

5.2 Körperlinien



Nopunde
(obere Stufe)
Schulterlinie bis zum
Scheitel

Kaunde
(mittlere Stufe)
von der Schulterlinie bis
zum Bauchnabel

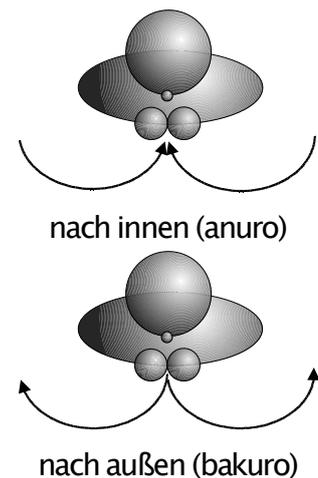
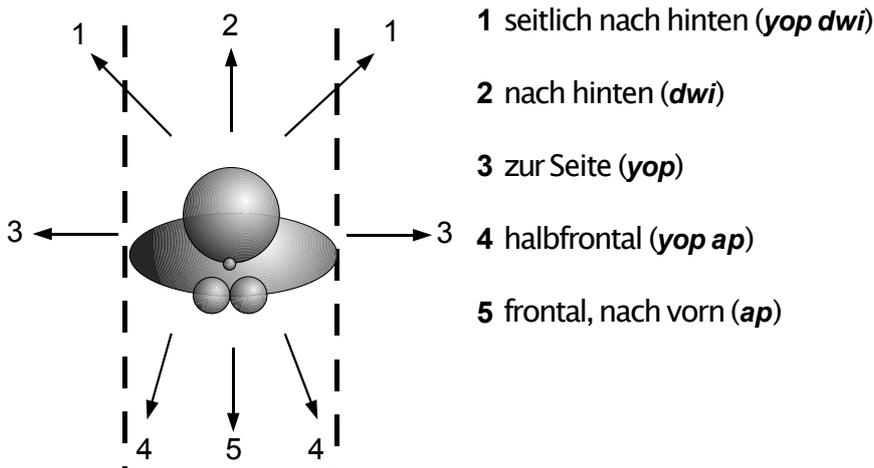
Najunde
(untere Stufe)
vom Bauchnabel bis zu den
Fußsohlen

A = Yop (Schulterlinie = Rumpfaußenriss,
nicht Schulterabschluss)

B = Anuro (Brustlinie = Brustwarze)

C = Ap (Mittellinie = Wirbelsäule)

5.3 Bewegungsrichtungen



Bakuro: Die angreifende Waffe wird von innen zur Körperraußenseite geblockt.

Anuro: Die angreifende Waffe wird von außen zur Körpermitte geblockt.

heben	<i>chuckyo</i>	
pressen	<i>nullo</i>	
nach unten	<i>naeryo</i>	
nach oben	<i>ollyo</i>	
auffangen	<i>mom chau</i>	
schaufeln	<i>duro</i>	

5.4 Die Ausrichtung des Körpers

Die meisten Stände kann man in zwei Ausrichtungen ausführen. Dies ist wichtig für die Bezeichnung der Techniken, ob sie seitengleich (*baro*) oder seitenentgegengesetzt (*bandae*) sind. Ein rechtsgerichteter Stand trägt auf dem rechten Bein den größten Gewichtsanteil und umgekehrt. Sollte der Gewichtsanteil auf beiden Beinen gleich sein, dann hat ein rechtsgerichteter Stand das rechte Bein vorne und umgekehrt. Alle anderen Stände kann man nur in *einer* Ausrichtung ausführen.

Wir können mit unserem Körper außerdem eine *halbfrontale* (half-facing/yop ap) oder eine *frontale* (facing/ap) Haltung einnehmen. Der Körper nimmt im Nuija Sogi *immer* eine halbfrontale Haltung ein. Im Gunnun Sogi kann die Ausrichtung frontal sein oder ebenfalls halbfrontal.

Baro-Technik



Gunnun so ap jumok kaunde
baro ap jirugi

Bandae-Technik



Gunnun so ap jumok kaunde
bandae ap jirugi



Nuinja so ap jumok kaunde
baro ap jirugi



Nuinja so ap jumok kaunde
bandae ap jirugi

Ansicht von vorn



Seitenansicht



Nuinja so an palmok kaunde bandae yop makgi (*Haltung: Yop ap*)



Gunnun so an palmok kaunde bandae yop makgi (*Haltung: Yop ap*)

Ansicht von vorn



Seitenansicht



Gunnun so ap jumok kaunde bandae ap jirugi (*Haltung: Ap*)

5.5 Stände

Im folgenden Abschnitt werden die Stände, die man beim Ausüben von Taekwon-Do einnehmen kann, näher beschrieben.

Sie werden immer durch eine bestimmte Breite und Länge definiert. Ihre Maßeinheit ist die *Schulterbreite*, die eine persönliche Maßeinheit ist und nichts mit unserer eigentlichen Schulterbreite zu tun hat.

Sie ergibt sich rechnerisch aus dem korrekt ausgeführten Gunnun Sogi (*Gunnun so ap jumok kaunde baro ap jirugi* → Faust bildet mit vorderen Zehen ein Lot, vorderes Knie bildet ein Lot mit der Ferse, hinteres Bein gestreckt, Oberkörper gerade). Die Länge dieses Standes beträgt von Zehen zu Zehen gemessen $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten. $\frac{2}{3}$ dieses Standes ergeben also eine Schulterbreite. Dieses dann erreichte Maß, muss in jedem Stand zur Anwendung kommen.

Die Länge eines Standes erkennt man, wenn man von der Seite schaut, die Breite kann man nur erkennen, wenn man den Stand von vorn betrachtet. Generell können nur die Werte „0“, „1“ und „ $1\frac{1}{2}$ “ Schulterbreiten auftreten.

Was sich ändert sind die Bezugspunkte, von denen gemessen wird. Dabei kann es sein, dass vor oder hinter einem Fuß gemessen wird oder ausgehend von den Fußachsen.

So verhält es sich auch mit der Ausrichtung der Füße. Diese können entweder ganz gerade stehen also 0° zur Laufrichtung eingedreht sein oder 15° bzw. 25° gedreht sein.

Die Schulterbreite

Die Schulterbreite ist eine Maßeinheit im Taekwon-Do, die man benötigt, um die Längen und Breiten der Stände (Stellungen) zu bestimmen.

Wenn man in der Gangstellung steht und einen Fauststoß in mittlerer Höhe ausführt, dann bilden die Faust und die Zehen eine senkrechte Linie.

Da wir wissen, dass die Gangstellung, gemessen von den Zehenspitzen des vorderen bis zu den Zehenspitzen des hinteren Fußes $1\frac{1}{2}$ Schulterbreiten lang ist, zieht man davon $\frac{1}{2}$ Schulterbreite und erhält 1 Schulterbreite.

Dieses dann erreichte Maß muss in jedem Stand zur Anwendung kommen.

