

## Guburyo Junbi Sogi B

(Gebeugte Vorbereitungsstellung B)

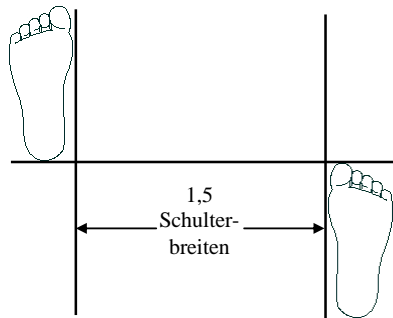
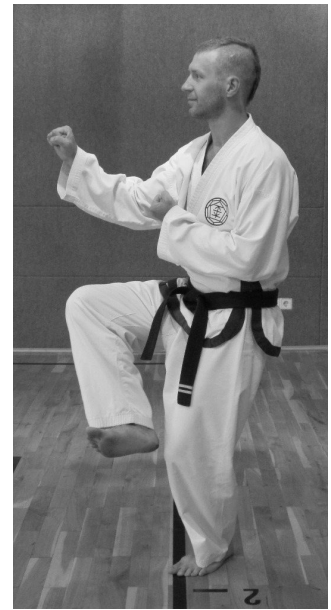
Diese Stellung gilt als Ausgangsstellung für den *Dwiteha jirugi*. Der Standfuß zeigt nach vorne und ist soweit abgewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen ein Lot bilden. Der andere Fuß wird zum Knie des Standfußes angezogen, so dass sich die Fußinnenkante neben der Knieinnenseite befindet. Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die Richtung wie der Standfuß. Die Arme nehmen eine Haltung neben dem Körper an. Die Position der Fäuste ist ca. 25 cm seitlich der Oberschenkel. Die Beugung der Arme beträgt 30°.



## Sasun Sogi

(Diagonalstellung)

Die Diagonalstellung ist  $1\frac{1}{2}$  Schulterbreiten breit, gemessen an den Fußinnenseiten. Die Länge ergibt sich, wenn die Ferse des vorderen und die Zehenspitzen des hinteren Fußes an die selbe Linie grenzen. Die Füße sind parallel und die Beine soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen eine senkrechte Linie bilden. Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.



## Waebal Sogi (Einbein Stellung)

Bei der Einbein Stellung zeigt der Standfuß gerade aus nach vorne und das Bein ist gestreckt. Der andere Fuß wird zum Knie des Standfußes angezogen, so dass sich die Fußinnenkante neben der Knieinnenseite befindet. Das Knie des angezogenen Beines zeigt in die gleiche Richtung wie der Standfuß. Der Fuß des angezogenen Beines soll möglichst parallel mit dem Boden sein.

