

Ilbo-, ibo-, sambo-taeryon

Ilbo-taeryon

Ilbo-taeryon ist der traditionelle Einschrittkampf des Taekwon-Do.
Angriffs- und Verteidigungsübung werden mit Partner abwechselnd ausgeführt.

Angriffssequenz:

Der Angreifer setzt den rechten Fuß zurück (linksgerichtete chongul sogi) und führt mit dem linken Arm einen Abwärtsblock aus (haddan maki).
Dabei handelt es sich um eine symbolische Abwehrbewegung, die ausdrückt, daß ein Kämpfer des traditionellen Taekwon-Do niemals zuerst angreift.
Ein darauffolgender Kampfschrei zeigt die Bereitschaft zum Angriff an.
Der Angriff durch einen Schritt nach vorne in rechtsgerichtete chongul sogi und einen Faustangriff zum Nervenzentrum Philtrum erfolgt erst *nach* einem Kampfschrei des Verteidigers.

Verteidigung:

Der Verteidiger zeigt durch einen Kampfschrei seine Bereitschaft an.
Die Verteidigung erfolgt durch eine Abfang- oder Ausweichbewegung mit darauffolgendem Gegenangriff bzw. einen Gegenangriff als Abfangtechnik ausgehend von narani sogi. Sie endet nach einem Kampfschrei, wenn beide Übenenden wieder narani sogi eingenommen haben.
Das Repertoire und die Techniken zur Verteidigung sind vordefiniert und sollten erst ab der 1. Dan-Stufe sinnvoll erweitert bzw. verändert werden.

Einige Grundtechniken:

Zur Vereinfachung werden sich häufig wiederholende Worte abgekürzt:

r	: rechts	s.p.	: solar plexus
l	: links	====>	: Angriff erfolgt zur/zum
(A)	: des Angreifers	k.R.	: kurze Rippen

Es werden koreanische und deutsche Ausdrücke je nach Verständlichkeit und Eindeutigkeit verwendet.

1. kima sogi nach r, l ap chagi ====> s.p.
2. chongul sogi nach l, r yop chagi ====> Achselhöhle
3. r vorwärts im 45° Winkel, kima sogi, gleichzeitig l pakat palmok yop maki und r Fauststoß ====> Schläfe, Drehung r chongul, l umgekehrter kurzer Fauststoß ====> s.p.
4. l vorwärts chongul sogi (60°), r Handkantenblock, Drehung r kima, l Handballenstoß ====> Ellbogen, r, l Fauststöße ====> k.R., Drehung zurück chongul, r Innenhandkante ====> s.p.
5. r tymien ap chagi ====> Kinn

6. r vorwärts kima sogi (45°), gleichzeitig l Handkantenblock und r Handkantenschlag ==> Hals, Drehung l chongul, dabei l Handgelenk (A) fassen und r Handkantenschlag nach außen ==> Hals
7. l tymien ap maki, r tymien tora tolyo chagi ==> Schläfe
8. l zurück hugul, doo palmok maki, l Handkantenschlag ==> Ellbogen, dabei Handgelenk (A) gehalten, r Fauststoß ==> k.R.
9. r zurück hugul, l naeryo yop maki, r tolyo chagi ==> Schläfe
10. r zurück hugul, Handkantenschutzblock, umsetzen in chongul, r Fingerspitzenstoß ==> Augen, r tolyo chagi ==> Schläfe
11. r zurück chongul, gleichzeitig l Hakenblock nach unten/außen und r Fingerspitzenstoß ==> s.p., r ap chagi ==> Unterleib, Fuß über das Bein (A) setzen, dabei r Ellbogenstoß ==> Kinn, rückwärtige kima, l Ellbogenstoß ==> s.p.
12. r naeryo maki nach innen, r tymien tora naeryo chagi (360°) nach innen
13. l vorwärts chongul, r Handkantenblock, r yop chagi ==> Knie, r pandae chagi ==> Genick
14. l vorwärts chongul, r Handkanten-Hakenblock, Drehung in kima, l Unterarm ==> Schulterhebel, l Ellbogenstoß abwärts ==> Wirbelsäule
15. l vor chongul, gleichzeitig l Handballenabwehr und r Handballenstoß ==> s.p., r tolyo chagi, vorwärtsgehen, r tymien yop chagi ==> Genick
16. l vorwärts chongul, Aufwärtsblock, gleichzeitig l, r Handkantenschlag ==> k.R.
17. Ausweichen nach l unten, Vierfüßlerstand, r tolyo chagi ==> s.p. l Klammerhand auf Fuß (A), r Fauststoß ==> s.p.
18. r tymien ap maki, l tymien tora yop chagi
19. r zurück hugul, l pakat palmok anuro maki, r Fersendrehschlag ==> Kopf (auch im Sprung)
20. r zurück hugul, r naeryo anuro maki + yop chagi (auch im Sprung)
21. l vor chongul, r Handkantenabwehr, r weitergehen, Drehung l, l pituru chagi ==> Hals, zurückdrehen, r tymien pituru chagi ==> Genick
22. l zurück hugul, r pakat palmok anuro maki, r weitergleiten in kima, r Ellbogenstoß ==> s.p., r rikwon ==> Philtrum
23. r vor 45° kima, gleichzeitig l Handkantenabwehr und r Ellbogenstoß ==> Schläfe, l tymien tora yop chagi im Wegspringen ==> s.p.
24. l seitlich kima, Handkanten-Hakenblock l führt Handgelenk (A) im Kreis, l Fuß setzt um nach r in Kima um 180° gedreht, Ellbogen (A) auf l Schulter brechen, l Ellbogenstoß ==> s.p.
25. l seitlich kima, Handkanten-Hakenblock l führt Handgelenk (A) im Kreis, l Fuß setzt um nach r in Kima um 180° gedreht, Ellbogen (A) auf r Schulter brechen, Handkantenschlag ==> Unterleib
26. l seitwärts chongul, Handkantenabwehr r, Handgelenk (A) fassen, yop chagi r ==> k.R., r pandae chagi ==> r. Schläfe, r tolyo chagi ==> l. Schläfe

Verwendete koreanische Ausdrücke (alphabetisch):

an, anuro	= (nach) innen, Innenseite
ap	= vorwärts, frontal

copyright

Vervielfältigung auch in geringen Stückzahlen
 nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Autors Rudi Kias, 5. Dan,
 gestattet.

chagi	= Fußstoß
chongul	= vorwärtsgerichtete Stellung
doo	= doppelt
hugul	= defensive Verteidigungsstellung
kima	= doppelt schulterbreite Parallelstellung, "Reitersitz"
maki	= Abwehrbewegung, auch mit dem Bein
naeryo	= von oben nach unten ausgeführter Fersentritt
narani	= schulterbreite Parallelstellung
pakat, pakuro	= (nach) außen, Außenseite
palmok	= Unterarm
pandae	= verkehrt herum, auch: mit der Ferse
pituru	= nach außen
rikwon	= Faustrücken
sogi	= Stellung
tolyo	= Rund ...
tora	= umdrehen, gedreht
tymien	= gesprungen, im Sprung
yop	= seitwärts

Ibo-taeryon

Beim Zweischrittkampf erfolgt eine Angriffsbewegung in zwei Schritten, üblicherweise ein Fauststoß mit Schritt nach vorne, gefolgt von einem ap chagi oder yop chagi des hinteren (linken) Beines.

Dadurch können auch Abfangbewegungen der Unterstufe geübt werden.

Beispiele:

Angriff mit Fauststoß - ap chagi:

r zurück hugul, Handkantenschutzblock I, I umsetzen in chongul, r hadan maki, Bein (A) aufnehmen, Fußfeger I ==> Standbein, zu Boden bringen, Fersen-Stampftritt ==> Unterleib

Angriff mit Fauststoß - yop chagi:

l zurück chongul, l unterstützter Unterarmblock, r zurück chongul, kreisförmige Abfangbewegung mit dem r Unterarm, r ap chagi ==> Unterleib, r, l Fauststoß ==> s.p.

Als Variation besteht die Möglichkeit des Angriffs mit zwei Fauststößen, so daß die Techniken des ilbo-taeryon beidseitig geübt werden können.

Sambo-taeryon

Sambo-taeryon ist eine Übung mit drei Faustangriffen nach vorne.

In der Verteidigung kommen die traditionellen Abfangbewegungen bei den ersten beiden Angriffen zur Anwendung.

copyright

Vervielfältigung auch in geringen Stückzahlen
nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Autors Rudi Kias, 5. Dan,
gestattet.

Der letzte Faustangriff soll durch eine ilbo-taeryon-Technik ohne Zurückweichen abgewehrt werden.

Damit stellt das sambo-taeryon sowohl eine hervorragende Grundübung für Blockbewegungen dar, als auch eine Vorübung für den Einschrittkampf.

Die gesamten Schrittkampf-Übungen werden wie die traditionellen Hyongs schweigend geübt. Bei anfänglicher Unsicherheit wird die Technik zuerst geistig ausgeführt, da der Angreifer in jedem Fall den Kampfschrei des Verteidigers abwartet.

Sämtliche Schläge und Stöße sollten möglichst knapp vor dem Ziel abgestoppt werden (ohne Kontakt) und ausschließlich auf die kritischen Stellen (kup so) abzielen.

Dazu ist es erforderlich, daß sich der Angreifer nach erfolgtem Angriff bis zum Ende der Sequenz nicht aus eigenem Antrieb bewegt.

Ausnahme:

In manchen Schulen (z. B. VHS München) wird ein Zeichen vereinbart, das dem Angreifer anzeigt, bei der zweiten Verteidigungstechnik zurückzuweichen.

Rudi Kias, 5. Dan