



allgemeine Bemerkungen zum Einschrittkampf



Beim Einschrittkampf werden Techniken am Partner demonstriert. Hierbei kommt es auf die **Genauigkeit der Techniken** an. Besonders entscheidend ist dabei der **Abstand** der Technik zum Partner. Die Technik muss dabei vollständig ausgeführt werden, das heißt sie darf nicht aufgrund schlechten Abstandes nur halb ausgeführt werden. Ein leichtes Treffen des Partners am Rumpf ist gestattet. Die Techniken sind grundsätzlich **beidseitig** zu beherrschen.

Beim formenorientierten Einschrittkampf gibt es 2 Angriffsvarianten. Zum eine Angriff mit der Faust und als zweites Angriff mit dem Fuß. Beim Angriff mit der Faust sind 2 Angriffsstufen gestattet. Zum einen die **Faust auf Kinnhöhe** und zum anderen Faust auf Solar Plexus. Beim Angriff mit dem Fuß dürfen nur gerade Techniken angewandt werden die auf Höhe Solar Plexus gehen. Empfohlen wird hier ap chagi. Die Angriffe werden stets links und rechts im Wechsel ausgeführt.

Beim Angriff mit der Faust geht der Angreifer mit rechtem oder linkem Bein zurück in **ap gubi sogi** (lange Fußstellung) mit **arae makki** (Abwärtsblock) und kihap (Kampfschrei). Er wartet das Kommando des Verteidigers ab. Wenn dieses erfolgt, geht der Angreifer mit rechtem bzw. linkem Bein nach vorn ebenfalls in **ap gubi sogi** (lange Fußstellung) und führt einen **bandae jirugi** (gleichseitigen Fauststoß) auf einen der festgelegten Punkte aus. Dabei wird ein kihap (Kampfschrei) gemacht.

Beim Angriff mit dem Fuß geht der Angreifer mit dem rechten oder linken Bein zurück in **dwit gubi sogi** (L-Stellung) und **Kampfstellung** und kihap (Kampfschrei). Er wartet das Kommando des Verteidigers ab. Wenn dieses erfolgt, wird mit rechtem bzw. linkem Bein ein **gerader Kick** nach vorn ausgeführt und dann wieder in eine **dwit gubi sogi** (L-Stellung) mit **Kampfstellung** abgesetzt. Beim Kick wird ein kihap (Kampfschrei) gemacht.

Bei der Verteidigung wird nur ein kihap (Kampfschrei) gemacht. Dies geschieht in der Regel bei der letzten Technik. Nach der Verteidigung sollte immer ein **Sicherheitsabstand** hergestellt werden. Dabei ist eine traditionelle Kampfstellung mit **dwit gubi sogi** (L-Stellung) einzunehmen.



Einschrittkampf-Programm für Prüfung zum **9. / 8. Kup** (Angriff mit Faust)

| | |
|----------|---|
| 1 | mit rechtem Bein nach hinten ausweichen in dwit gubi sogi (L-Stellung) mit Kampfstellung |
| | hinteres (rechtes) Bein kickt ap chagi (Vorwärtstritt) und wird am Standbein absetzen und in Kampfstellung zurückgehen oder direkt wieder hinten in Kampfstellung absetzen |
| 2 | mit linkem Bein nach hinten ausweichen in dwit gubi sogi (L-Stellung) mit Kampfstellung |
| | vorderes (rechtes) Bein kickt yop chagi (Seitwärtsfußstoß) und wird wieder vorn abgesetzt und in Kampfstellung zurückgehen oder direkt hinten in Kampfstellung absetzen |
| 3 | rechtes Bein geht zurück in ap gubi sogi (lange Fußstellung) und linker Arm blockt momtong bakkat makki (Block von innen nach außen mit Außenseite des Arms) |
| | rechtes Bein geht vor in ap sogi (kurze Fußstellung) und rechts einen bandae-jirugi (Fauststoß), beim vorgehen muss gegebenenfalls die Fußstellung variiert werden, um den Abstand für den Fauststoß einzuhalten |
| | anschließend auf Distanz gehen und dabei Kampfstellung einnehmen |
| 4 | rechtes Bein geht leicht schräg nach vorn zur rechten Seite in juchum sogi (Reiterstellung) und mit links wird momtong bakkat makki (Block von innen nach außen mit Außenseite des Arms) geblockt |
| | Fußstellung bleibt und es werden 2 Fauststöße auf mittlere Höhe ausgeführt |
| | rechtes o. linkes Bein heranziehen und nach hinten in Kampfstellung absetzen |
| 5 | mit linkem Fuß diagonal nach links in ap gubi sogi (lange Fußstellung) ausweichen und dabei mit dem rechten Arm han sonnal makki (Handkantenblock von innen nach außen mit Außenseite des Arms) blocken |
| | rechtes Bein kickt paldung chagi (Kick mit dem Fußspann) / besser dollyo chagi (Halbkreisfußtritt) auf den Bauch und wird dann zur Seite in Kampfstellung abgesetzt |
| 6 | mit linkem Fuß diagonal nach links in ap gubi sogi (lange Fußstellung) ausweichen und dabei mit dem rechten Arm han sonnal makki (Handkantenblock von innen nach außen mit Außenseite des Arms) blocken |
| | auf der Stelle auf den Fußballen nach rechts drehen, so das man mit rechtem Bein in ap gubi sogi (lange Fußstellung) steht und dabei mit links einen baro jirugi (Fauststoß) ausführen, das ganze dann in die andere Richtung |
| | rechtes o. linkes Bein heranziehen und nach hinten in Kampfstellung absetzen |



Einschrittkampf-Programm für Prüfung zum **7. / 6. Kup** (Angriff mit Faust)

| | |
|----------|--|
| 1 | mit rechtem Bein nach hinten ausweichen in dwit gubi sogi (L-Stellung) mit Kampfstellung |
| | hinteres (rechtes) Bein kickt ap chagi (Vorwärtstritt) und wird anschließend gehalten und mit dem linken Bein einen tymio ap chagi (gesprungenen Vorwärtstritt) kicken und anschließend nach hinten in Kampfstellung absetzen |
| 2 | mit linkem Bein nach hinten ausweichen in dwit gubi sogi (L-Stellung) mit Kampfstellung |
| | vorderes (rechtes) Bein kickt yop chagi (Seitwärtsfußstoß) und wird am Standbein abgesetzt |
| | nach links eine halbe Körperdrehung ausführen und mit linkem Bein einen yop chagi (Seitwärtsfußstoß) kicken |
| | linkes Bein wird nach vorn im ap gubi sogi (lange Fußstellung) abgesetzt und mit rechts einen baro jirugi (Fauststoß) zur Körpermitte ausführen |
| 3 | rechtes Bein geht zurück in ap gubi sogi (lange Fußstellung) und linker Arm blockt momtong bakkat makki (Block von innen nach außen mit Außenseite des Arms) |
| | rechtes Bein leicht zurückziehen und mit rechtem Bein einen ap chagi (Vorwärtsfußstoß) zur Körpermitte kicken |
| | rechtes Bein vor in ap gubi sogi (lange Fußstellung) absetzen und rechts einen bandae-jirugi (Fauststoß), beim vorgehen muss gegebenenfalls die Fußstellung variiert werden, um den Abstand für den Fauststoß einzuhalten |
| | anschließend auf Distanz gehen und dabei Kampfstellung einnehmen |
| 4 | rechtes Bein geht leicht schräg nach vorn zur rechten Seite in juchum sogi (Reiterstellung) und mit links wird momtong bakkat makki (Block von innen nach außen mit Außenseite des Arms) geblockt |
| | Fußstellung bleibt und es werden 2 Fauststöße auf mittlere Höhe ausgeführt |
| | linkes Bein heranziehen und einen ap chagi (Vorwärtsfußtritt) kicken und dann nach hinten in Kampfstellung absetzen |
| 5 | mit linkem Fuß diagonal nach links in ap gubi sogi (lange Fußstellung) ausweichen und dabei mit dem rechten Arm han sonnall makki (Handkantenblock von innen nach außen mit Außenseite des Arms) blocken |
| | auf der Stelle auf den Fußballen nach rechts drehen, so das man mit rechtem Bein in ap gubi sogi (lange Fußstellung) steht und dabei mit links einen sonnall bakat chigi (Außenhandkantenschlag) auf den Angriffsarm ausführen |
| | dann nach links zurückdrehen in ap gubi sogi (lange Fußstellung) und mit rechts einen sonnall bakkat chigi (Außenhandkantenschlag) zum Hals ausführen |
| | rechtes Bein kickt einen dollyo chagi (Halbkreisfußschlag) auf die Körpermitte und wird nach hinten in Kampfstellung abgesetzt |