

**Moa Tschase (TschariotTschase)**

Die Achtung -Stellung

Die Füße stehen beieinander, die Haltung ist aufrecht und beide Hände greifen den Gürtel nahe dem Knoten, die Zeigefinger sind gestreckt und berühren sich.



**Dschumbi Tschase**

Die Bereit-Stellung, auf das Kommando „Dschumbi“ wird der linke Fuß etwa schulterbreit nach links gesetzt.

**Pyonhi Tschase** Offene Stellung, die Füße stehen schulterbreit und parallel, die Arme sind an der



Seite locker geöffnet.

### **Kongyok Tschase /Bangoh Tschase**

„Angriff-Stellung „Das linke Bein steht vorn und das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert.

Die Knie sind gebeugt, die Füße stehen im rechten Winkel zueinander.

Bangoh Tschase ist die Verteidigungsstellung seitenverkehrt.



## angul Tschase

„Breite Stellung „: Die Füße stehen parallel zueinander so weit wie möglich auseinander, die Knie sind gebeugt und der Oberkörper ist aufrecht.



### **Dschongul Tschase( Apbon Tschase)**

„Lange Vorwärts-Stellung“: Das vordere Bein wird soweit gebeugt, bis Ober- und Unterschenkel möglichst einen rechten Winkel zueinander bilden. Das hintere Bein bleibt dabei gestreckt und beide Füße stehen ganzflächig auf dem Boden.



### **Myon Tschase**

Die „Katzenstellung“: Das Standbein wird gebeugt, das andere Bein auf dem Fußballen abgesetzt, dabei steht der herangezogene Fuß etwas vor und seitlich des Standbeines auf.



## Koa Tschase

Die „Verdrehte Stellung“, Das Standbein ist gebeugt, das andere Bein wird hinter dem Standbein durch- und auf dem Fußballen abgesetzt, so dass beide Knie sich berühren.



## Taeryon Tschase – Freikampfstellung

Füße sind ca. einen halben Schritt hintereinander und die Fäuste in Kopfhöhe.



## Hagdari Tschase

Die „Kranichbeinstellung“ :

Das Standbein ist gebeugt, das andere Bein wird angezogen bis der Fuß etwa in Höhe des Knies des Standbeines ist.

