



## Hanbon-Kyorugi (Ein-Schritt-Kampf)

Angriff: Er folgt bei allen hier niedergeschriebenen Aktionen gleich, nach dem Kommando "Junbi" geht der Angreifer rechts b.z.w. Links (Seitenwechsel) zurück und führt im Ap-gubi Stand Arae-makki aus. Der Angreifer sagt nun noch die Angriffsstufe (Momtong) an und wartet auf das Kommando des Verteidigers.

### 1. Verteidigung:

Rechts zurück in Ap-gubi, links Momtong-bakkat-makki (Innenarmblock), linker Fuß zum rechten Fuß und Ap-chagi rechts mit "Gihap", anschl. vorne absetzen u. links vor in Ausgangsstellung Seitenwechsel.

### 2. Verteidigung:

Links zurück in Dwit-gubi, rechts Momtong-an-makki (Außenarmblock), rechts Yop-chagi mit "Gihap" und vorne absetzen.

### 3. Verteidigung

Nach rechts weit ausweichen ohne links abzusetzen Dollyo-Chagi links (Momtong), linker Fuß zum Angreifer hin absetzen in Ap-gubi, mit rechter Faust Dung-jumok-chigi (Olgul) mit "Gihap" dabei linker Unterarm unter rechten Ellenbogen.

### 4. Verteidigung:

Links zurück in Dwit-gubi, Block rechts Batang-son-makki von außen nach innen, weiter zurück in Dwit-gubi rechts, Arme in Kampfstellung und Naeryo-chagi rechts absetzen in Ap-gubi und Pyonsonkut-Opo-chirugi (waagrechter Fingerspitzenstich) zum Gesicht (Olgul) mit "Gihap".

### 5. Verteidigung:

Mit Kima-Sogi nach links ausweichen und Sonnal-makki rechts, Jumok-jirugi rechts (Olgul) mit

### 6. Verteidigung

Rechts zurück in Dwit-gubi, mit dem rechten Fuß Sewo-an-makki { von außen nach innen) rechten Fuß am linken absetzen und links Momdollyo-huryo mit "Gihap".

### 7. Verteidigung:

Links zurück in Dwit-gubi, Bakkat-palmok-makki rechts, rechten Fuß an linken Fuß setzen und Dwit-chagi Links, absetzen in Kima-sogi und Palkup-yopchigi (Ellenbogen-Seitwärtsschlag) links mit "Gihap"

### 8. Verteidigung:

Rechts zurück in Dwit-gubi, Ap-chagi links (als Block gegen die Faust getreten) und ohne abzusetzen Twio-Ap-chagi mit "Gihap".

### 9. Verteidigung:

Nach rechts weit in Kima-sogi ausweichen, Yop-Chagi links, linker Fuß an rechten absetzen und Twlo-dollyo-chagi rechts mit "Gihap"

### 10. Verteidigung:

Rechts zurück in Dwit-gubi, Arme in Kampfstellung und mit dem rechten Fuß Sewo-an-makki, nach absetzen Twio-Yop-chagi, rechts mit Gihap.