

## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 9. Kup (weißer Gürtel mit gelbem Streifen)

### Was ist Einschrittkampf?

Wie der Name schon sagt, ein abgesprochener Kampf (feste Abfolge) mit einem Schritt des Angreifers. Der Einschrittkampf dient im Training dem Erlernen von Präzision, Abstandsgefühl, Kraft und Rhythmus von Taekwondo Grundtechniken.

### Beschreibung des allgemeinen Ablaufes:

#### Ankündigung eines Angriffes durch folgenden Bewegungsablauf:

- Rechtes Bein zurück in den tiefen Stand (ab kubi), zugleich der tiefe Block arae makkhi zusammen mit einem Kampfschrei. Dies ist das Signal für: **„Ich bin bereit dich anzugreifen“**



#### Verteidigung:

- Erwiderung des Kampfschreies als Signal für: **„Bin bereit, du kannst mich jetzt angreifen“**. Nun erfolgt der Angriff durch den Partner, **zunächst** mit einem Fauststoß zur Körpermitte, aber auch andere Angriffe können in weiteren Graduierungen erfolgen. Der Verteidiger weicht zurück und führt anschließend seine Verteidigung bzw. seinen Gegenangriff aus.



**Achtung: auf der letzten Verteidigungstechnik liegt immer ein Kampfschrei (Kihap)**

**Erklärung zu den folgenden Tabellen:**

In der tabellarischen Beschreibung erfolgt immer nur die Beschreibung einer Seite. Für die andere Seite gilt die Beschreibung analog.

			Stände	Angriff	Verteidigung Gegenangriff
<b>1</b>	A		ap kubi	momtong bandae jireugi	
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi	momtong makki, momtong baro jirugi	

A = Angriff

V = Verteidigung

Sequenz/ Schrittigkeit

**In den folgenden Einschrittkampf Programmen gibt es drei Stände:**



ap sogi



ap kubi



dwit kubi

<b>1</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	momtong makki (Block Mitte), momtong baro jirugi (seitenverkehrter Fauststoß/ Mitte)



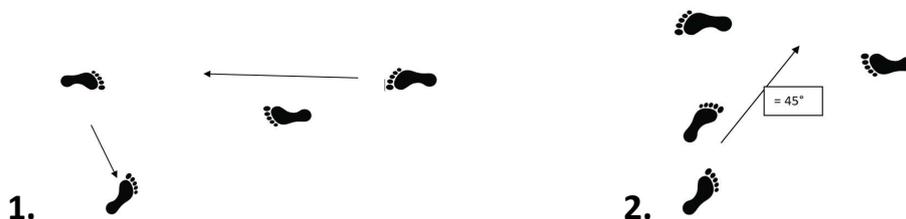
momtong makki



momtong baro jirugi

<b>2</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		momtong ap chagi (gerader Fußtritt/ Mitte)
c)		vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	momtong bandae jirugi (seitengleicher Fauststoß/ Mitte)

a)



b)

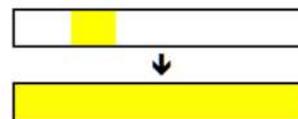


momtong ap chagi

c)



momtong bandae jirugi



## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 8. Kup (gelber Gürtel)

<b>1</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	momtong makki (Block Mitte), momtong baro jirugi (seitenverkehrter Fauststoß/ Mitte), olgul bandae jirugi (seitengleicher Fauststoß/ Kopf)



<b>2</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		momdong ap chagi (gerader Fußtritt/ Mitte)
c)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi	momdong bandae jirugi (seitengleicher Fauststoß/ Mitte), olgul baro jirugi (seitenverkehrter Fauststoß/ Kopf)



<b>3</b>	A		ap kubi	momtong bandae jireugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	hoher Stand, Bein an das Knie herangezogen	Kampfhaltung
b)		linkes Bein		momtong yop chagi (seitlicher Tritt/ Mitte)
c)		Trittbein vorne absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung



<b>4</b>	A		ap kubi	olgul bandae jirugi (Faust <b>Kopf</b> )
	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	olgul makki (Block oben) rechter Arm auf dem „Vorderfuß“, momtong baro jirugi (seitenverkehrter Fauststoß/ Mitte)





## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 7. Kup (gelber Gürtel mit grünem Streifen)

1	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	momtong makki (Block Mitte), dubal dangsong jirugi <b>(gleichzeitig zwei Fauststöße:</b> seitenverkehrter/ Mitte + seitengleich/ Kopf)



2	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		linkes Bein		momdong ap chagi (gerader Fußtritt/ Mitte)
c)		Knie bleibt nach dem Anwinkeln oben		twio ap chagi (gerader gesprungener Tritt/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung

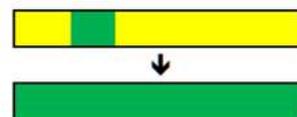


<b>3</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	hoher Stand, Bein an das Knie herangezogen	Kampfhaltung
b)		linkes Bein		momtong yop chagi (seitlicher Tritt/ Mitte)
c)		Trittbein vorne absetzen	juchum sogi (Reiterstellung)	momdong yop jirugi linker Arm (seitlicher Fauststoß/ Mitte)



<b>4</b>	A		ap kubi	olgul bandae jirugi (Faust Kopf)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	olgul makki (Block oben) seitengleich auf dem „Vorderfuß“
b)		rechtes Bein heranziehen		momtong ap chagi (gerader Tritt/ Mitte)
c)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	olgul bandae jirugi (seitengleicher Fauststoß/ Kopf)





## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 6. Kup (grüner Gürtel)

<b>1</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	momtong makki (Block Mitte)
b)		rechtes Bein heranziehen	hoher Stand	Kampfhaltung
c)		rechtes Bein		olgul ap chagi (gerader Tritt/ Kopfhöhe möglich?)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	bandae sonnal bakkat chigi (seitengleicher Handkantenschlag mit Handinnenfläche unten/ Hals)



<b>2</b>	A		Dwit kubi (Bild)	Ap chagi (gerader Tritt / Kopf)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		linkes Bein		momdong ap chagi (gerader Fußtritt/ Mitte)
c)		Knie bleibt nach dem Anwinkeln oben, dann mit dem linken Bein		twio ap chagi (gerader gesprungener Tritt/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	momdong baro jirugi (seitenverkehrter Fauststoß/ Mitte) olgul bandae jirugi (seitengleicher Fauststoß/ Mitte)



<b>3</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten	dwit kubi	hansonnal momtong makki (Handkantenblock mit einer Hand/ Mitte)
b)		linkes Bein heranziehen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
c)		rechtes Bein		dollyo chagi (schräger Tritt 45°/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ab sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung

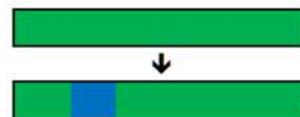


<b>4</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten	dwit kubi	momtong bakat palmok bakat makki makki (Block mit dem linken Arm mit geschlossener Faust von innen nach außen/ Mitte)
b)		linkes vorderes Bein		ap chagi (gerader Tritt/ Kopf)
c)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	baro sonnal mok chigi (seitenverkehrter Handkantenschlag mit Handinnenfläche oben/ Hals)



<b>5</b>	A		ap kubi	olgul bandae jirugi (Faust Kopf)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	olgul makki (Block oben auf dem „Vorderfuß“)
b)		rechtes Bein heranziehen, über die linke Schulter drehen		Kampfhaltung
c)		linkes Bein		tora yop chagi (über den Rücken gedrehter Seitwärtstritt/ Kopf)
d)		vorne absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung





## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 5. Kup (grüner Gürtel mit blauem Streifen)

1	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten, linkes Bein zur Abstandsregulierung	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		momtong pjojok chagi (Peitschenfußschlag = wegtreten des Faustarmes/ Mitte)
c)		rechtes Bein	ohne Absetzen	arae yop chagi (seitlicher Tritt/ Knie)
d)		linkes Bein		tora yop chagi (über den Rücken gedrehter Seitwärtstritt/ Kopf)
e)		vorne absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung



2	A		dwit kubi (Bild)	Ap chagi (gerader Tritt / Kopf)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		linkes Bein		momdong ap chagi (gerader Fußtritt/ Mitte)
c)		Knie bleibt nach dem Anwinkeln oben		twio ap chagi rechtes Bein (gerader gesprungener Tritt/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	baro pyonsonkut sewo jirugi (seitenverkehrter Fingerstich)



<b>3</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten	dwit kubi	momtong bakkat palmok bakat makki (Block von innen nach außen/ Mitte)
b)		linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)		
c)		rechtes Bein		dollyo chagi (schräger Tritt 45°/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ab kubi (tiefer Stand)	dungjumok olgul ap chigi (Faustrückenschlag/ Nasenwurzel bzw. Philtrum)



<b>4</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten	dwit kubi	sonnal momtong makki (Handkantenblock mit <b>zwei</b> offenen Händen / Mitte)
b)		linkes Bein		ap chagi (gerader Tritt/ Kopf)
c)		rechtes Bein		dollyo chagi (schräger Tritt 45°/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	dubal dangson sonnal mok chigi ( <b>Doppelhandkante</b> / Hals)



5	A		ap kubi	olgul bandae jirugi (Faust Kopf)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	jebipoom mok chigi (Handkantenblock/ Kopf <b>mit gleichzeitiger</b> Handkante/ Hals)
b)		rechtes Bein		arae yop chagi <b>ohne Absetzen</b> (seitlicher Tritt/ Knie)
c)		rechtes Bein	<b>direkt</b>	olgul yop chagi (seitlicher Tritt/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung



jebipoom mok chigi

6	A		Dwit kubi	Ap chagi (gerader Tritt / Kopf)
a)	V	linkes Bein zur geschlossenen Seite raus (45°), rechtes Bein heranziehen	hoher Stand, Bein an das Knie herangezogen	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		momdong yop chagi (seitlicher Tritt/ Mitte)
c)		linkes Bein		olgul dollyo chagi (schräger Tritt 45°/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap kubi (tiefer Stand)	olgul baro sonnaldung chigi (seitenverkehrter Innen- Handkanten-Schlag/ Hals)



baro sonnaldung chigi



## Ilbo Taeryon Programm (Einschrittkampf)

Zum 4. Kup (blauer Gürtel)

<b>1</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten, linkes Bein heranziehen > Abstandskontrolle	ap sogi (hoher Stand)	
b)		rechtes Bein		momtong pjojok chagi (Peitschenfußschlag = wegtreten des Faustarmes/ Mitte)
c)		rechtes Bein	ohne Absetzen	arae yop chagi (seitlicher Tritt/ Knie)
d)		linkes Bein		olgul tora yop chagi (über den Rücken gedrehter Seitwärtstritt/ Kopf)
e)		vorne absetzen	juchum sogi (Reiterstellung)	momdong yop jirugi (seitlicher Fauststoß/ Mitte)



Momtong pjojok chagi



arae yop chagi



olgul tora yop chagi



momdong yop jirugi

<b>2</b>	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein nach hinten, linkes Bein heranziehen	ap sogi (hoher Stand)	
b)		rechtes Bein		momtong pjojok chagi (Peitschenfußschlag = wegtreten des Faustarmes/ Mitte)
c)		rechtes Bein		olgul twio momdolyo pjojok chagi (über den Rücken gesprungenen Peitschenfußschlag/ Kopf)
d)		Trittbein vorne absetzen	ap sogi (tiefer Stand)	Kampfhaltung



Drehung zum twio momdolyo pjojok chagi



Ausführung Tritt

3	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	linkes Bein nach hinten	ap kubi	batangson nullo makki („Bogenblock“ mit dem Unterarm), pyonsonkut sewo jirugi (Fingerstich/ Mitte)
b)		rechtes Bein		naeryo chagi (Schwungtritt von oben nach unten / Kopf)
c)		Trittbein vorne absetzen		baro palkup dollyo pyojok chigi (seitenverkehrter Ellenbogenschlag/ Kopf)



batangson nullo makki und pyonsonkut sewo jirugi



naeryo chagi



baro palkup dollyo pyojok chigi

4	A		ap kubi	momtong bandae jirugi (Faust Mitte)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		dollyo chagi (schräger Tritt 45°/ Kopf)
c)		<b>über den Rücken drehen</b>	ap sogi	dungjumok olgul bakkat chigi (seitlicher Fastrückenschlag/ Schläfe)



dungjumok olgul bakkat chigi

5	A		dwit kubi	ap chagi (gerader Tritt / Kopf)
a)	V	rechtes Bein zur offenen Seite raus (45°), linkes Bein heranziehen (Abstandsregulierung)	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung
b)		rechtes Bein		momdolyo huryo chagi (Kreistritt/ Kopf)
c)		<b>hinten</b> absetzen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung



6	A		dwit kubi	baldung dollyo chagi (schräger Tritt Kopf)
a)	V	rechtes Bein nach hinten	ap kubi (tiefer Stand)	goduro olgul makki (Block von innen nach außen mit der Unterstützung des anderen Armes/ Kopf)
b)		in der Rückwärtsbewegung		Twio ap chagi (gerader gesprungener Tritt/ Kopf)
c)		aufrecht landen	ap sogi (hoher Stand)	Kampfhaltung

