

Fusstechniken (Tae)

Inhaltsverzeichnis

Fusstechniken (Tae).....	1
Chagi Tritt, Kick.....	1
Ap Chagi Vorwärtstritt.....	2
Dollyot Chagi Drehschlag, Halbkreistritt.....	2
An Chagi Tritt von außen nach innen.....	3
Bakkat Chagi Tritt von innen nach außen.....	3
Miro Chagi Schubkick.....	4
Yop Chagi Seitwärtstritt.....	4
Dwit Chagi Rückwärtstritt.....	5
Huryo Chagi Peitschenschlag.....	5
Pituro Chagi bogenförmiger Vorwärtstritt nach Außen.....	6
Naeryo Chagi Abwärtstritt (Axtkick).....	6
Twio Chagi Tritt im Sprung.....	7
Narechagi (Dubal Dangsoeon Dollyo Chagi) gesprungener Wechseldollyochagi.....	7
Mom Dollyo Chagi Tritt mit Körperdrehung.....	7
Dyroggi Chagi (Mom Dollyo Huryo Chagi) umgedrehter Fußkreistritt.....	7
Twio Mom Dollyo Chagi Halbkreistritt mit Körperdrehung gesprungen.....	8

Chagi

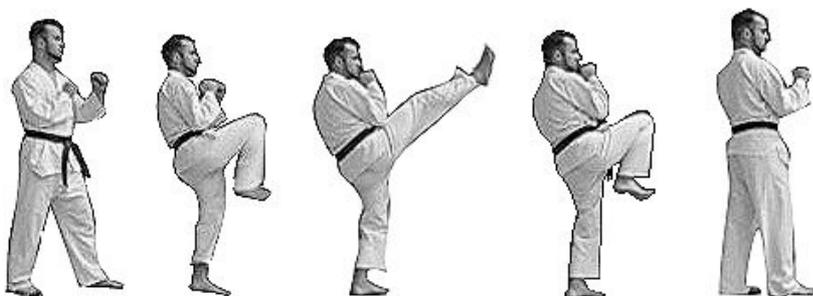
Tritt, Kick

Bei den typischen Bein- und Fußtechniken kann der Schwung des gebeugten und anschließenden gestreckten Knies genauso genutzt werden wie umgekehrt. Eine Möglichkeit dem Bein zusätzlichen Schwung zu verleihen besteht in einer Hüft- oder Körperdrehung. Um nach dem Tritt möglichst schnell wieder für die nächste Technik bereit zu sein ist es wichtig das Gleichgewicht zu bewahren. Dieses wird durch ein Zurückziehen des Trittbeines unmittelbar nach dem Tritt unterstützt.

Ap Chagi

Vorwärtstritt

Zuerst wird das Knie so weit wie möglich hochgezogen. Dann das Bein mit einer Schnappbewegung nach vorn und oben strecken so dass der Fuß in einer geradlinigen Bewegung ins Ziel trifft. Wird das Ziel eher von vorn (Solarplexus, Leistengegend, Kinn) getroffen werden die Zehen hochgezogen und mit dem Fußballen getroffen, erfolgt der Treffer eher von unten (Genitalien, Achsel) wird der Spann genutzt. Bevor das Bein abgestellt wird schnappt der Unterschenkel wieder zurück.



Dollyot Chagi

Drehschlag, Halbkreistritt

Das Knie wird wie zum Ap Chagi hochgezogen. Bei der nun folgenden Körperdrehung auf dem Ballen des Standbeines legt sich der angehobene Unterschenkel waagerecht. Kurz bevor das Knie des Schlagbeines zum Ziel zeigt wird mit einer Schnappbewegung das Bein ausgestreckt. Vor dem Absetzen wird der Unterschenkel wieder zurückgezogen.

Anders als bei Ap und Yop Chagi beschreibt der Fuß keine geradlinige sondern eine Halbkreisförmige Bahn.



An Chagi

Tritt von außen nach innen

Das Bein wird, möglichst gestreckt, in einer bogenförmigen Bewegung von außen zunächst nach oben dann nach innen und wieder nach unten bewegt. Getroffen wird mit der Fußinnenkante.



Bakkat Chagi

Tritt von innen nach außen

Der tritt erfolgt entgegengesetzt zum An Chagi. Getroffen wird mit der Fußaußenseite.



Miro Chagi

Schubkick

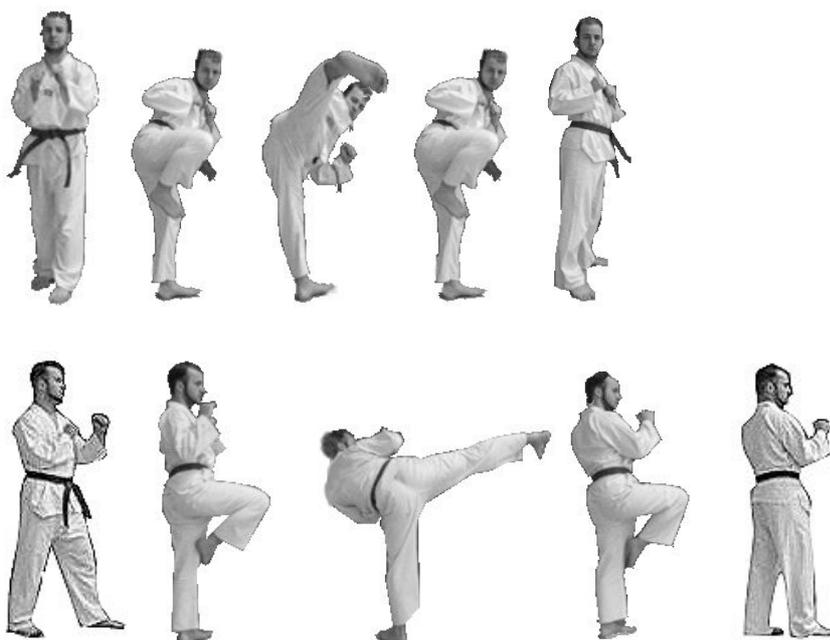
Der Tritt ähnelt dem Ap Chagi. Allerdings wird der Gegner mit geringerer Geschwindigkeit eher geschoben. Mit dieser Technik kann der Gegner zu Fall gebracht oder weg geschoben werden.



Yop Chagi

Seitwärtstritt

Zuerst wird das Knie wie beim Ap Chagi nach oben gezogen, dabei beginnt sich der Körper auf dem Ballen des Standbeines einzudrehen. Sobald die Hüfte zum Ziel zeigt bewegt sich der Fuß geradlinig ins Ziel. Es ist wichtig die Ferse des Standbeines so weit wie möglich in Richtung Ziel zu drehen, damit die Hüfte zur Erhöhung der Wucht nach vorn gekippt werden kann. Der Oberkörper und das Trittbein bilden von oben gesehen eine gerade Linie. Getroffen wird mit der Ferse und der Fußkante dazu den Fuß zum Ziel kippen. Bevor das Bein abgestellt wird schnappt der Unterschenkel wieder zurück.



Dwit Chagi

Rückwärtstritt

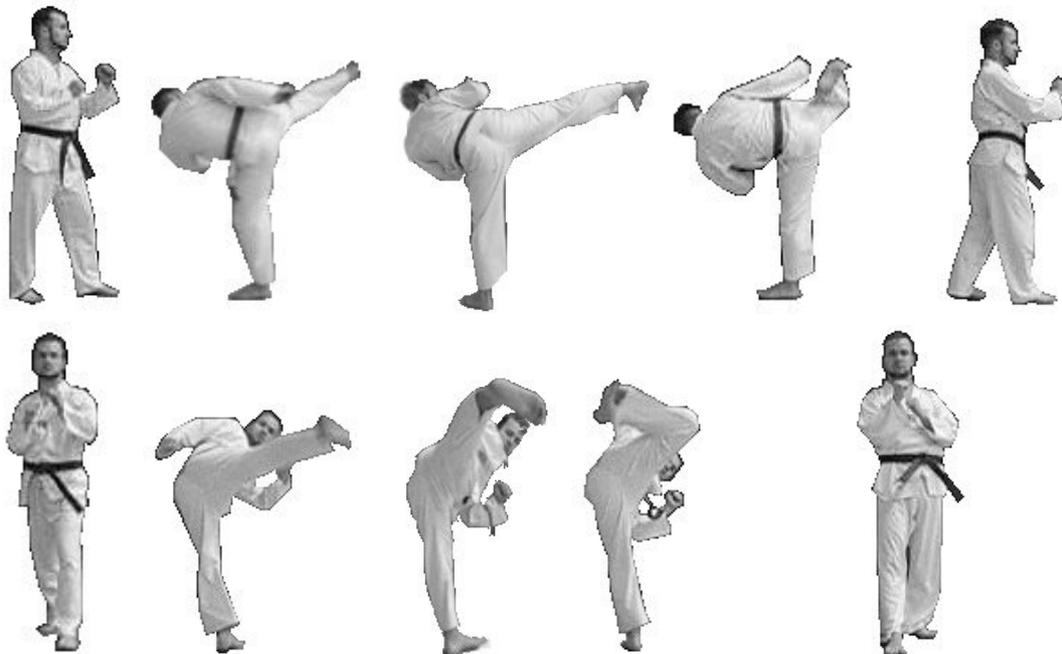
Das Ziel wird über die Schulter anvisiert, dann das Bein anheben bis der Fuß am anderen Knie liegt. Vor dort aus wird das Bein gerade nach hinten zum Ziel gestreckt. Das Trittbein soll so nah wie möglich am Standbein entlang geführt werden. Bevor das Bein abgestellt wird schnappt der Unterschenkel wieder zurück.



Huryo Chagi

Peitschenschlag

Zunächst wird das Bein am Ziel vorbei getreten (ähnlich wie Yop Chagi), um es dann gestreckt rückwärts zum Ziel zu schlagen. Mit einer Rückschnappbewegung ist es möglich die Wirkung des Trittes zu erhöhen. Das Ziel wird von hinten mit der Ferse getroffen.



Pituro Chagi

bogenförmiger Vorwärtstritt nach Außen

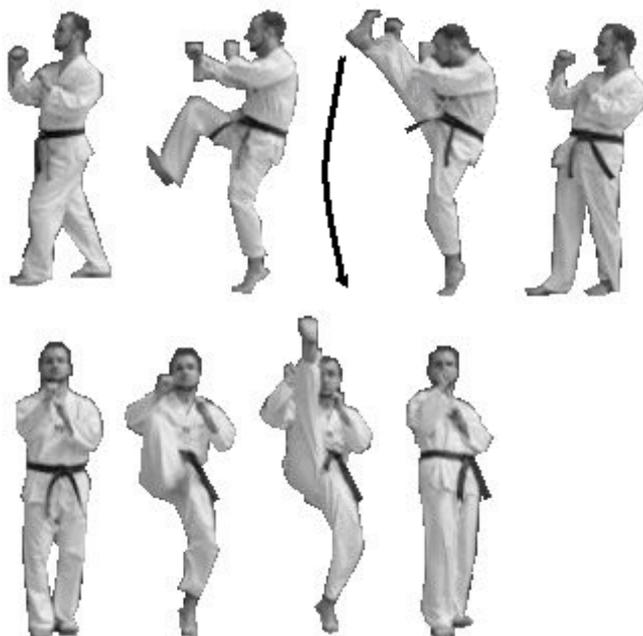
Dieser Tritt ähnelt sehr dem Ap Chagi. Dabei beschreibt der Fuß aber einen Bogen nach außen. Getroffen wird ebenfalls mit dem Ballen oder dem Spann. Erfolgt der bogenförmige Tritt nach innen wird er Bandal Chagi (Halbmondtritt) genannt.



Naeryo Chagi

Abwärtstritt (Axtkick)

Befindet sich der Gegner in einem günstigen Abstand wird das Bein vor ihm hochgerissen und dann gestreckt, um dann senkrecht auf Kopf Schulter oder Schlüsselbein nach unten gezogen zu werden. Steht der Gegner zu nahe wird das Bein wie bei An oder Bakkat Chagi seitlich vom Gegner nach oben geführt.



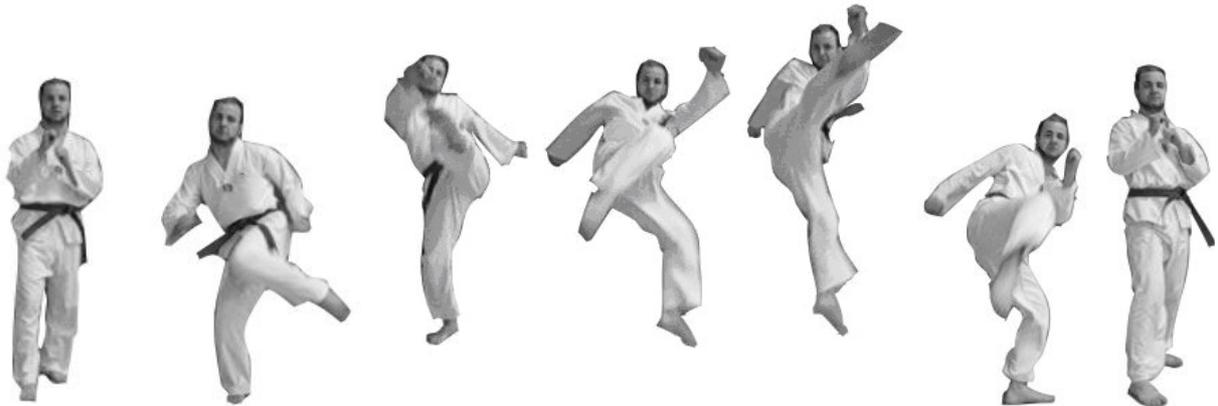
Twio Chagi

Tritt im Sprung

Im Grunde können alle Tritte auch als gesprungene Tritte ausgeführt werden.

Narechagi (Dubal Dangsoeon Dollyo Chagi)

gesprungener Wechseldollyochagi



Mom Dollyo Chagi

Tritt mit Körperdrehung

Die Körperdrehung, egal in welche Richtung, erhöht erheblich die Wucht des anschließenden Trittes. Sie erhöht jedoch auch die Gefahr eines Konterangriffes, da für einen kurzen Augenblick sowohl die Deckung, Gleichgewicht als auch die Sicht zum Gegner eingeschränkt sind.

Dyrogi Chagi (Mom Dollyo Huryo Chagi)

umgedrehter Fußkreistritt



Two Mom Dollyo Chagi

Halbkreistritt mit Körperdrehung gesprungen

