






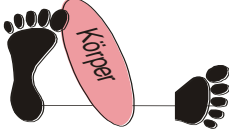


Fuß-Stellungen

<p><u>Ap-gubi</u> (Lange Vorwärtsstellung)</p> <p>Beide Fußsohlen stehen fest auf dem Boden. Das hintere Bein ist gestreckt, das hintere Bein leicht gebeugt. Das Körpergewicht liegt zu 70 % auf dem Vorderfuß und zu 30 % auf dem hinteren Fuß.</p>	
<p><u>Ap-soqi</u> (Kurze Vorwärtsstellung, Schrittstellung)</p> <p>Die Stellung zum normalen Vorwärtsgehen. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt.</p>	
<p><u>Bom-soqi</u> (Kleine Rückwärtsstellung / Tigerstellung)</p> <p>Die Ferse des vorderen Fußes wird angehoben. Das Knie des hinteren Beines wird gebeugt, dadurch ist der Körper abgesenkt. Das Körpergewicht liegt zu 10 % auf dem Vorderfuß und zu 90 % auf dem hinteren Fuß.</p>	
<p><u>Charyot Soqi</u> (Achtungstellung)</p> <p>Die Füße stehen parallel. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Diese Stellung dient der Begrüßung, Vorbereitung und der Konzentration.</p>	
<p><u>Dwit-gubi</u> (Lange Rückwärtsstellung , L-Stellung)</p> <p>Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Das Körpergewicht liegt zu 30 % auf dem Vorderfuß und zu 70 % auf dem hinteren Fuß.</p>	
<p><u>Dwit-soqi</u> (Kurze Rückwärtsstellung , L-Stellung)</p> <p>Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Das Körpergewicht liegt zu 30 % auf dem Vorderfuß und zu 70 % auf dem hinteren Fuß.</p>	
<p><u>Kima-soqi</u> (Sitzstellung / Reiterstellung)</p> <p>Beide Füße stehen parallel zueinander. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt.</p>	

<p><u>Moa Sogi</u> (Geschlossen Stellung)</p> <p>Die Füße berühren sich an der Innenseite. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt.</p>	
<p><u>Naranhi Chunbi Sogi</u> (Bereit-Stellung)</p> <p>Die Füße stehen parallel und schulterbreit nebeneinander. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt.</p>	
<p><u>Dwitpal Sogi</u> (Rückbein-Stellung)</p> <p>Belastung: 90% hinteres Bein</p>	
<p><u>Koa Sogi</u> (Überkreuz-Stellung)</p> <p>Körpergewicht ist auf dem Standbein</p>	