

# Die wichtigsten Fußstellungen

## Moa Sogi

Cha Ryut / Grundstellung



Die Füße sind zueinander geschlossen.

## Narani Sogi

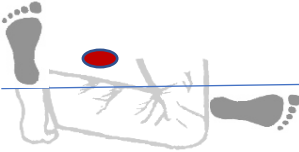
Chunbi Sogi / Parallelstellung



Die Füße stehen parallel zu den Schultern (schulterbreit).

## Hugul Sogi

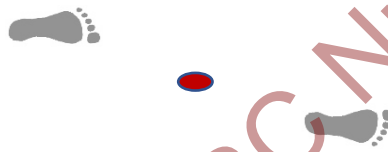
Kampfstellung



Die Füße stehen im 90 Gradwinkel zueinander. Der Abstand von einem Fuß zum anderen entspricht der Länge des eigenen Fußes, gemessen vom Knie bis zur Ferse (siehe Abbildung). Beide Knie sind gebeugt. Bei der abgebildeten Stellung würde das Körpergewicht zu 70% auf dem linken Fuß lasten.

## Chongul Sogi

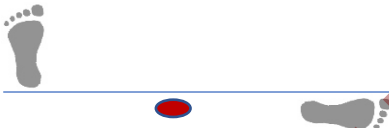
Lange Stellung



Die Füße stehen schulterbreit, der Abstand zueinander ist wie bei der Kampfstellung, nur um eine Fußsohlenlänge weiter. Das vordere Knie ist stark gebeugt während das hintere Bein durchgestreckt ist. Das Körpergewicht ruht in der Mitte.

## Goa Sogi

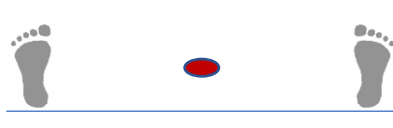
Lange Kampfstellung



Die Füße stehen im 90 Gradwinkel zueinander. Der Abstand zueinander ist wie bei Chongul Sogi. Beide Knie sind gebeugt. Das Körpergewicht ruht in der Mitte.

## Kima Sogi

Reiterstellung



Die Füße stehen parallel zueinander. Der Abstand ist der selbe wie bei Chongul Sogi. Beide Knie sind stark gebeugt und nach außen gerichtet. Das Körpergewicht ruht in der Mitte.

## Soojik Sogi

Kurze Kampfstellung




Die Füße stehen im 90 Gradwinkel zueinander. Der Abstand von einem Fuß zum anderen entspricht ca. der halben Länge des Hugul Sogi. Beide Knie sind gebeugt. Bei der abgebildeten Stellung würde das Körpergewicht auf dem linken Fuß lasten.

## Dytpal Sogi

Ganz kurze Kampfstellung



Die Füße stehen im 90 Gradwinkel zueinander, Ferse an Ferse, wobei eine Ferse aufgestellt ist. Bei der abgebildeten Stellung würde das Körpergewicht auf dem linken Fuß lasten, das linke Knie wäre durchgestreckt, das rechte gebeugt.

 Schwerpunkt für das Körpergewicht

Diese Übersicht dient nur zur Orientierung. Da jeder Körper anders gebaut ist, kann es leichte Abweichungen geben.