

# Handtechnik (Kwon)

## Inhaltsverzeichnis

Handtechnik (Kwon).....	1
Makki.....	1
Arae Makki  Außenblock zur unteren Stufe.....	2
An Makki  Arm Block von außen nach innen.....	2
Bakkat Makki  Armblock von innen nach außen.....	2
Olgul Makki  Block zur oberen Stufe.....	3
Sonnal Bakkat Makki  Abwehr mit der Handkante.....	3
Han Sonnal Bakkat Makki  Sonnal Makki mit einer Hand.....	4
Chigi  Schlag.....	4
Dungjumok Ap Chigi  Fastrückenschlag nach vorn.....	5
Jebipum Sonnal Mok Chigi .....	5
Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitigem Handkantenblock zur oberen Stufe (Schwalbenform).....	5
Jabi  Griff, greifen.....	6
Kaljabi (Agwinson Olgul (Mok) Chigi) .....	6
Stoß mit der Klammerhand zum Gesicht (Hals).....	6
Jirugi  Stoß.....	6
Jumok Jirugi  Fauststoß.....	6
Arae Jirugi  Momtong Jirugi  Olgul Jirugi .....	7
Jochyo Jirugi  Stoß mit nach oben gedrehter Faust  (Aufwärtshaken).....	7
Du Jumok Momtong Jochyo Jirugi  Stoß mit beiden nach oben gedrehten  Fäusten zum Körper.....	7
Chirugi  Stich mit den Fingerspitzen .....	7
Nullo Makki Sonkut Chirugi Handballenblock nach unten mit  gleichzeitigem Fingerspitzenstich.....	7

## **Makki**

Blocktechniken mit denen wichtige Körperteile vor Angriffen des Gegners geschützt werden.

Bei manchen Armblocktechniken kreuzen sich die Bewegungsbahnen beider Arme dabei wird der Blockarm außen am Gegenarm vorbeigeführt.

Bei Blöcken mit der **Handkante (Sonnal)** werden prinzipiell **beide** Hände gebraucht. Deshalb gibt es gesonderte Bezeichnungen, wenn nur eine Hand gebraucht wird. (z.B. **Hanssonal Makki**)

## Arae Makki

## Außenblock zur unteren Stufe



mit dem Blockarm an der gegenüberliegenden Schulter (Faustrücken nach unten) ausholen, dann kraftvoll und schnell nach unten führen, Faust kurz vor dem Einrasten drehen, die Faust befindet sich am Ende eine Faustbreite über dem Oberschenkel, (Faustrücken nach oben) gleichzeitig den andere Arm nach schräg vorn ausstrecken, dann wird die Faust nach hinten zur Hüfte gezogen (Faustrücken nach unten)

## An Makki

## Arm Block von außen nach innen



z.B. *Momtong An Makki*

Innenblock zur mittleren Stufe

mit dem Blockarm auf Ohrhöhe (Faustrücken nach innen) ausholen, den andere Arm gleichzeitig schräg nach vorn ausstrecken, Blockarm im Halbkreis kraftvoll und schnell nach vorn bis über die Körpermitte führen, Faust kurz vor dem Einrasten nach innen drehen, Geblockt wird mit *An Palmok*. Der Winkel zwischen Unter- u. Oberarm beträgt ca. 120°. Die andere Faust wird gleichzeitig nach hinten zur Hüfte geführt (Faustrücken nach unten).

## Bakkat Makki

## Armblock von innen nach außen



z.B. *An Palmok Momtong Bakkat Makki*

Block mit den Außenunterarm zur mittleren Stufe nach außen

Den Unterarm des Gegenarm diagonal vor dem Körper halten Faust auf Schulterhöhe (Fastrücken nach vorn), die Faust des Blockarms unter dem Ellenbogen des Gegenarms (Fastrücken nach unten) Blockarm im Halbkreis kraftvoll und schnell nach vorn bis zur Körperseite führen, Faust auf Schulterhöhe, kurz vor dem Einrasten Faust nach außen drehen, Winkel zwischen Unter- u. Oberarm ca. 120°, die andere Faust wird gleichzeitig zur Hüfte geführt (Fastrücken nach unten)

## Olgul Makki

### Block zur oberen Stufe



mit dem Gegenarm dicht am Körper mit der Faust an der gegenüberliegenden Schulter ausholen und dann schnell zur Hüfte führen (Fastrücken nach unten) mit dem Blockarm unterhalb des Ellenbogens des Gegenarms ausholen (Fastrücken nach unten), dann kraftvoll und schnell vor dem Körper nach oben führen, Faust kurz vor dem Einrasten nach oben drehen das Handgelenk befindet sich am Ende eine Faustbreite vor und eine Faustbreite über der Stirn.

Die Bewegungsbahnen beider Arme kreuzen sich.

## Sonnal Bakkat Makki

### Abwehr mit der Handkante



Die Blockhand liegt mit dem Handgelenk über dem Gürtelknoten am Körper (Handfläche nach oben) von dort wird sie im Kreis vor das Gesicht nach vorn gedreht wobei sich die Handfläche nach unten dreht (Fingerspitzen auf Schulterhöhe, Handgelenk gestreckt)

Der Gegenarm ist nach hinten abgewinkelt die Handfläche weist nach hinten, von dort wird er nach vorn zum Bauch geführt (Handgelenk über dem Knoten, Handfläche nach oben).

## Han Sonnal Bakkat Makki

## Sonnal Makki mit einer Hand



Die Blockhand ist gleich wie beim *Sonnal Bakkat Makki*.  
Der Gegenarm wird von schräg vor der Brust zur Hüfte geführt.

## Otgoro Makki Otgoro Arae Makki

Kreuzabwehr (Block mit gekreuzten Armen)  
Tiefkreuzblock

## Gawi Makki

Scherenblock (*Arae Makki* + *Momtong An Palmok Bakkat Makki*)

## Haechyeo Makki

beidseitiger Block (Keilblock)  
Abwehr auseinander



z.B. *Haechyeo Arae makki*

Beide Arme werden vor der Brust gekreuzt (Handrücken nach außen) und anschließend schnell und kraftvoll nach unten geführt. Im letzten Augenblick werden die Fäuste so gedreht, dass die Handrücken nach vorn weisen.

## Chigi

## Schlag

Angriffe bei denen die Drehkraft des Körpers eingesetzt wird oder die Hände eine kreisförmige Bewegung zum Zielpunkt ausführen, falls sich die Bewegungsbahnen beider Arme während des Schlages kreuzen befindet sich der Schlagarm näher am Körper als der Gegenarm

## Dungjumok Ap Chigi

## Fausrückenschlag nach vorn



mit der Schlagfaust an der gegenüberliegenden Hüfte ausholen (Fausrücken nach oben) in einer kreisförmigen Bewegung hoch nach vorn zur Körpermitte ziehen. Mit einer Schnappbewegung wird auf die Oberlippe des Gegners geschlagen.

gleichzeitig befindet sich die Gegenfaust vor dem Solarplexus und wird zur Hüfte zurückgezogen Während der Bewegung kreuzen sich die Bahnen der Arme der Schlagarm ist innen.

Die Schulter des Schlagarmes wird beim Schlag zur Erhöhung der Reichweite etwa 45° nach vorn gedreht

## Jebipum Sonnal Mok Chigi

Handkantenschlag zum Hals mit gleichzeitigem Handkantenblock zur oberen Stufe (Schwalbenform)



Mit dem Blockarm wird am Gürtel (Handgelenk am Knoten, Handrücken nach unten) ausgeholt, dann kraftvoll und schnell vor dem Körper nach oben geführt, Handfläche kurz vor dem Einrasten nach vorn drehen, die Hand befindet sich am Ende eine Faustbreite vor und eine Faustbreite über der Stirn in gerader Verlängerung des Unterarmes.

Gleichzeitig mit der anderen Hand auf Ohrhöhe ausholen, dann im Bogen von außen zum Hals des Gegners schlagen (Handrücken nach unten, Arm fast ganz gestreckt)  
Hüfteinsatz zur Steigerung der Wucht.

## Jabi

Griff, greifen

### **Kaljabi (Agwinson Olgul (Mok) Chigi)**

Stoß mit der Klammerhand zum Gesicht (Hals)



## Jirugi

Stoß

Ist die schnellste Angriffstechnik bei der das schlagende Körperteil geradlinig zum Ziel bewegt wird

### **Jumok Jirugi**

Fauststoß



Der Körper ist nach vorn ausgerichtet und die Stoßfaust liegt an der Hüfte (Faustrücken nach unten) während der Gegenarm nach vorn gerichtet ist (Faustrücken nach oben). Der Stoßarm wird nach vorn zum Ziel gestoßen dabei den Ellenbogen so lange wie möglich am Körper lassen. Kurz vor dem Auftreffen wird die Faust nach innen gedreht bis der Faustrücken nach oben zeigt, dabei den Schwung der Hüfte nutzen, um eine höhere Wucht zu erzielen. Gleichzeitig den Gegenarm zur Hüfte zurückziehen (Faustrücken nach unten) Seitlich gesehen soll die Schulter des Stoßarms nur leicht vorstehen.

### **Arae Jirugi**

Stoß zum Unterleib



### **Momtong Jirugi**

Stoß auf den Solarplexus



### **Olgul Jirugi**

Stoß ins Gesicht



### **Jochyo Jirugi**

Stoß mit nach oben gedrehter Faust  
(Aufwärtshaken)

### **Du Jumok Momtong Jochyo Jirugi**

Stoß mit beiden nach oben gedrehten  
Fäusten zum Körper

### **Chirugi**

Stich mit den Fingerspitzen



Stichtechniken erfolgen auf die gleiche Weise wie Stoßtechniken. Allerdings wird dabei nicht mit der Faust, sondern mit den Fingerspitzen angegriffen. Beim Ausführen dieser Techniken ist Vorsicht geboten, da eine unzureichende Abhärtung zu Verstauchungen führen kann.

### **Nulllo Makki Sonkut Chirugi**

Handballenblock nach unten mit  
gleichzeitigem Fingerspitzenstich



Mit den Blockarm neben den Ohr (Handfläche nach vorn) ausholen, die Stichhand an der Körperseite auf Gürtelhöhe (Handfläche nach oben), mit der Blockhand kraftvoll und schnell vor dem Körper nach unten blocken gleichzeitig die Stichhand nach vorn schnellen lassen, am Ende ist der Sticharm gestreckt (Hand senkrecht Höhe Solarplexus), die Blockhand liege mit dem Handrücken unter dem Ellenbogen des Sticharmes.