



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Thema	Hier findest du die korrekten Hand-Arm- Abwehrtechniken und ihre Namen.
--------------	--

Techniken

Korrigiere bei deinen Schülern immer wieder diese einfachen Techniken nach diesen Mustern. Vergleiche auch Go-For-Black-Belt.com und z.B. „2-Wochen-Schwerpunkte“.

Prüfe im Spiegel bei dir und immer wieder bei deinen Schülern die korrekte Ausführung und frage auch mal die Bezeichnungen ab – zumindest Basics.

Achte genau auf Ausgangsstellung, auf die Endstellung, auf die korrekte Bewegung und die korrekte Durchführung – achte auf die Details!

Wenn du die Details bei deinen Schülern individuell und wiederholt korrigierst, steigert das die subjektiv **wahrgenommene Trainingsqualität** aus Sicht deiner Schüler. Das heißt: deine Schüler schätzen dein Training mehr, **bewerten dein Training besser und empfehlen dich eher weiter**. Diese Korrekturen sind also nicht nur eine Frage eines hochwertigen Trainings, sondern auch eine Marketing- und damit eine **Umsatzfrage** für dich!

Was du noch wissen musst: die genauen Bewegungen und die Bezeichnungen unterscheiden sich teilweise stark zwischen den beiden großen Stilrichtungen „WT“ (World Taekwondo, die vor allem Wettkampf-orientierte Ausrichtung, auch olympische Disziplin, Formenlauf: Poomsae) und „ITF/Traditionelles Taekwondo“ (International Taekwondo Federation, mit Ausrichtung auf Selbstverteidigung, körperlicher und geistiger Weiterentwicklung, Formenlauf: Hyong). YU-Taekwondo ist Traditionelles Taekwondo.

Das solltest du nicht nur wissen, sondern deinen Schülern auch nahebringen und erklären können.

Aber auch innerhalb dieser beiden Hauptrichtungen unterscheiden sich die Schreibweisen in der deutschen Sprache sehr stark aufgrund der in Korea verwendeten Schriftzeichen und Unterschiede in den Übersetzungen.

Siehe hierzu auch „Taekwondo Poomsae 1-8“, Sandro Stückler, ISBN 978-3-8403-7826-3 (auch als E-Book).



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Makgi – Blocks

Dienen nicht nur als Abwehr, auch fallweise als Angriff. Wichtig: im Taekwondo sollten auch Blocks wie Angriffe ausgeführt werden, also mit sehr energischen, schnellen und sehr kraftvollen Bewegungen, genau wie bei Chirugi (Fauststoß). Sowohl in deinem eigenen Training, als auch in deinem Unterricht solltest du großen Wert legen auf zwei ganz wesentliche Aspekte bei fast allen Hand-, Armtechniken:

1. **Drehbewegung** der offenen Hand oder Faust im letzten Moment:
2. **Gegenbewegung** der anderen Hand.

Wie beim Chirugi (Fauststoß) dreht der Oberkörper beim Ausholen leicht in die Gegenrichtung und verstärkt die Gewalt, die Wirkung des Schlags/Blocks durch eine leichte Drehbewegung zum Gegner. Du nutzt damit sowohl die Kraft aus der Faust, als auch aus der kleinen Drehbewegung des Oberkörpers.

Dein Gesicht ist aber immer zum Gegner ausgerichtet. Starte die Bewegung zwar mit Schnellkraft, aber noch ohne die Hand/Faust mit aller Kraft zu ballen oder steif zu machen. Erst im letzten Moment – bei der Drehbewegung – lass deine Faust zur „Eisenfaust“ oder deine Hand zum „Schwert“ werden, indem du Kraft und Geschwindigkeit auf dein Maximum steigerst und am Ende der Bewegung „einrasten“ lässt und somit stoppst.

3 Gründe für die Drehbewegung der Faust:

1. Verringert die Verletzungsgefahr,
2. verstärkt den „Impact“ (physikalisches Gesetz),
3. vergrößert deine Ziel-Möglichkeiten auf dem Körper deines Gegners.

Als Trainer/Schulleiter solltest du solche Feinheiten deinen Schülern immer wieder zeigen und erklären. Solche Feinheiten der Betreuung steigern nicht nur das Können deiner Schüler, sondern auch das Vertrauen in dich als Trainer und das Vertrauen und die Solidarität in deine Schule.

In „Marketingsprech“ übersetzt: du stärkst damit langfristig deinen Ruf, die gute Meinung deiner Schüler über dich und über die Qualität deines Trainings und damit deinen Umsatz!



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Benennung von Blocktechniken

Blocks werden nicht nur nach der eigentlichen Technik unterschieden, sondern:

- a) nach den Körperbereichen, die sie schützen sollen:
Hadan-/ Arae-Techniken schützen vom Bauch bis zu Beinen hinunter, starten bei der Schulter.
Jungdan-/ Momtong-Techniken schützen etwa Bauch bis Brusthöhe-Hals, starten in Höhe der Körpermitte (Rumpf) nach vorn.
Sangdan -/ Olgul-Techniken schützen den Bereich Brust bis über den Kopf.
- b) nach der Bewegungsrichtung und Stellung der Hände/Fäuste
Von außen nach innen ist z.B. „An“-Makgi,
von innen nach außen z.B. „Bakkat“-Makgi oder Yop-Makgi,
bei beiden sind die Ellbogen gebeugt und sollten nach unten zeigen.

Die Bewegungen sind noch wesentlich vielfältiger, die Benennungen beziehen sich manchmal auf Details. Daher schau dir an anderer Stelle die vollständige Auflistung der Technik-Begriffe an.

Das sind die Grundbegriffe auf Koreanisch. Du solltest sie als Schwarzgurt, als Trainer und/oder als Schulleiter kennen. Diese Bezeichnungen werden auch immer wieder mal bei Prüfungen zwischendurch abgefragt.

Schau dir bitte die Schulungsvideos aus Go-For-Black-Belt.com und aus Hyong.at genau an, dort findest du – zusätzlich zu deinen Online-Trainings und zu deiner Schulleiter-Ausbildung – alle Techniken genau erklärt und vorgezeigt.

© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Hadan Makgi

- Von oben ausholen
- Chongul Sogi (Hüfte, Fußspitzen zeigen nach vorne, langer Schritt)
- Knapp über dem Knie blocken



Chundan Makgi

- Von unten ausholen
- Hugul Sogi (L-Schrittstellung, Gewicht 70-30 weiter hinten, hintere Fußspitze zeigt zur Seite)



Sangdan Makgi

- Chongul Sogi
- Arm weit über dem Kopf
- Arm nicht gerade um Angriffskraft auf restlichen Körper abzuleiten



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Sudo-Taebi Makgi

- Vordere Handfläche zeigt zum Gegner
- Hintere Handfläche zeigt zum Hals



Tu-Palmoek Makgi

- Unterarm wird durch hintere Hand gestützt



Hecho Makgi (Keilblock)

- Blockt einen Würgeangriff
- Arme nicht zu weit auseinander



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Ssang Makgi (Doppelblock)
geschlossene Hände (oben)
offene Hände (unten)

- Hintere Hand weit über den Kopf



Momtong An Makgi
Bis zur Körpermitte blocken



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Schaukelblock

- Handgelenk weit kippen, bis Handballen der oberste Punkt ist



Stockblock

- Gerader Rücken
- Hände sind genau übereinander
- Damen ist ausgespreizt, um einen vertikalen Stock einzufangen



Nulllo Makgi



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Kyotcho Makgi Kreuzblock unten

- Hinteres Knie in der Kehle des vorderen Knie
- Beine nicht durchstrecken



Doppelblock Hadan Makgi, Faustrücken



Chundan Makgi 2



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Hadan Makgi kurz



Momtong-An Makgi

- „überkreuzte Stellung“, rechte Hand und linker Fuß sind vorne



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

gedrehter Chundan Makgi offen, geschlossen



Momtong-An Makgi in Hugulsogi



© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Doppelblock offen Chukyo Sudo gedreht



Chukyo Makgi offen hinten

- Hüfte weit überdrehen



Handballenblock innen

- Nahe am Körper
- Über Körpermitte hinaus schlagen





© und alle Rechte vorbehalten: YOUNG-UNG Taekwondo GmbH, Wien, jede Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Kolchyio Makgi Sichelblock vorne,
hinten

- In Halshöhe
- Daumen ist abgespreizt

