

# TKD Onestep Advanced

1

- Mit rechtem Bein zurück in Kampfstellung
- Mit rechtem Bein gesprungener Ap-Chagi zum Solar Plexus (linkes Bein für Schwung vorher hochziehen)
- Landung in Gangstellung, rechtes Bein vorne, gleichzeitig Schlag mit linker Handfläche zum Kinn

2

- Linkes Bein zurück ;in Kampfstellung
- Mit linkem Bein Pituro-chagi zum Kopf (an linke Kopfseite)
- In Gangstellung mit linkem Bein vorne, mit der linken Hand Abwehr zum angreifenden Arm mit Handkante, gleichzeitig rechter Handkantenschlag zur linken Halsschlagader.
- Mit Linker Hand den angreifenden Arm festhalten. Ein Schritt nach vorne in hoher L-Stellung mit rechtem Bein vorne. Gleichzeitig festgehaltener Arm weiterhin festhalten und ziehen und rechter Ellenbogenschlag an rechter Gesichtsseite/Hals

3

- Linkes Bein zurück in L-Stellung. Gleichzeitig mit rechter offener Handfläche angreifenden Arm in grosser Drehbewegung von rechts nach links wegschlagen.
- Nach links-gedrehter rückwärts Jop-Chagi mit linkem Bein zum Solar Plexus
- Volle Umdrehung wieder zurück in L-Stellung mit rechtem Bein vorne
- Gesprungender und rückwärts links-gedrehter Halbkreis Fersentritt mit linkem Bein zum Kopf (twimyo bandae-dollyo chagi)

4

- Mit linkem Bein nach links aussen vorne 45° in Sitzstellung, mit linkem Arm Unterarmblock zum angreifendem Arm gleichzeitig mit rechts Innen-Handkantenschlag zum Solar Plexus

5

- Mit linkem Bein zurück in L-Stellung, gleichzeitig mit rechter Handkante Aussenseitenblock (Abwehrbewegung von links nach rechts,Ko Dang)
- Mit der rechten Abwehrhand sofort den angreifenden Arm festhalten und gleichzeitig Jop-Chagi mit rechts zu Niere
- Arm weiterhin festhalten, ein Schritt nach vorne (ausen herum) in Sitzstellung, mit linker Handkante den angreifenden Oberarm mit "Scherenbewegung" nach unten drücken, Gegner bückt sich dadurch nach vorne.
- Mit linkem Ellenbogenschlag auf angreifendem Oberarm im Bereich Bizeps

6

- Mit linkem Fuss nach vorne in Gangstellung, mit linker offener Handflächenabwehr den angreifenden Arm wegblocken, gleichzeitig mit rechts Faustschlag zum Solar Plexus und anschliessend Ellenbogenschlag zum Solar Plexus.
- Gesprungener, Dollyo-Chagi mit rechtem Fuss zum Plexus
- Nach der Landung in Kapfstellung mit rechtem Fuss vorne

7

- Rechtes Bein zurück in Gangstellung
- Angreifenden Arm mit gekreuztem Doppelblock, offenen Handflächen und über dem eigenen Kopf ausführen
- Mit der Linken Hand den angreifenden Arm von nun an immer festhalten
- An der rechten Seite des Angreifers, innen durchlaufen mit einem grossen Schritt, mit rechtem Bein am Angreifer nahe am Körper vorbeilaufen und sofort umdrehen.
- Hinterer linker Fusstritt zum Oberschenkel
- Zurück drehen und Gegner mit rechtem Fussfeger zu Fall bringen.
- Offener Handschlag mit links zum Kopf

8

- Halbe Sitzstellung nach links, mit rechtem Arm Abwehr mit rechter Aussen -Handkante
- Arm Festhalten und mit rechtem Bein Dollyo-Chagi zum Solar Plexus
- Rechtes Bein ohne Absetzen direkt von links nach rechts mit Hammertritt den angreifenden Arm nach unten wegschlagen (Arm loslassen)
- Mit linkem Fuss Dollyo-Chagi zum Kopf (gesprungen)
- In Gangstellung mit linkem Bein vorne aussen am Angreifer vorbei und mit Innen -Handkante zum Kehlkopf (Sonkal bandae chirugi)

9

- Linkes Bein zurück in Kampfstellung. Gleichzeitig Unterarm-Faustblock von rechts nach links angreifender Arm blocken/wegschlagen (Palmok Makki)
- 3 Tritt-Technik mit rechtem Bein hintereinander ohne Absetzen: Jop-chagi zum Plexus, Dollyo-Chagi zum Kopf, Golcho-Chagi (Fersentritt Halbkreis) zum Kopf
- Faustschlag zum Kopf
- Zurück in Kampfstellung

10

- Mit rechtem Bein zurück in L-Stellung, gleichzeitig mit rechtem Arm Handkanten-Aussenblock (Sonkal Makki) Bewegung von rechts nach links
- Von L-Stellung zur Gangstellung wechseln (noch immer linkes Bein vorne) doppelter Handkantenschlag zu den Halsschlagadern
- Hals/Nacken weiterhin festhalten, näher rutschen und mit Stirnschlag auf Nase schlagen
- Gegner nach vorne bückend noch immer mit beiden Händen am Nacken festhaltend hinunterziehen, gleichzeitig mit rechtem Knie zur Brust schlagen
- Linke Hand hält Nacken weiterhin fest, mit rechtem Ellenbogen Schlag auf Rücken
- Mit rechtem Arm Hals umschlingen, fixieren und nach oben würgen

11

- Mit rechtem Bein zurück in Gangstellung, gleichzeitig mit rechtem Aussenhandkante -block (bewegung von aussen, links nach rechts)
- Arm festhalten, mit rechtem Bein von aussen Pituro-Chagi zur rechten Kopfseite treten, rechter Fuss absetzen
- Linkes Bein über festgehaltenem Arm darüber- und wegschlagen (Arm los lassen)
- 180° Drehung zwischen die Beine, kurze LS nach rechts (Uhrzeigersinn) und mit rechtem Faustrückenschlag zum Kopf/Schläfe mit rechtem Bein vorne
- Hinteres linkes Bein nach links, Richtung korrigieren normale LS mit rechts vorne und linkem Faustschlag zum Kopf

12

- Nach links, vorne 45° in Sitzstellung, mit rechtem Arm Aussenhandkantenblock (bewegung von links nach rechts)
- Arm festhalten, mit rechtem Bein Dollyo-Chagi zum Solar Plexus
- rechtes Bein nicht absetzen und sofort mit rechtem Bein hinter BEIDE Beine des Angreifers absetzen
- Sofort nach vorne in abstützen, um die eigene Achse Drehung nach links, mit gestrecktem, rechtem Bein direkt unter dem Kniegelenk des Angreifers schlagen und den Gegner so rückwärts zu Fall bringen. (Scherentritt liegend)
- Mit dem rechten Ferse ,Tritt zur Brust

13

- Nach rechts 45° Sitzstellung, mit rechter Hand offene Handfläche Abwehr und wegstossen des angreifenden Armes.
- 2x Faustschlag zum Plexus (links/rechts) in Sitzstellung bleiben
- Hüftdrehung in Gangstellung mit rechtem Bein vorne, Halbkreis-Tiefschlag (Pendelschlag) mit Faust zu den Weichteilen
- Mit Stirn zur Nase schlagen (ohne halten)

14

- Mit rechtem Bein zurück in L-Stellung, mit linkem Arm Unterarm-Faustblock von aussen (von links nach rechts) zum angreifendem Arm
- Von Oben her den Arm Umschlingen und blockieren, gleichzeitig mit rechtem Fuss nach vorne in Rückwärtsdrehung (Uhrzeigersinn) rücken an Rücken stehend zum Gegner.
- Mit rechtem Ellenbogen in den Rücken
- Blockierten Arm los lassen und nochmal eine halbe Drehung Uhrzeigersinn (Mit linkem Bein nun nach vorne) direkt hinter dem Gegner stehen, und mit linkem Arm um den Hals würgen. Optional: Tritt in rechte Kniekehle, damit Gegner einknickt.

15

Mit linkem Bein nach links in Sitzstellung, gleichzeitig Abwehr mit linker, offener Handfläche von aussen (von links nach rechts) gleichzeitig Handkantenschlag zum Solar Plexus (Handfläche nach oben)

- Rechte Ferse oder Fussballen zum Kopf, zurück in Kampfstellung
- Zurück in Kampfstellung

**16.**

Linker Fuss nach vorne in Kampfstellung gleichzeitig umgekehrter linker Faustblock nach aussen, reinrutschen und linker Ellenbogen zum Kopf ,Drehung neben den Angreifer in die Gangstellung, rechter Ellenbogenschlag zu Solarplexus. Neben dem Angreifer mit rechtem Fuss den linken Fuss des Angreifers zurückziehen, linker Fusstritt zu Rücken, Schlag zum Kopf mit rechter Faust

**17.**

Linke Gangstellung vorwärts neben den rechten Fuss, Abwehr Innenabwehr linke Handkante, offene rechte Handstoss zum Kopf (Kinn,Sonbadak taerigi),rechter Ellenbogenschlag zum Kopf in Gangstellung. Mit bweiden Händen an der schulter halten und rechtes Knie zur Brust. Mit rechtem Fuss hinter das Bein des Angreifers und zu Fall bringen. Arm halten ,blockieren und Schlag zum Kopf

**18.**

Rechte Gangstellung neben den rechten Fuss des Angreifers. Abwehr linke offene Hand. Ellenbogen zum Solar Plexus. umgekehrte Gangstellung, linker Ellenbogen zum Bauch(palkop Jirugi).Mit rechtem Fuss den linken wegziehen und zu Fall bringen. PP zum Ohr.

**19.**

Links zurück in Kampfstellung.Abwehr rechte Handkante, Arm halten und im Fallen rechter Doljo- chagi zum Bauch.

**20.**

Rechte Kampfstellung nach vorne, gleichzeitig Ellenbogenschlag zum Kopf. Im Schwitzkasten über die Huft ziehen und am Boden mit dem Arm blockieren.

**21.**

Aus dem Stand gesprungener seitlicher retour Fusstritt (twimio bande jop-chagi) zum Körper.

**22.**

Zurück in rechte Kampfstellung. Abwehr mit linkem Fuss gegen aussen.Dreierkombination doljo-chagi mit rechtem Fuss zum Knie ,Solarplexus und Kopf,ohne abstellen (gesprungen mit abstellen)

**23.**

Zurück in linke Kampfstellung.Rechter Fuss zum Kopf mit golcho-chagi.ohne abstellen mit gleichem Fuss Dollyo-chagi zum Kopf (gesprungen mit abstellen)

**24.**

Fliessende 5-8er Kombination nach Belieben, perfekt ausgeführt.

Hohe Fusstritte können auch gesprungen werden ☺

Prüfungsarbeit zum 5.Dan von Renato Marni,Davos 12.2. 2007