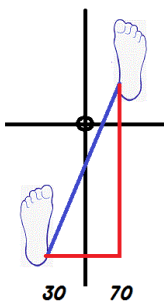


SpVgg Bruck - Taekwondo

Theorie 5: Stellungen

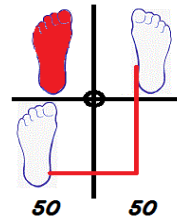


ap-gubi

Die FüÙe stehen eine Schulterbreite auseinander und 1 1/2 Schulterbreiten hintereinander. Beide FüÙe stehen fest auf dem Boden. Die Zehe zeigen nach vorne. Das vordere Knie ist gebeugt, das hintere fast durch gestreckt.

Das Gewicht wird zu 70% auf das vordere und zu 30% auf das hintere Bein verlagert.

Der Schwerpunkt \oplus liegt daher mehr vorne.

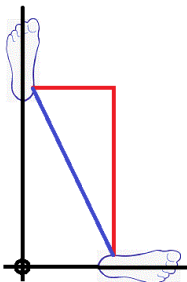


ap-sogi

Die FüÙe stehen eine Schulterbreite auseinander und eine Fußlänge hintereinander.

Der Schwerpunkt \oplus liegt in der Mitte.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.

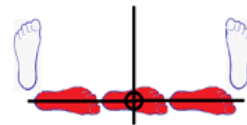


dwit-gubi

Die FüÙe stehen eine Schulterbreite auseinander und 1 1/2 Schulterbreiten hintereinander. Der hintere Fuß zeigt im 90° Winkel zur Seite. Das vordere Bein ist fast durch gestreckt, das hintere gebeugt. Die Knie werden leicht nach aussen gedrückt. Der Oberkörper ist aufrecht und seitlich. Beide FüÙe stehen fest auf dem Boden.

Das Gewicht wird zu 70% auf dem hinteren und zu 30% auf dem vorderen Bein verlagert.

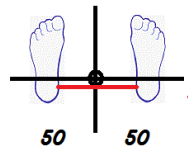
Der Schwerpunkt \oplus liegt im rechten Winkel in Höhe des hinteren Beines.



kima-sogi

Diese Stellung unterscheidet sich nur in 2 Punkten von chuchum-sogi.

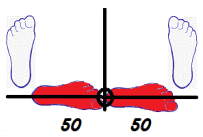
Sie ist 1 Fußlänge breiter und um ca 15-20° tiefer (im Winkel von ca 115°).



naranhi-sogi (junbi)

Die FüÙe werden parallel gestellt, sie stehen eine Schulterbreite auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.

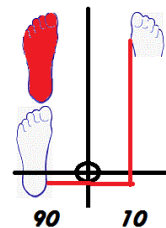


chuchum-sogi

Die FüÙe stehen parallel im Abstand von 2 Fußlängen auseinander. Beide Knie sind leicht (im Winkel von ca 135°) gebeugt und werden leicht nach aussen gedrückt. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Beide FüÙe stehen fest auf dem Boden.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide Beine verteilt.

Der Schwerpunkt \oplus ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.

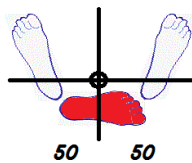


Bom-sogi

Die FüÙe stehen eine Schulterbreite auseinander und eine Fußlänge hintereinander. Der hintere Fuß steht fest auf dem Boden und der vordere nur auf dem Fußballen. Das hintere Knie ist gebeugt.

Das Gewicht ist zu 90% auf das hintere und zu 10% auf das vordere Bein verlagert.

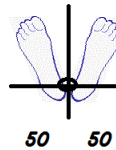
Der Schwerpunkt \oplus liegt in Höhe des hinteren Beines.



pyonhi-sogi

Die FüÙe stehen im Abstand von einer Fußlänge auseinander. Die Zehen sind leicht (ca 22,5°) nach aussen geneigt.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.



charyot-sogi

Die FüÙe stehen aneinander, die Fersen berühren sich und die Zehe sind leicht (ca 22,5°) nach aussen geneigt.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.



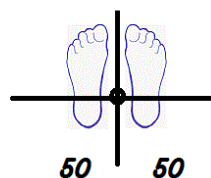
dwit-khoa-sogi

Der Fuß des Standbeines steht fest auf dem Boden. Das andere Bein geht hinter dem Standbein vorbei und steht im rechten Winkel zum Standbein nur auf dem Fußballen.

Das Gewicht wird zu 90% auf das Standbein und zu 10% auf das andere Bein verlagert.

Der Schwerpunkt \oplus liegt in der Mitte.

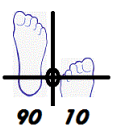
Im Laufen zeigt der Fußballen nach vorne.



moa-sogi

Beide FüÙe stehen direkt nebeneinander zusammen, die Zehen zeigen nach vorne.

Das Gewicht ist zu gleichen Teilen auf beide FüÙe verteilt.



ap-khoa-sogi

Der Fuß des Standbeines steht fest auf dem Boden. Das andere Bein geht vor dem Standbein vorbei und steht nur auf dem Fußballen. Beide Knie sind leicht gebeugt und werden etwas nach aussen gedrückt.

Das Gewicht wird zu 90% auf das Standbein und zu 10% auf den Fußballen verteilt.

Der Schwerpunkt \oplus liegt in der Mitte und in Höhe des Standbeines.

