

## Einschrittkämpfe 1 - 8

(Beschreibung für die Verteidigung eines Angriffs mit rechts)

1. Rechts zurück in **ap kubi seogi**  
links **momtong bakkat makki**  
VB zurück in **ap seogi, ap chagi**  
vorne absetzen in **ap seogi**
2. Rechts zurück in **ap kubi seogi**  
links **momtong bakkat makki**  
VB zurück in **ap seogi**, HB vorgehen in **ap seogi, momtong bandae (VB) jireugi**
3. Wie Nr. 2: Rechts zurück in **ap kubi seogi**  
links **momtong bakkat makki**  
VB zurück in **ap seogi**, HB vorgehen in **ap seogi, momtong bandae (VB) jireugi**  
Weiter: VB dreht nach außen, HB vorgehen und über Bauchseite drehen  
Abschluss mit **momtong baro (HB) jireugi** in **ap kubi seogi**
4. Rechter Fuß schließt zum **moa seogi**, dann linken Fuß in **ap kubi seogi** zurücksetzen  
rechts **momtong bakkat makki**  
VB in **ap seogi**, HB **momtong ap chagi**  
vorne absetzen in **ap seogi, olgul bandae (VB) jireugi**
5. Linker Fuß schließt zum **moa seogi**, dann rechten Fuß in **juchum seogi** setzen,  
links **hannsonnal momtong bakkat makki**  
rechts **sonnal an chigi**  
links **momtong jireugi**
6. Rechter Fuß schließt zum **moa seogi**, dann linken Fuß in **juchum seogi** setzen  
rechts **hannsonnal momtong bakkat makki**  
Arm des Angreifers runterdrücken, **naeryo chagi** mit rechts  
in **dwit kubi seogi** hinten absetzen  
HB **anuro naeryo chagi**, vorne absetzen und auf dem VB weiterdrehen  
und in **dwit kubi seogi** absetzen, , Armhaltung in **kodureo montong bakkat makki**
7. Links zurück in **ap kubi seogi**, links **hannsonnal momtong bakkat makki**  
links **ap chagi** Knie oben lassen und rechts **twio ap chagi**  
links vorne in **ap kubi seogi** absetzen gleichzeitig **dubeon jireugi** (Vorderarm stößt zuerst)
8. Wie Nr. 5: Linker Fuß schließt zum **moa seogi**  
dann rechten Fuß in **juchum seogi** setzen  
links **hannsonnal momtong bakkat makki**  
rechts **sonnal an chigi**, links **momtong jireugi**  
Weiter: Links über die Bauchseite weiterdrehen,  
Absprung links und gleichzeitig links **twio an chagi**  
weiter drehen und links oder rechts in **dwit kubi seogi** absetzen  
dabei **koduro montonong bakkat makki** (Ü35: auch ohne Sprung möglich)  
(VB): gleichseitig mit Vorderbein  
(HB): gleichseitig mit Hinterbein