Momdollyos:

Momdollyo bedeutet körpergedreht oder Körper(um)drehung (mom = Körper, dollyo = drehen). Unter „Momdollyos" versteht man alle Tritttechniken, die um die eigene Körperachse vorwärts oder rückwärts gedreht ausgeführt werden. Im Folgenden werden alle Momdollyos von 180°-720° vollständig aufgeführt. Die Farben entsprechen den Gurtfarben und sind eine Richtlinie ab welchem Gurt man anfangen kann die Momdollyos zu üben. Beherrscht man eine Tritttechnik kann man auch unabhängig von der Gurtfarbe zur nächst schwierigeren Tritttechnik übergehen.

Die 360°-720° Momdollyos sind DAS Markenzeichen von Tae Kwon Do. Ein Ziel sollte daher sein, mindestens die 360° Momdollyos zu beherrschen. Nur sehr talentierte Tae Kwon Doka schaffen es die 540° Momdollyos auszuüben und nur fast täglich trainierenden Ausnahmetalenten gelingt es den berühmten 720° Momdollyo zu perfektionieren.

Die angegebenen Gradzahlen beziehen sich auf die Drehungen zwischen Ausgangs- und Endstellung und erfolgen meist in 180° Schritten. Bezugspunkt ist die Stellung des Beckens. In diverser Literatur wird nur die Gradzahl im Sprung bis zum ersten Fußaufsetzer gezählt. Dies ist zwar „korrekter" aber schwerer nachvollziehbar. Am einfachsten zählt man die Gradzahl anhand der Anfangs- und Endstellung, wie es hier angewendet wird.

Ausgangsstellung ist hier immer Oen/Orun ap kyorumse = Kampfstellung, linker/rechter Fuß vorne. Die meisten hier beschriebenen Momdollyos erfolgen im Sprung = Twio. Die ausführbare Obergrenze aller Drehungen in der Luft beschränkt sich beim Tae Kwon Do auf 540°. Die hier aufgeführten Techniken werden ausnahmslos so beschrieben, dass sie mit dem rechten Fuß getreten werden.

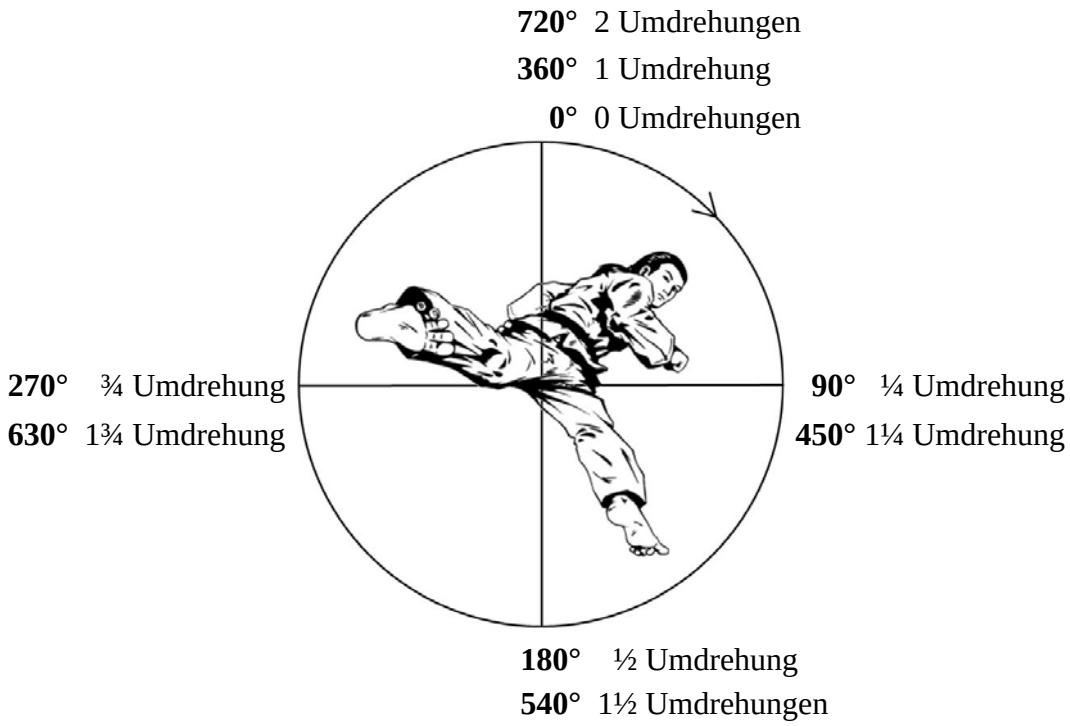
Bei allen Tritttechniken gilt: Immer abwechselnd einmal rechts und einmal links üben. Schnelligkeit ist wichtiger als die Tritthöhe. Erst locker/tiefer treten und nur wenn man sich sicher fühlt fester/höher treten. Mehr Geschwindigkeit, Schwung und Power erhält man durch einen Startstep (ein zusätzlicher Schritt vor der Tritttechnik) oder einem vorangegangenen Pandal chagi. Mit den Armen kann man zusätzlich viel Schwung gewinnen, indem man weit ausholt, die Arme kräftig mitschleudert und am Ende schnell an sich heranzieht (wie bei einer Pirouette beim Eiskunstlauf). Nach der Ausführung jeder Tritttechnik immer eine saubere Kampfstellung einnehmen.

Fachbegriffe:

Pandal chagi	Halbkreistritt
An naeryo chagi	Abwärtstritt nach innen
Dwit chagi	Rückwärtstritt
Huryo chagi	Peitschentritt
Twio	Sprung / gesprungener…
Momdollyo	Körper(um)drehung / körpergedrehter…
Mom	Körper
Dollyo	drehen
Kihap	Kampfschrei
Ap kyorumse	Vorwärtskampfstellung (Frontalstellung im Kampf)
Orun	Rechts
Oen	Links

Gradeinteilung:

Bezugspunkt ist die Stellung des Beckens. Die Anfangsstellung Oen/Orun ap kyorumse erhält 0°. Nun führt man die Tritttechnik aus, nimmt zum Schluss wieder eine saubere Kampfstellung ein und zählt die Gradzahl/Anzahl der Umdrehungen.



Momdollyo pandal chagi:

Beschreibung: Körpergedrehter Halbkreistritt.

Der exakte Name wäre 360° Twio momdollyo pandal chagi. Da man aber bei dieser Tritttechnik springen muss, lässt man generell beim Namen das „360° Twio" weg.

Voraussetzung: Pandal chagi.

Ausführung: Orun ap kyorumse, nun das linke Bein abstoßen und eine Rückwärts-/ Linksdrehung nach vorne ausüben. Man landet auf dem linken Fuß, während man in der Luft die Trittbewegung (Pandal chagi) mit dem rechten Fuß ausübt. Man trifft mit dem Fußspann (Fußrücken, Rist). Ziel ist seitliche Bauch/Brust/Gesicht des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360° und steht zum Schluss wieder in Orun ap kyorumse. Wem die Technik am Anfang sehr schwer fällt, kann auch nach der Rückwärts-/ Linksdrehung den linken Fuß erst einmal absetzen und dann danach mit dem rechten Fuß einen Pandal chagi ausführen.

Dwit chagi:

Beschreibung: Rückwärtstritt. Härtester Tritt beim Tae Kwon Do.

Der Name Momdollyo kommt hier nicht vor, da „Dwit" rückwärts bedeutet. Um rückwärts zu treten muss man den Körper drehen, daher entfällt das Wort Momdollyo. „Momdollyo dwit chagi" wäre daher doppelt gemoppelt. Man sagt einfach nur Dwit chagi.

Voraussetzung: Keine, da Grundtechnik.

Ausführung: Oen ap kyorumse, linker Fuß auf dem Fußballen zusammen mit dem ganzen Körper nach rechts drehen (Rückwärts-/Rechtsdrehung). Die Drehung endet nach 90°, wenn man mit dem Rücken zum Gegner steht. Es erfolgt hier nur eine 90°-Körperdrehung im Gegensatz zu der 180°-Körperdrehung aller anderen Momdollyos, weswegen der Dwit chagi so schnell und daher so beliebt ist. Das rechte Bein (Trittbein) wird während der Drehung abgestoßen, angewinkelt und eng parallel neben dem Standbein nach hinten ganz ausgestreckt (wie ein Pferd), wobei der Fuß soweit es geht senkrecht nach unten zeigt. In der Praxis ist der Fuß meist um 45° von der senkrechten Idealposition nach oben abgewinkelt, da man zwecks Raumgewinn das Becken nach rechts eindreht. Beim Treten beugt man den Oberkörper leicht nach unten. Man trifft mit der Fußsohle oder der unteren Ferse. Ziel ist Bauch/Solarplexus/Gesicht (unteres Kinn/untere Nase)/Kehlkopf des Gegners. Mit einem Blick über die rechte Schulter wird das Ziel anvisiert. Oft dreht man sich durch den Schulterblick zu weit, so dass aus dem Dwit chagi ein Momdollyo yop chagi (Körpergedrehter Seitwärtstritt mit Trittfußwinkel 90°) wird. Um dies zu vermeiden schaut man am Besten in die entgegengesetzte Richtung und tritt „blind". Dies macht ein routinierter Tae Kwon Doka immer, da der Tritt reflexartig und sehr schnell ist und man problemlos das Ziel trifft, auch ohne hinzuschauen. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 180° und steht zum Schluss in Orun ap kyorumse.

Momdollyo huryo chagi:

Beschreibung: Körpergedrehter Peitschentritt früher auch „Dwi dollyo chagi" (Rückwärts Drehtritt) oder Pandae dollyo (Seitenverkehrter Drehtritt) genannt. Aufgrund seiner Ästhetik hat er einen besonderen Stellenwert und wird oft nur mit „Momdollyo" abgekürzt.

Voraussetzung: Huryo chagi (nicht zwingend notwendig).

Ausführung: Oen ap kyorumse, nun das rechte Bein abstoßen und während einer 180° Rückwärts-/Rechtsdrehung die Trittbewegung (Momdollyo huryo chagi) mit dem rechten Fuß ausführen. Das Standbein bleibt vor dem Abstoßen des Trittfußes unbewegt, nach dem Abstoßen mit dem Standbein unbedingt auf dem Fußballen mitdrehen, bis die Ferse am Ende der Technik in Trittrichtung ausgerichtet aufsetzt. Wen man das Standbein nicht mitdreht, verdreht man es und zieht sich eine Verletzung zu. Das Trittbein wird ganz ausgestreckt und erst in der Endphase (frühestens nach erreichen von 180°) schnell angewinkelt und zurückgezogen wobei man unbedingt auf das Gleichgewicht achten muss. Mit den Armen kann man zusätzlich viel Schwung gewinnen, indem man weit ausholt, die Arme kräftig mitschleudert und am Ende schnell an sich heranzieht (wie bei einer Pirouette beim Eiskunstlauf). Prinzipiell ähnelt er dem Dwit chagi, nur das man das Trittbein weiter auswärts bewegt und die Körperdrehung voll durchzieht anstatt mit dem Rücken zum Gegner stehen zu bleiben. Man trifft mit der hinteren Ferse wenn man den Fuß anwinkelt, streckt man den Fuß um mehr Reichweite zu gewinnen, trifft man mit der gesamten Fußsohle. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich zwischen 180°-360°, je nach dem wie viel Schwung man hat. Bei einer 180° Körperdrehung steht man zum Schluss in Orun ap kyorumse, bei einer 360° Körperdrehung wieder in Oen ap kyorumse.

Momdollyo an naeryo chagi:

Beschreibung: Körpergedrehter Abwärtstritt nach innen.

Der exakte Name wäre 360° Twio momdollyo an naeryo chagi. Da man aber bei dieser Tritttechnik springen muss, lässt man generell beim Namen das „360° Twio" weg.

Voraussetzung: An naeryo chagi.

Ausführung: Orun ap kyorumse, nun das linke Bein abstoßen und eine Rückwärts-/ Linksdrehung nach vorne ausüben. Man landet auf dem linken Fuß, während man in der Luft die Trittbewegung (An naeryo chagi) mit dem rechten Fuß ausübt. Man trifft mit der hinteren Ferse wenn man den Fuß anwinkelt, streckt man den Fuß um mehr Reichweite zu gewinnen, so trifft man mit der gesamten Fußsohle. Ziel ist vordere Gesicht/Nase/Schultern des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360° und steht zum Schluss wieder in Orun ap kyorumse.

Twio dwit chagi:

Beschreibung: Gesprungener Rückwärtstritt.

Voraussetzung: Dwit chagi.

Ausführung: Oen ap kyorumse, direkt mit beiden Beinen hoch/vorwärts abspringen und während einer 90° Rückwärts-/Rechtsdrehung in der Luft die Trittbewegung (Dwit chagi) mit dem rechten Fuß ausüben. Man trifft mit der Fußsohle oder der unteren Ferse und landet mit beiden Füßen gleichzeitig. Man dreht sich auf dem Boden um 90° nach rechts in die Kampfsstellung Orun ap kyorumse weiter. Ziel ist Solarplexus/Gesicht (unteres Kinn/untere Nase)/Kehlkopf des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 180° und steht in Orun ap kyorumse.

Twio momdollyo huryo chagi:

Beschreibung: Gesprungener körpergedrehter Peitschentritt.

Voraussetzung: Momdollo huryo chagi.

Ausführung: Variante A: Oen ap kyorumse, nun das rechte Bein abstoßen und während einer 180° Rückwärts-/Rechtsdrehung die Trittbewegung (Momdollyo huryo chagi) mit dem rechten Fuß ausüben und in der Schlussphase mit dem Standbein abspringen. Der Sprung erfolgt dabei nach oben/vorne und primär aus dem Fußgelenk, nicht aus dem Kniegelenk. Man trifft mit der hinteren Ferse wenn man den Fuß anwinkelt, streckt man den Fuß um mehr Reichweite zu gewinnen, trifft man mit der gesamten Fußsohle. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich zwischen 180°-360°, je nach dem wie viel Schwung hat. Bei einer 180° Körperdrehung steht man zum Schluss in Orun ap kyorumse, bei einer 360° Körperdrehung wieder in Oen ap kyorumse. Variante B: Genau wie bei Variante A, nur mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen.

360° Twio dwit chagi:

Beschreibung: 360° gesprungener Rückwärtstritt.

Voraussetzung: Dwit chagi, Twio dwit chagi.

Ausführung: Orun ap kyorumse, nun das linke Bein abstoßen und durch eine 270° vorwärts gesprungene Vorwärts-/Rechtsdrehung viel Schwung holen. Man landet auf dem linken Fuß, während man in der Luft die Trittbewegung (Dwit chagi) mit dem rechten Fuß ausübt. Man dreht sich auf dem Boden um 90° nach rechts in die Ausgangsstellung Orun ap kyorumse weiter. Man trifft mit der Fußsohle oder der unteren Ferse und landet mit dem linken Fuß kurz vor dem rechten. Ziel ist Solarplexus/Gesicht(unteres Kinn/untere Nase)/Kehlkopf des Gegners. Wenn man sehr hoch springt landet man gleichzeitig auf beiden Füßen, da man mehr Zeit für die Drehtechnik hatte. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360° und steht zum Schluss wieder in Orun ap kyorumse.

360° Twio momdollyo huryo chagi:

Beschreibung: 360° gesprungener körpergedrehter Peitschentritt.

Voraussetzung: Huryo chagi, Momdollyo huryo chagi, Twio momdollyo huryo chagi.

Ausführung: Variante A (Absprung mit einem Bein): Orun ap kyorumse, das linke Bein abstoßen und durch eine 360° vorwärts gesprungene Vorwärts-/Rechtsdrehung viel Schwung holen. Man landet auf dem linken Fuß, während man in der Luft die Trittbewegung (Momdollyo huryo chagi) mit dem rechten Fuß ausübt. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360° und steht zum Schluss wieder in Orun ap kyorumse.

Variante B (Absprung mit beiden Beinen gleichzeitig): Orun ap kyorumse, mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen und die Trittbewegung (Twio momdollyo huryo chagi) in einer 360° gesprungene Rückwärts-/Rechtsdrehung direkt aus dem Stand ausüben. Man tritt mit rechts und landet mit dem linken Fuß kurz vor dem rechten. Hatte man ausreichend viel Schwung und ist hoch genug gesprungen, schafft man es gleichzeitig auf beiden Füßen zu landen. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360° und steht zum Schluss wieder in Orun ap kyorumse.

540° Twio momdollyo pandal chagi:

Beschreibung: 540° Körpergedrehter Halbkreistritt.

Voraussetzung: Pandal chagi, Momdollyo pandal chagi, Momdollyo an naeryo chagi.

Ausführung: Orun ap kyorumse, das linke Bein abstoßen und eine Rückwärts-/Linksdrehung nach vorne ausüben. In der Luft übt man die Trittbewegung (Pandal chagi) mit dem rechten Fuß aus, auf dem man anschließend landet. Man trifft mit dem Fußspann (Fußrücken, Rist). Ziel ist seitliche Bauch/Brust/Gesicht des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 360°. Insgesamt dreht man sich um 540° und steht zum Schluss in Oen ap kyorumse.

540° Twio momdollyo huryo chagi:

Beschreibung: 540° gesprungener körpergedrehter Peitschentritt.

Voraussetzung: Huryo chagi, Momdollyo huryo chagi, Twio momdollyo huryo chagi, 360° Twio momdollyo huryo chagi.

Ausführung: Der 540° Twio momdollyo huryo chagi ist der 360° Twio momdollyo huryo chagi mit einer zusätzlichen 180° Drehung nach der Landung. Orun ap kyorumse, das linke Bein abstoßen und durch eine 360° vorwärts gesprungene Vorwärts-/Rechtsdrehung viel Schwung holen. Man landet auf dem linken Fuß, während man in der Luft die Trittbewegung (Momdollyo huryo chagi) mit dem rechten Fuß ausübt. Auf dem Boden dreht man sich um 180° weiter als beim 360° Twio momdollyo huryo chagi. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 540° und steht zum Schluss in Oen ap kyorumse. Die zusätzliche halbe Drehung nach dem Aufkommen dient zur Vorbereitung für den berühmten 720° Twio momdollyo huryo chagi.

720° Twio momdollyo huryo chagi:

Beschreibung: 720° gesprungener körpergedrehter Peitschentritt. Die mit Abstand schwierigste Tritttechnik.

Voraussetzung: Huryo chagi, Momdollyo huryo chagi, Twio momdollyo huryo chagi, 360° Twio momdollyo huryo chagi, 540° Twio momdollyo huryo chagi.

Ausführung: Der 720° Twio momdollyo huryo chagi ist eine Kombination aus dem 540° Twio momdollyo pandal chagi mit einer anschließenden 180° Drehung in der Luft, bei der ein Momdollyo huryo chagi ausgeführt wird. Oen ap kyorumse, das rechte Bein abstoßen und eine 360° Rückwärts-/Rechtsdrehung ausüben. Die Bewegung ist hierbei wie bei einem Momdollyo pandal chagi mit dem linken Fuß. Nun dreht man sich in der Luft um weitere 180° nach rechts und übt den Momdollyo huryo chagi mit rechts aus. Man landet auf dem linken Fuß und dreht sich um 180° in die Ausgangsstellung zurück. Ziel ist das seitliche Gesicht (Schläfe/Kiefer/Ohr) oder der seitliche Hals des Gegners. Beim Ausführen der Tritttechnik ausatmen und Kihap mit entsprechender Körperspannung beim Treffen einsetzen. Insgesamt dreht man sich um 720° und steht zum Schluss wieder in Oen ap kyorumse.

© 8.2.2007 by Michel Pougin

Anregungen: Michael Eisenhart

Korrekturlesen: Daniela Bomball