

# Die Körperzonen im Tae Kwon Do

## Oben = **olgul**

Das ist der Bereich aufwärts der Schultern

Hier ist das Ziel die Nasenrille

## Mitte = **momtong**

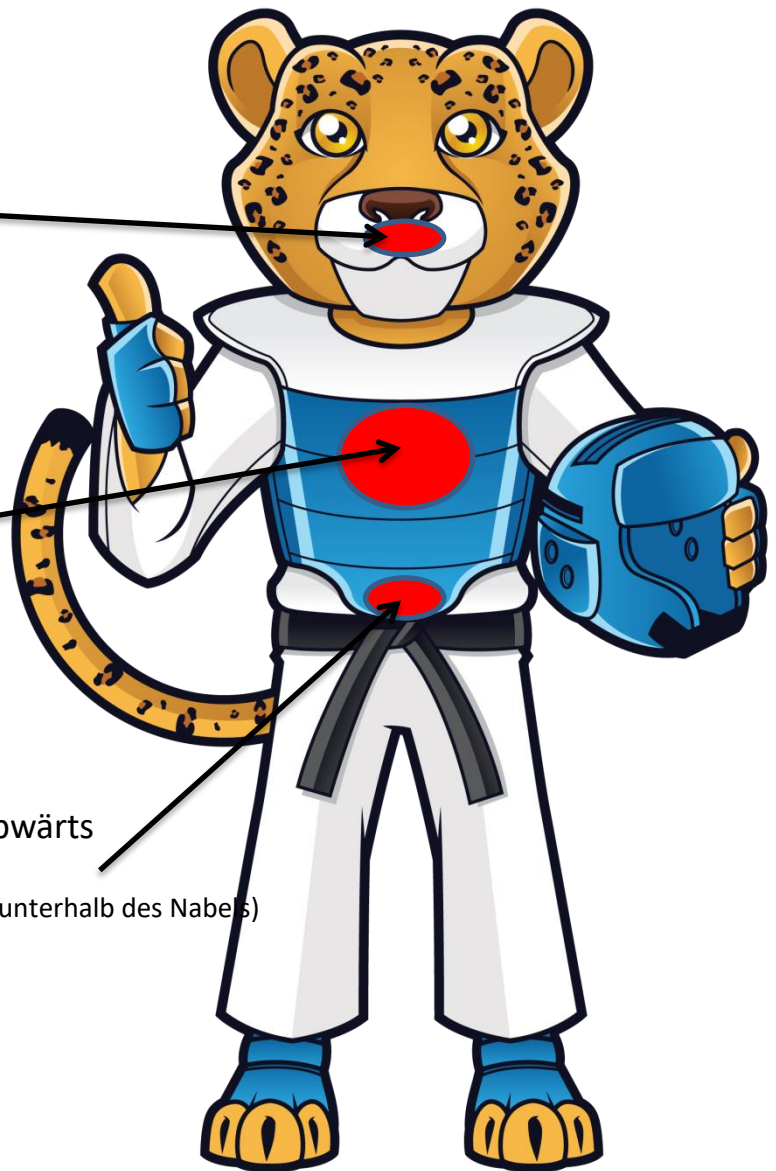
Das ist der Bereich zwischen den Schultern bis zum Gürtel

Hier ist das Ziel der Solarplexus

## Unten = **arae**

Das ist der Bereich von der Gürtellinie abwärts

Hier ist das Ziel z.B. das Zwerchfell (leicht unterhalb des Nabels)



**Jirugi** = Fauststoß

**Makki** = Blocktechnik

Wollen wir also einen Momtong Makki ausführen, wäre das ein Block in Solarplexus höhe!

Ein Momtong Jirugi ist also ein Fauststoß gegen den Solarplexus!

Somit ist der Körper in 3 Bereiche aufgeteilt „Oben | Mitte | Unten“

olgul | momtong | arae