deine Schulter ansetzen. Waffe wegnehmen.**  
[Angriff v.i.n.a](#)
- **Abwehr: Rechts entgegen gehen und mit Rechts blocken. Rechts umfasst das Gegnerisches Handgelenk und mit Links ein Schlag gegen das Ellebogen gelenk. Anschließend Waffe entnehmen.**  
[Angriff v.a.n.i](#)
- **Abwehr: Links entgegen gehen Links blocken. Rechts Handkantenschlag zum Kopf und anschließend Ellebogenschlag. Waffe entnehmen.**  
[Angriff gestoßen zum Körper](#)
- **Abwehr: Links sich rausdrehen und mit der Linken Handfläche Blocken ,rechts Yop-chagi zum Knie, und Dollyo-chagi zum Körper (Solarplexus)  
Anschließend Hebel am Handgelenk und Waffe entnehmen.**
- **Erweiterung**
- **Freie Abwehr von Angriffen aus dem Vorprogramm**
- **Freie Abwehr von Angriffen in der Bodenlage ( aus dem Vorprogramm vom 3. Kup)**
- **Abwehr gegen Messerangriffe (Programm aufführen)**  
[Angriff von Oben](#)
- **Abwehr: Links vorgehen Links blocken Rechts Fingerstoß zu den Augen und Armhebel anbringen.  
Partner zu Fall Waffe entnehmen.**  
[Angriff v.i.n.a](#)
- **Abwehr: Rechts entgegen gehen mit rechts blocken , links  
Handballenschlag gegen das Ellebogengelenk und mit rechts Innenhandkantenballen schlag zum Hals.**  
[Angriff v.a.n.i](#)
- **Abwehr: Mit rechts zum Partner drehen (Seitwärtsstellung) Doppelblock. Mit links das Handgelenk**
- **Abwehr gegen freie Stockangriffe ( von oben, außen, innen, gestochen )siehe Vorprogramm 3.Kup**

## Bruchtest

- **Auswahl:**
- **Twio Dolyo Chagi Halbkreisfußstoß gesprungen**
- **Twio Pandae dollyo chaggi Fersendrehschlag gesprungen**
- **Pandae Chirugi Fauststoß**
- **Sonnaldung Chikki Innenhandkantenschlag**

## Theorie

- **Allgemeine Theorie**