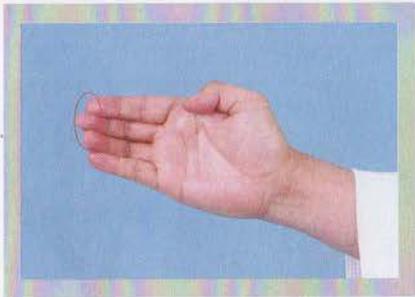


❖ Die Fingerspitzen eignen sich sehr gut für einen Angriff, wenn sie gut trainiert sind. Die Reichweite des Angriffs verlängert sich um die Länge der Finger im Vergleich zu der Faust. Durch den punktgenauen Angriff haben die Fingerspitzen die Wirkung eines Speers und können für kritische Attacks auf Vitalpunkte (Geupso) eingesetzt werden.

❖ Je nach Technik unterscheidet man

- Sewun-Pyeonsonggeut (aufgestellte Fingerspitzen)
- Jeodhjin-Pyeonsonggeut (umgekehrte Fingerspitzen)
- Eopeun-Pyeonsonggeut (waagerechte Fingerspitzen)



**Sewun-Pyeonsonggeut**  
(aufgestellte Fingerspitzen)



**Beispiel von aufgestellten Fingerspitzen**  
(Pyeonsonggeut Sewuo-Jjireugi)



**Eopeun-Pyeonsonggeut**  
(waagerechte Fingerspitzen)



**Beispiel von waagerechten Fingerspitzen**



**Jeodhjin-Pyeonsonggeut**  
(umgekehrte Fingerspitzen)



**Beispiel von umgekehrten Fingerspitzen**

#### (5) Gawisonggeut (Scherenfingerspitzen)

Zeige- und Mittelfinger werden gespreizt. Der Ringfinger und der kleine Finger werden eingerollt und der Daumen wird an das zweite Glied des Ringfingers gepresst.

Es wird mit den Fingerspitzen des Zeige- und Mittelfingers gestochen.  
Diese Technik eignet sich für den Angriff auf beide Augen.



**Gawisonggeut (Scherenfingerspitze)**



**Beispiel einer Scherenfingerspitze**

## Seogi (Stellung)

## 1) Neolpyeo Seogi (offene Stellung)

- (1) Naranhi Seogi (parallele Stellung)
- (2) Oreun Seogi (rechtsgerichtete Stellung)
- (3) Oen Seogi (linksgerichtete Stellung)
- (4) Pyeonhi Seogi (lockere Grundstellung)
- (5) Anjjeung Seogi (nach innen gerichtete Stellung)
- (6) Juchum Seogi (Reiterstellung)
- (7) Natchueo Seogi (niedrige Reiterstellung)
- (8) Mo Seogi (schräg gerichtete Stellung)
- (9) Mo Juchum Seogi (schräg gerichtete Reiterstellung)
- (10) Anjjeung Juchum Seogi (nach innen gerichtete Reiterstellung)
- (11) Ap Seogi (kurzer Vorwärtsschritt)
- (12) Ap Juchum Seogi (kurzer gebeugter Vorwärtsschritt)
- (13) Ap Gubi (langer Vorwärtsschritt)
- (14) Dwit Gubi (Rückwärtsschritt)
- (15) - Seogi (T Stellung)
- (16) Beom Seogi (Tigerstellung)

## 2) Moa Seogi (geschlossene Stellung)

- (1) Moa Seogi (geschlossene Stellung)
- (2) Dwitchuk Moa Seogi (Habacht-Stellung)
- (3) Apchuk Moa Seogi (umgekehrte Habachtstellung)
- (4) Gyeotdari Seogi (unterstützende Stellung)
- (5) Apkoa Seogi (Kreuzschritt nach vorn)
- (6) Dwitkoa Seogi (Kreuzschritt zurück)
- (7) Hakdari Seogi (Kranich-Stellung)
- (8) Ogeum Seogi (Knie-Stütz-Stellung)

## 3) Teuksu Poom Seogi (Spezielle Poom Stellung)

- (1) Gibon Junbi Seogi (Grundausgangsstellung)
- (2) Dujumeok Heori Junbi Seogi (Grundausgangsstellung mit Fäusten an der Hüfte)
- (3) Gyeobson Junbi Seogi (Grundausgangsstellung mit überlappenden Händen)
- (4) Bojumeok Junbi Seogi (Grundausgangsstellung mit bedeckter Faust)
- (5) Tongmilgi Junbi Seogi (Grundausgangsstellung für einen Schubs)

**(1) Naranhi Seogi**

Beschreibung: Beide Füße werden in einem Abstand von einer Fußlänge parallel aufgestellt. Die Knie sind gestreckt. Das Gewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verteilt.

Noelpyeo Seogi ist die Grundstellung für alle Ausgangsstellungen.



Naranhi Seogi  
(parallele Stellung)



Seitenansicht der parallelen  
Stellung



Naranhi Seogi  
(parallele Stellung)

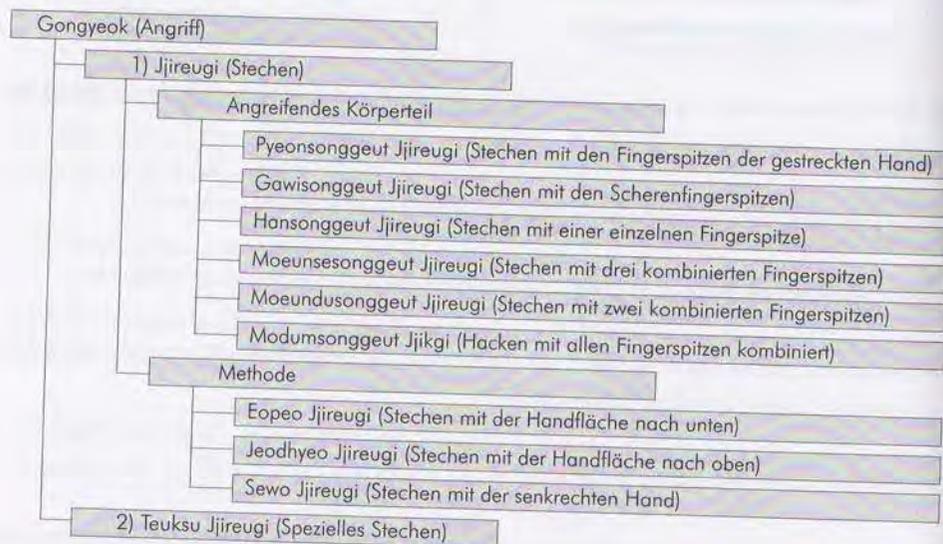
**(2) Oreun Seogi (rechtsgerichtete Stellung)**

Beschreibung: Der Abstand der Füße ist wie bei Naranhi Seogi. Der linke Fuß bleibt, während der rechte Fuß in einem Winkel von 90 Grad nach außen gedreht wird.

Diese Stellung wird bei Mejumeok Naeryeo Chigi (herabstoßende Hammerfaust) und bei Deungjumeok Baggat Chigi (Schlag mit der Handrückenfaust nach außen) eingenommen.

## 5) Jjireugi (Stechen)

Jjireugi-Techniken erfolgen auf die gleiche Art und Weise wie Jireugi (Stoßen). Allerdings wird dabei nicht mit der Faust, sondern mit den Fingerspitzen angegriffen. Da die Hand dabei ausgestreckt wird, verlängert sich die Reichweite des Angriffs um die Länge der Finger. Bei Einsetzen dieser Technik ist Vorsicht geboten, da eine unzureichende Abhärtung zu Verstauchungen führen kann.



### \* Offizielle Jjireugi-Bezeichnungen

#### (1) Pyeonsonggeut Sewo Jjireugi

(Stechen mit den Fingerspitzen der senkrechten gestreckten Hand)

❖ Hauptsächliches Angriffsziel ist der Solarplexus des Gegners.

❖ Am Anfang der Bewegung ist der andere Arm nach vorn gestreckt, wobei die Finger der flachen Hand nach oben zeigen.

❖ Die Hand mit den zustechenden Fingerspitzen liegt an der Hüfte.

❖ Die vordere Hand drückt in einer Abwehrbewegung nach unten, während die Hand an der Hüfte gleichzeitig nach vorn in den Solarplexus sticht.

❖ Die Abwehrhand kommt am Ellbogen der aufrecht zustoßenden Hand zum Halt. Der Fausrücken zeigt dabei nach oben.

#### (2) Pyeonsonggeut Eopeo Jjireugi

(Stechen mit den Fingerspitzen der gestreckten Hand und der Handfläche nach unten)

❖ Angriffsziele sind die Augen, der Hals oder der Solarplexus. Unterhalb des Solarplexus ist die Technik nicht mehr effektiv.

❖ Der Handrücken zeigt nach oben, während die Fingerspitzen auf das Ziel zustoßen.

#### (3) Pyeonsonggeut Jeodhyeo Jjireugi

(Stechen mit den Fingerspitzen der gestreckten Hand und der Handfläche nach oben)

❖ Angriffsziele sind die Rippen, der Solarplexus oder die Leistengegend.

❖ Die andere Hand ist nach der Ausführung auf Höhe der gegenüber liegenden Schulter. Die Handfläche zeigt zum Gesicht.

❖ Vor der Bewegung liegt die zustechende Hand mit der Handfläche nach oben an der Hüfte. Die andere Hand ist nach vorn gestreckt.

❖ Während der Bewegung überkreuzen sich beide Arme.

#### (4) Gawisonggeut Jjireugi (Stechen mit den Scherenfingerspitzen)

❖ Es wird gleichzeitig nach beiden Augen gestochen.

#### (5) Hansonggeut Jjireugi (Stechen mit einer einzelnen Fingerspitzen)

❖ Wird bei Angriffen auf ein Auge eingesetzt.

**(19) Geodeup Chagi** (wiederholter Kick)

Bei dieser Technik wird der Tritt mit dem gleichen Bein wiederholt ohne das Standbein zu wechseln. Meistens wird dabei zuerst auf den Unterleib und beim zweiten Tritt auf den Körper oder den Kopf gezielt. Auch ein doppelter Tritt auf das gleiche Ziel ist möglich. Häufig wird der erste Tritt nur angetäuscht bevor der eigentliche Angriff mit dem zweiten Tritt erfolgt.

\* **Variationen des wiederholten Kicks:**

1. Geodeup Ap Chagi (wiederholter Vorwärtskick)
2. Geodeup Yeop Chagi (wiederholter Seitwärtskick)
3. Geodeup Dollyeo Chagi (wiederholter Drehkick)

**(20) Seokgo Chagi** (gemischter Kick)

Hier werden mit einem Bein zwei verschiedene Techniken ausgeführt. Meistens erfolgt ein einfacher Kick worauf der Unterschenkel angewinkelt wird, um ihn anschließend zu einem zweiten Kick ausschnappen zu lassen. Merkmal dieser Technik ist, dass das Trittbein zwischendurch nicht abgesetzt wird und sowohl Trittrichtung als auch -technik gewechselt werden. Dabei wird versucht, nach dem ersten Tritt näher an den Gegner zu gelangen indem mit dem Standbein nach vorn gerutscht wird. Möglich ist auch ein kurzes Absetzen des Trittbeins ohne dieses zu belasten, um mit einem angedeuteten Stepschritt einen Vorwärtsschub zu erzeugen und so näher an den Gegner zu gelangen.

\* **Variationen des gemischten Kicks:**

1. Ap Chago Dollyeo Chagi (Vorwärtskick mit anschließendem Drehkick)
2. Ap Chago Yeop Chagi (Vorwärtskick mit anschließendem Seitwärtskick)
3. Piteureo Chagihago Dollyeo Chagi (verdrehter Kick mit anschließendem Drehkick)

**(21) Ieo Chagi** (sukzessiver Kick)

Hier wird die gleiche Tritt-Technik mit beiden Beinen nacheinander ausgeführt.

**(22) Ieo Seokgo Chagi** (sukzessiver gemischter Kick)

Wie bei Ieo Chagi (sukzessiver Kick) treten beide Beine sofort nacheinander. Allerdings wird dabei für jedes Bein eine andere Tritt-Technik angewandt.

**(23) Twieo Ieo Chagi** (sukzessiver Sprungkick)

Aus dem Sprung heraus treten beide Beine nacheinander mit der gleichen Technik.

**(24) Twieo Noemeo Chagi** (Überspring-Kick)

Hier wird beim Sprungkick gleichzeitig ein Hindernis übersprungen. Dabei kann man entweder hoch oder weit springen.

**(25) Ilja Chagi** (Spagat-Kick)

Beim Sprung werden zwei seitliche Ziele rechts und links gleichzeitig getroffen. Man kann es auch als eine gleichzeitige Kombination von Yeop Chagi (Seitwärtskick) und Piteureo Chagi (verdrehter Kick) verstehen. Diese Tritt-Technik wird fälschlicherweise häufig als Scherenkick bezeichnet. Man unterscheidet zwei Variationen:

## 1. Soopyeong Ilja Chagi (horizontaler Spagat-Kick):

Hier sind die Ziele zu beiden Seiten auf gleicher Höhe. Im Moment des Tritts bilden beide Beine also eine horizontale Linie.

## 2. Bitgyeo Ilja Chagi (versetzter Spagat-Kick):

Hier sind die Ziele zu beiden Seiten auf unterschiedlicher Höhe. Obwohl beide Beine beim Tritt einen Spagat machen, ist dabei ein Fuß höher als der andere.

**(26) Dabanghyang Chagi** (Kick in verschiedene Richtungen)

Als Dabanghyang Chagi bezeichnet man das Treffen mindestens drei verschiedener Zielen aus dem Sprung heraus. Da man meistens in unterschiedliche Richtungen treten muss, um die verschiedenen Ziele zu treffen wird diese Technik "Kick in verschiedene Richtungen" genannt. Als Variation kann auch eine Kombination von Hand- und Fußtechniken eingesetzt werden.