



## Han bon og Saebon kireugi

Hanbon og Saebon kireugi er øvelser i at bruge og sammensætte nogle af de teknikker, vi til daglig træner i klubben over for en makker. Man kan betragte denne milde "sparringsform" som et forstadium til den egentlige selvforsvarstræning hvor begge parter bevæger sig frit og hvor angrebene ikke er kendt på forhånd.

Man kan også bruge Hanbon og Saebon kireugi som en showdisciplin, der især kan bruges til opvisninger, hvor udøverne kan demonstrere høje spark og spektakulære kombinationer. Dog bør man i en undervisningssituation være bevidst om, hvilken hensigt der er i har de teknikker, man underviser i. Er det show eller effektivitet?

Indledningsvis er udgangspunktet, at begynderen og den let øvede elev får fornemmelsen af at sammensætte forsvar og angreb, samtidig med at der er fokus på afstandsbedømmelse og timing. I denne indledende fase bør der derfor heller ikke være nogen form for kontakt mellem sparringspartnerne.

I takt med at eleven bliver bedre og bl.a. skal lære kast og nedtagninger, skal kontakt selvfølgelig tillades, for at disse forsvar kan indøves.

Med tiden kan man så ændre formen, så både angriber og forsvarer bevæger sig i naturlige stande og med frie bevægelser, og gerne med en højere grad af kontakt (og beskyttelsesudstyr). Kun ved kontaktræning kan man lære, hvordan en teknik virker og ikke virker.

### Grundlæggende Basis Han bon kireugi .

2 udøvere står over for hinanden i Gibon-joonbi-seogi. Den ene er forsvareren og den anden er angriberen.

#### Begge bukker for hinanden (Hilser).

1. Begge stiller sig i Gibon joonbi seogi (klar stand)
2. Hvorefter (angriberen) går tilbage i ap koobi med area makki, samtidig med at han laver kihap. Dette er signalet til den anden (forsvareren), at nu er angriberen klar til at angribe.
3. Når forsvareren er klar til at blive angrebet, laver han kihap. Hvorefter angriberen fra sin ap koobi går et skridt frem, på sit bagerste ben i en ny ap koobi samtidig med at han udfører eolgul jireugi mod forsvarers hage. (det er her vigtigt at slaget bliver rettet imod forsvarerens hage, der hvor han stod i giban-joonbi-seogi, og at angriberen ikke korrigerer slagets retning, når modstanderen flytter sig.
4. Når angriberen udfører pkt. 3, udfører forsvareren en blokering med hånd- eller benteknik, som afsluttes med et kontra angreb og kihap fra forsvarerens side.
5. Det er vigtigt at de 2 udøvere står så tæt på hinanden, at hvis forsvareren står og sover efter at have lavet kihap (som signal til angriberen om at komme frem med slag), og herefter er passiv, når slaget kommer, så er afstanden således, at forsvareren risikerer at få et slag i ansigtet. Dog skal man selvfølgelig ikke opfordre specielt børn og unge til at ramme hinanden med vilje!



## Begreberne åben og lukket side

Der arbejdes med 2 grundlæggende begreber set fra forsvarerens side. At gå til åben side eller gå til lukket side.

Eksempel på åben side:

Angriberen går tilbage i ap koobi i venstre stand. (dvs. at hans venstre fod er forrest med en area makkei over venstre fod, og hans højre hånd lægger klar til slag (eolgul jireugi) i højre hofte.)

Når angriberen udfører pkt. 3. Går forsvareren skråt frem på højre ben, samtidig med at han udfører blokering med venstre hånd og kontra slag med højre hånd eller albue.

I det øjeblik angriberen udfører pkt. 3 og forsvareren udfører pkt. 4 vil maverne vende imod hinanden. Dette kaldes at forsvareren går til åben side.

Åben side er forstået på den måde, at hvis forsvareren er for langsom eller tøver med at udføre sit kontra angreb, så vil han i denne situation være sårbar over for slag nr. 2 fra angriberens venstre hånd.

## Eksempel på lukket side:

Angriberen går tilbage i ap koobi i venstre stand. (dvs. at hans venstre fod er forrest med en area makkei over venstre fod, og hans højre hånd lægger klar til slag (eolgul jireugi) i højre hofte.)

Når angriberen udfører pkt. 3. Går forsvareren skråt frem på venstre ben, samtidig med at han udfører blokering med højre hånd. Herefter forsvareren kan udføre forskellige kontra teknikker.

I det øjeblik angriberen udfører pkt. 3 og forsvareren udfører pkt. 4 vil forsvarerens mave vende imod angriberens ryg. Dette kaldes at forsvareren går til lukket side.

Lukket side er forstået på den måde, at hvis forsvareren er for langsom eller tøver med at udføre sit kontra angreb, så vil angriberen i denne situation have svært ved at udføre et efterfølgende slag med venstre hånd. For at gøre dette, er angriberen nødt til at flytte sig eller rotere sin krop. Lukket side er altså ensbetydende med en mere sikker side, idet at angriberen skal flytte position såfremt han vil slå igen.

Bevæggrunden for at gå til enten åben og lukket side, bør dog alene bygges på en naturlig reaktion på det indkomne angreb. Et angreb med et svingslag vil lettest og mest effektivt kunne imødegås med et modangreb via den åbne side. Det er nærmest urealistisk at tro, at man kan blokere et svingslag mod den lukkede side (prøv selv). At man så ikke laver svingslag i Hanbon kireugi, kan man jo også undre sig over. Men dermed ikke sagt, at man ikke selv kan træne angreb med svingslag i stedet for lige slag.



## Stande og afstands korrugering

Ved grundteknik Hanbon kireugi er der 4 forskellige måde forsvareren kan afslutte sine stande på. Hvilke af de 4 måder forsvareren skal afslutte sin stand på, bestemmer forsvarerens kontra teknik.

For eksempel.

1. Forsvareren vil afslutte med et kontra jiriugi, sonnal chigi eller lignende slag teknik, hvor armen der slår, bliver stukket ud i sin fulde længde eller forsvareren vil afslutte med moorup chigi. Dette kræver at forsvareren går skråt ud til siden for at kunne afstandsudligne, når angriberen kommer frem med slag.
2. Forsvareren vil afslutte med et kontra Palkoop chigi eller lignende slag teknik hvor armen der udfører kontakt teknikken er bøjet. Dette kræver at forsvareren går lige ind i imod angriberen, når angriberen kommer frem med slag.
3. Forsvareren vil afslutte med et kontra med en sparke teknik, Dette kræver at forsvareren trækker sig bagud, når angriberen kommer frem med slag. For på den måde at skabe plads eksempelvis, til en ap chagi eller en an chagi som kontra teknik.
4. Forsvareren går helt ud til siden, næsten vinkelret samtidig med at forsvars teknikken udføres. Denne måde er god hvis man vil om bag ved modstanderen.

Altså er der 4 grundmåder for forsvareren at udføre sine stande på.

Skråt ud til siden, lige frem, bagud og ud til siden.

## 2 forskellige måder at træne kontra slagene på ved grundteknik.

1. Forsvare afslutter sit kontra slag med strakt arm og så tæt på angriberens hoved som muligt. Herved træner man afstand bedømmelse. Og træneren herved også let se om eleven er i stand til at afstands bedømme, via sin stand. Dette er dog et urealistisk slag, som hvis det blev udført imod en reel modstanderen på gade kunne få katastrofale følger. Idet det giver angriberen mulighed i at gribe fat i armen, eller lave efter følgende angreb imens forsvareren står fastfrossen med sit strakte slag.
2. Forsvare afslutter sit kontra slag med at trække sin arm til sig. Således at forsvarere udfører inpackt slag. Stadigvæk skal slaget så tæt på angriberens hoved som muligt. Dette er et mere realistisk slag som i træningen kan udvides med at forsvareren efter at have trukket sin arm tilbage hurtigt kigger sig over skulderen (for at se om banen er fri bagud) og herefter trækker sig baglæns væk fra angriberen. Eller forsvareren kan efter slaget fortsætte forbi angriberen (ved eventuelt også at gribe fat i angriberen og trække ham forbi sig) dette giver igen forsvareren mulighed for at orientere sig imod eventuelt flere angribere som før kunne falde ham i ryggen.

Man kan med succes træne begge måder. Både hvor man fast fryser sit slag for at træne afstands kontrol og hvor man trække armen til sig. Hvor man træner i at orientere sig imod andre modstandere og/eller omgivelser forhold.

Dette er grund elementerne i Han bon kireugi.



Det tilrådes at, man træner han bon kireugi med både slag fra højre og venstre hånd, for således bedre at kunne begå sig på højere niveau af Han bon kireugi .

## Øvelser på niveau 2.

Angriberens afventer ikke forsvarerens klar kihap, men går tilbage i ap koobi med area makki samtidig med kihap. Men angriber herefter direkte forsvareren, på traditionel vis. Husk at træne slag fra både venstre og højre side.

Øvelse hvor man stresser forsvareren.

1. Angriberen går tilbage i ap koobi med area makki, samtidig med at han laver kihap. Dette er signalet til den anden (forsvareren), om at nu er angriberen klar til at angribe.
2. Samtidig med at angriberen udfører pkt. 1 lægger forsvareren på gulvet og tager armbøjninger. For eksempel 3, 5 eller flere, dog et fast antal hver gang pkt. 2 udføres.
3. Når forsvareren er færdig med armbøjningerne rejser han sig hurtigt op og stiller sig i Gibon joonbi seogi. Og laver kihap.
4. Hvorefter angriberen går frem med angreb.

Denne øvelse kan man også sætte et niveau på, ved at angriberen ikke afventer forsvarerens klar kihap, men angriber lige så snart forsvareren er kommet helt op på benene.

Husk at træne det med slag udført af angriberens højre og venstre hånd.

Man kan også træne Han bon kireugi ligesom grund niveau, men i stedet for slag udfører angriberen spark. Også denne øvelse kan laves hvor forsvareren udføre armbøjninger for at øge stress niveauet.

## Øvelser på niveau 3. (mere street fight under kontrol)

1. Angriberen stiller sig ap seogi, eller kampstand med knyttede næver. Samtidig med at han laver kihap. Dette er signalet til den anden (forsvareren) at nu er angriberen klar til at angribe.
2. Samtidig med at angriberen udfører pkt. 1 stiller (forsvareren) sig i Gibon joonbi seogi og afventer angriberens kihap.
3. Når forsvareren er klar til at blive angrebet, laver han kihap. Hvorefter angriberen fra sin ap seogi går et skridt frem, på sit bagerste ben i en ny ap seogi samtidig med at han udfører eolgul jireugi imod forsvars hage.
4. Når angriberen udfører pkt. 3 udfører forsvareren en blokering med arme eller fødder som afsluttes med at kontra angreb og kihap fra forsvarerens side.



### Øvelser på niveau 3.1.

Som niveau 3, men her ved forsvareren ikke, om angriberen kommer frem med angreb fra højre eller venstre hånd.

### Øvelser på niveau 3.2.

Som niveau 3 men her ved forsvareren ikke, om angriberen kommer frem med angreb fra højre eller venstre hånd. Eller spark fra højre eller venstre ben.

### Øvelser på niveau 4.

1. Angriberen stiller sig ap seogi, med hænderne oppe som knyttede næver, samtidig med at han laver kihap. Dette er signalet til den anden (forsvareren) at nu er angriberen klar til at angribe.
2. Samtidig med at angriberen udfører pkt. 1 stiller (forsvareren) sig i Gibon joonbi seogi og afventer angriberens kihap.
3. Når forsvareren er klar til at blive angrebet, laver han kihap. Hvorefter angriberen fra sin ap seogi går et skridt frem, på sit bagerste ben i en ny ap seogi samtidig med at han udfører eolgul jireugi imod forsvarers hage.
4. Når angriberen udfører pkt. 3 udfører forsvareren en blokering med arme eller fødder som afsluttes med at kontra angreb og kihap fra forsvarerens side.
5. Men nu må angriberen angribe igen, såfremt forsvarerens kontra er halvhjertet eller for langsomt. Denne øvelse kræver dog Full face hjem og selvforsvars handsker, samt eventuelt måtter.

### Øvelser på niveau 5.

Samme øvelser, som 3 til 4, men i stedet for, at angriberen kommer frem med fremadrettet slag, så udføre han svingslag.

### Øvelser på niveau 6.

Hanbon kiriugi imod flere angriber.

Forsvareren stiller sig i midten med for eksempel 2, 3 eller flere angribere rundt omkring sig.

Angriberne kommer frem med eolgul jireugi, en af gangen med forskellig intensitet alt efter hvor god forsvareren er.

Man kan lave øvelser, hvor angriberne skal lave kihap inden de går frem med slag,

Man kan lave øvelser, hvor angriberne skiftevis kommer frem med slag fra højre og venstre hånd.

Man kan lave øvelser hvor angriberne også kommer frem med slag eller spark. Osv.



## Saebon Kiriugi

Saebon kiriugi eller 3 skridt kamp udføres næsten ligesom Hanbon kiriugi.

Dog er forskellen at i Saebon kiriugi kommer angriberen frem 3 gange med eolgul jireugi, forsvareren går tilbage med blokering 2 gange og den 3. gang angriberen kommer frem med eolgul jireugi svare det stort set til Han bon kriugi bortset fra at forsvareren ikke står i Gibon joonbi seogi.

Stort set alle øvelser fra Hanbon kiriugi kan laves i Saebon kiriugi.

Igen er det vigtigt, at man husker, at træne med slag udført af angriberens højre og venstre hånd.

Man kan også træne Saebon kiriugi skiftevis kommer fra med slag og spark. Altså eksempelvis 1.gang angriberen kommer frem i ap koobi udfører han et slag 2.gang udfører han et spark i stedet for slag og 3. Gang kan både være et slag eller et spark.