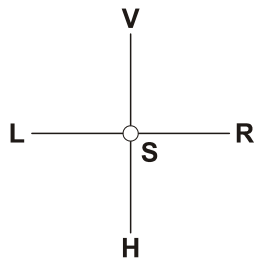


Chon-Ji Hyong – 1. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Abwehr mit dem äußeren Unterarm, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
- Fauststoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
- Abwehr mit dem inneren Unterarm, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi An-Palmok-Makki



Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, mit links einen Schritt in Richtung L zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
2. Mit rechts einen Schritt in Richtung L zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
4. Mit links einen Schritt in Richtung R zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
6. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
7. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
8. Mit links einen Schritt in Richtung H zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, mit links einen Schritt in Richtung R zur rechten Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi An-Palmok-Makki



10. Mit rechts einen Schritt in Richtung R zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

11. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

12. Mit links einen Schritt in Richtung L zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, mit links einen Schritt in Richtung H zur rechten Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

14. Mit rechts einen Schritt in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

15. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

16. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

17. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

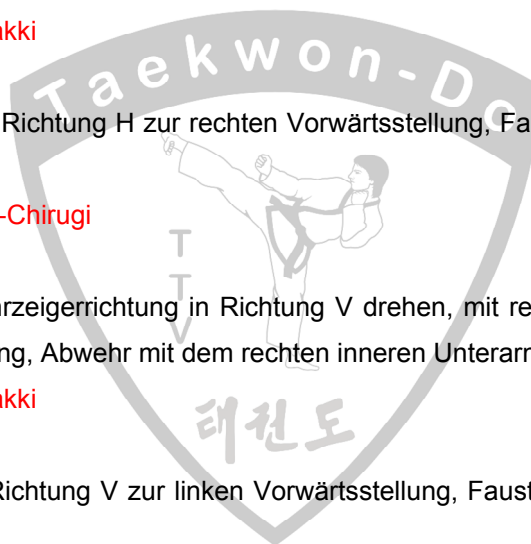
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

18. Mit rechts einen Schritt in Richtung H zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

19. Mit links einen Schritt in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

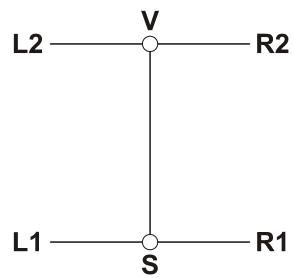


Ende

Linken Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

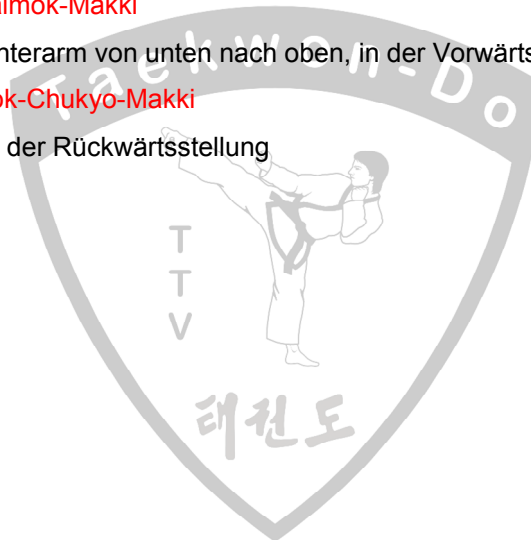
Dan-Gun Hyong – 2. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Abfangbewegung mit der Außenhandkante, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
- Doppelabwehr mit dem äußeren Unterarmen, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki
- Abwehr mit dem äußeren Unterarm von unten nach oben, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki
- Außenhandkantenschlag, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sudo-Taerigi



Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

2. Mit rechts einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

4. Mit links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

6. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

7. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

8. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.

Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki



10. Mit rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
11. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L2 zur linken Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.
Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki
12. Mit links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
14. Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.
Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki
(Technik 13 und 14 aufeinanderfolgend ausführen.)
15. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki
16. Mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki
17. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki
18. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taerigi
19. Mit rechts einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

20. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taerigi

21. Mit links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.

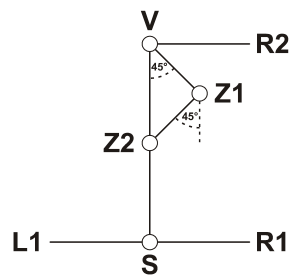
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

Ende

Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, linken Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

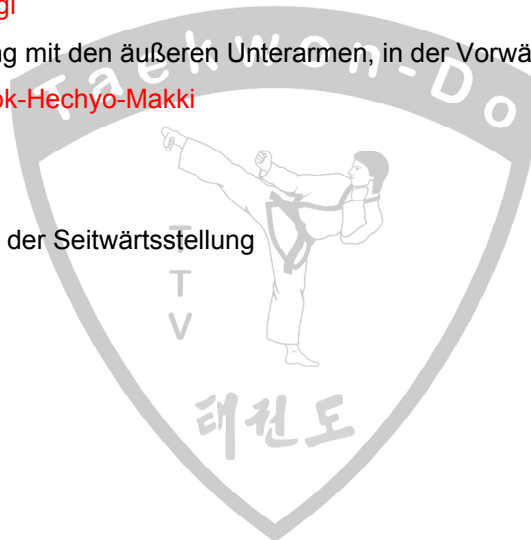
Do-San Hyong – 3. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Vertikaler Fingerspitzenstoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki
- Fausrückschlag, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Rikwon-Taerigi
- Keilförmige Abfangbewegung mit den äußeren Unterarmen, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Hechyo-Makki
- Vorwärtsfußstoß
Ap-Chagi
- Außenhandkantenschlag, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Sudo-Taerigi



Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

2. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

3. Linken Fuß eine **halbe Schulterbreite** nach rechts setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, rechten Fuß in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

4. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

6. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zu rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki

7. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß hinter dem rechten Fuß setzen, rechte Hand nach unten frei drehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Faustrückschlag mit der linken Hand zur Seite, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Rikwon-Taerigi

8. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Faustrückschlag mit der rechten Hand zur Seite, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Rikwon-Taerigi



9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

10. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

11. Linken Fuß eine **halbe Schulterbreite** nach rechts setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

12. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung Z1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung Z1 zur linken Vorwärtsstellung, keilförmige Abfangbewegung mit den äußeren Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Hechyo-Makki

14. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung Z1, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

15. Mit rechts einen Schritt in Richtung Z1 zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

16. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 15 und 16 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

17. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung Z2 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung Z2 zur rechten Vorwärtsstellung, keilförmige Abfangbewegung mit den äußeren Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Hechyo-Makki

18. Vorwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung Z2, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

19. Mit links einen Schritt in Richtung Z2 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

20. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 19 und 20 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

21. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki

22. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki

23. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur Seitwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit der linken Hand zur Seite, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Sudo-Taerigi

24. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur Seitwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand zur Seite, in der mittleren Stufe.

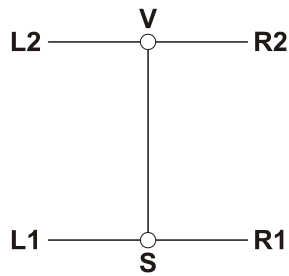
Kima-Sogi Sudo-Taerigi

Ende

Rechten Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

Won-Hyo Hyong – 4. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Außenhandkantenschlag von außen nach innen, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sudo-Anuro-Taerigi
- Fauststoß, in der langen Rückwärtsstellung
Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi
- Abfangbewegung mit dem äußeren Unterarm, in der Einbeinbeugstellung
Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
- Seitwärtsfußstoß
Yop-Chagi
- Zirkelabwehr mit dem inneren Unterarm, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki
- Abfangbewegung mit dem äußeren Unterarm, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki

Start

Geschlossene Stellung, die linke Hand umfaßt die rechte Faust, wobei man auf die Faustinnenseite sehen kann. Die Hände befinden sich in Augenhöhe.

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.
Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki
2. Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe.
Sudo-Anuro-Taerigi
3. Linken Fuß in Richtung L1 zur rechten langen Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi
4. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.
Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki
5. Außenhandkantenschlag mit der linken Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe.
Sudo-Anuro-Taerigi
6. Rechten Fuß in Richtung R1 zur linken langen Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi
7. Rechten Fuß im rechten Winkel an dem linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Einbeinbeugstellung, Abfangbewegung mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
8. Seitwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung V, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
9. Mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki



10. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

11. Mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

12. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zu rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki

13. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.

Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki

14. Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe.

Sudo-Anuro-Taerigi

15. Linken Fuß in Richtung R2 zur rechten langen Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi

16. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L2 zur linken Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.

Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki

17. Außenhandkantenschlag mit der linken Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe.

Sudo-Anuro-Taerigi

18. Rechten Fuß in Richtung L2 zur linken langen Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi

19. Rechten Fuß an dem linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Zirkelabwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki

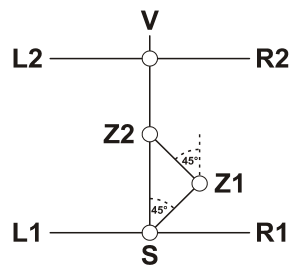
20. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Ap-Chagi
21. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
22. Zirkelabwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
An-Palmok-Dollmyo-Makki
23. Vorwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Ap-Chagi
24. Mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
25. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Einbeinbeugstellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
26. Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
27. Mit rechts einen Schritt auf S, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
28. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki

Ende

Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß zur geschlossenen Stellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

Yul-Gok Hyong – 5. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Fauststoß, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Chongkwon-Chirugi
- Abwehr mit dem inneren Unterarm, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi An-Palmok-Makki
- Hakenblock mit der Handfläche, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Sudo-Kolchyo-Makki
- Horizontaler Ellenbogenstoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Palkup-Tulki
- Doppelabwehr mit den Außenhandkanten, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sang-Sudo-Makki
- Faustrückenschlag, in der Kreuzstellung
Kyocho-Sogi Rikwon-Taerigi
- Abfangbewegung mit dem inneren Unterarm, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki

Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

1. Mit links einen Schritt in Richtung L1 zur Seitwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Kima-Sogi Chongkwon-Chirugi
(Technik langsam ausführen.)
2. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
3. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 2 und 3 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)
4. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur Seitwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Kima-Sogi Chongkwon-Chirugi
(Technik langsam ausführen.)
5. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
6. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 5 und 6 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)
7. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung Z1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung Z1 zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi An-Palmok-Makki
8. Vorwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung Z1, in der mittleren Stufe.
Ap-Chagi
9. Mit links einen Schritt in Richtung Z1 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
10. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 9 und 10 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)



11. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung Z2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung Z2 zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi An-Palmok-Makki

12. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung Z2, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

13. Mit rechts einen Schritt in Richtung Z2 zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

14. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 13 und 14 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

15. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Hakenblock mit der rechten Handfläche, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Sudo-Kolchyo-Makki

16. Hakenblock mit der linken Handfläche, in der mittleren Stufe.

Sudo-Kolchyo-Makki

17. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 16 und 17 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

18. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Hakenblock mit der linken Handfläche, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Sudo-Kolchyo-Makki

19. Hakenblock mit der rechten Handfläche, in der mittleren Stufe.

Sudo-Kolchyo-Makki

20. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 19 und 20 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

21. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

22. Mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Einbeinbeugstellung, Abfangbewegung mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
23. Seitwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung V, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
24. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, horizontaler Ellenbogenstoß mit dem rechten Arm.
Chongul-Sogi Palkup-Tulki
25. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Einbeinbeugstellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
26. Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
27. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, horizontaler Ellenbogenstoß mit dem linken Arm.
Chongul-Sogi Palkup-Tulki
28. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den Außenhandkanten.
Hugol-Sogi Sang-Sudo-Makki
29. Mit rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki
30. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L2 zur linken Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den Außenhandkanten.
Hugol-Sogi Sang-Sudo-Makki
31. Mit links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki



32. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

33. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

34. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

35. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

36. Mit links einen **gesprungenen Schritt** in Richtung S zur linken Kreuzstellung (**rechten Fuß hinter dem linken Fuß**), Fastrückschlag mit der linken Hand zur Seite, in der oberen Stufe.

Kyocho-Sogi Rikwon-Taerigi

37. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki

38. Rechten Fuß an dem linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links ein Schritt in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

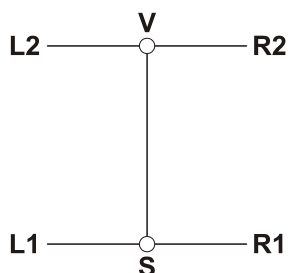
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki

Ende

Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, linken Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

Joong-Gun Hyong – 6. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Abwehr mit der Innenhandkante, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Yok-Sudo-Makki
- Aufwärtsblock mit der Handfläche, in der Rückbeinstellung
Dytpal-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki
- Vertikaler Ellenbogenstoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Wi-Palkup-Tulki
- Vertikaler Doppelfauststoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Sang-Chongkwon-Sewo-Chirugi
- Umgedrehter Doppelfauststoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Sang-Chongkwon-Twijibo-Chirugi
- Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von unten nach oben, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocho-Chukyo-Makki
- Faustrückschlag, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Rikwon-Taerigi
- Fauststoß, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
- Aufwärtsblock mit der Handfläche, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki
- Abwärtsblock mit der Handfläche, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Changkwon-Nullo-Makki
- Halbkreisfauststoß, in der geschlossenen Stellung
Moa-Sogi Chongkwon-Dollyo-Chirugi
- U-förmiger Abwehrblock, in der langen Rückwärtsstellung
Gojung-Sogi Mongdungi-Makki

Start

Geschlossene Stellung, die linke Hand umfaßt die rechte Faust, wobei man auf die Faustinnenseite sehen kann. Die Hände befinden sich unterhalb des Gürtelknötens.

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abwehr mit der linken Innenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Yok-Sudo-Makki

2. Vorwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung L1, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

3. Linken Fuß in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung absetzen, mit rechts einen Schritt in Richtung L1 zur linken Rückbeinstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche, in der mittleren Stufe.

Dytpal-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki

4. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit der rechten Innenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Yok-Sudo-Makki

5. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung R1, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

6. Rechten Fuß in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung absetzen, mit links einen Schritt in Richtung R1 zur rechten Rückbeinstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche, in der mittleren Stufe.

Dytpal-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki

7. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

8. Linken Fuß in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, vertikaler Ellenbogenstoß mit dem rechten Arm, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Wi-Palkup-Tulki

9. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki



10. Rechten Fuß in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, vertikaler Ellenbogenstoß mit dem linken Arm, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Wi-Palkup-Tulki
11. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, vertikaler Doppelfauststoß, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Sang-Chongkwon-Sewo-Chirugi
12. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Doppelfauststoß, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Sang-Chongkwon-Twijibo-Chirugi
13. Rechten Fuß **eine Schulterbreite** nach links setzen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von unten nach oben, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocho-Chukyo-Makki
14. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Faustrückschlag mit der linken Hand zur Seite, in der oberen Stufe.
Hugol-Sogi Rikwon-Taerigi
15. Linken Fuß in Richtung R2 zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, linke Hand senkrecht mit einer Drehung gegen die Uhrzeigerrichtung nach unten ziehen.
Chongul-Sogi
16. Fauststoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 15 und 16 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)
17. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L2 zur linken Rückwärtsstellung, Faustrückschlag mit der rechten Hand zur Seite, in der oberen Stufe.
Hugol-Sogi Rikwon-Taerigi
18. Rechten Fuß in Richtung L2 zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, rechte Hand senkrecht mit einer Drehung in Uhrzeigerrichtung nach unten ziehen.
Chongul-Sogi

19. Fauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 18 und 19 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)
20. Rechten Fuß an dem linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki
21. Linken Fuß in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
22. Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
23. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki
24. Rechten Fuß in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
25. Seitwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
26. Mit links einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki
27. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche, in der mittleren Stufe, Abwärtsblock mit der rechten Handfläche, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki, Changkwon-Nulllo-Makki
28. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki



29. Rechten Fuß in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche, in der mittleren Stufe, Abwärtsblock mit der linken Handfläche, in der unteren Stufe.

Chongul-Sogi Changkwon-Ollyo-Makki, Changkwon-Nullo-Makki

30. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R1 zur geschlossenen Stellung, Halbkreisfauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Moa-Sogi Chongkwon-Dollyo-Chirugi

31. Mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken langen Rückwärtsstellung, u-förmiger Abwehrblock.

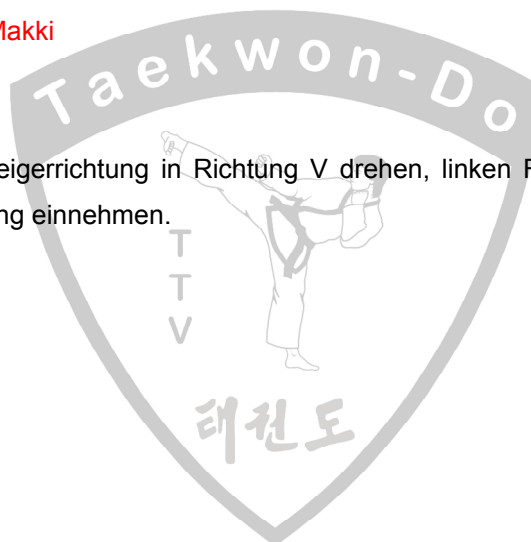
Gojung-Sogi Mongdungi-Makki

32. Rechten Fuß an dem linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten langen Rückwärtsstellung, u-förmiger Abwehrblock.

Gojung-Sogi Mongdungi-Makki

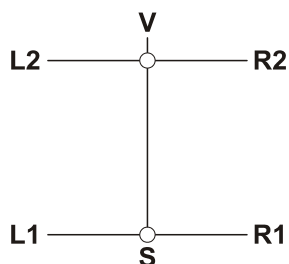
Ende

Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, linken Fuß zur geschlossenen Stellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.



Toi-Gye Hyong – 7. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Horizontaler Fingerspitzenstoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki
- Abwehr mit dem äußeren Unterarm, in der geschlossenen Stellung
Moa-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
- Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von oben nach unten, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocha-Nulllo-Makki
- W-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki
- Abfangbewegung mit dem inneren Unterarm, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Tu-Palmok-Makki
- Kniestoß
Murrup-Chagi
- Faustrückschlag nach hinten, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Rikwon-Dyt-Taerigi
- Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von oben nach unten, in der Kreuzstellung
Kyocha-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocha-Nulllo-Makki

Start

Geschlossene Stellung, die linke Hand umfaßt die rechte Faust, wobei man auf die Faustinnenseite sehen kann. Die Hände befinden sich unterhalb des Gürtelknötens.

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

2. Linken Fuß in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, umgedrehter horizontaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der unteren Stufe.

Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki

3. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur geschlossenen Stellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.

Moa-Sogi Pakkat-Palmok-Makki, Pakkat-Palmok-Makki

(Technik langsam ausführen.)

4. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

5. Rechten Fuß in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, umgedrehter horizontaler Fingerspitzenstoß mit der linken Hand, in der unteren Stufe.

Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki

6. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung V zur geschlossenen Stellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der unteren Stufe, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Moa-Sogi Pakkat-Palmok-Makki, Pakkat-Palmok-Makki

(Technik langsam ausführen.)

7. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von oben nach unten, in der unteren Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocho-Nulllo-Makki

8. Vertikaler Doppelfauststoß, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Sang-Chongkwon-Sewo-Chirugi

9. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung V, in der mittleren Stufe.

Ap-Chagi

10. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

11. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

(Technik 10 und 11 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

12. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L2 zur geschlossenen Stellung, beide Fäuste an die Hüfte führen.

Moa-Sogi

(Technik langsam ausführen.)

13. Mit rechts einen **stampfenden Schritt** in Richtung L2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

14. Mit links einen **stampfenden Schritt** in Richtung L2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

15. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen **stampfenden Schritt** in Richtung R2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

16. Mit rechts einen **stampfenden Schritt** in Richtung R2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

17. Mit links einen **stampfenden Schritt** in Richtung R2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

18. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit links einen **stampfenden Schritt** in Richtung L2 zur Seitwärtsstellung, w-förmige Abfangbewegung mit den Unterarmen, in der mittleren Stufe.

Kima-Sogi Pakkat-Palmok-San-Makki

19. Rechten Fuß im rechten Winkel an dem linken Fuß heranziehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken inneren Unterarm, in der unteren Stufe.
Hugol-Sogi Tu-Palmok-Makki
20. Linken Fuß in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, mit beiden Händen den Kopf des Angreifers fassen.
Chongul-Sogi
21. Den Kopf des Angreifers zur eigenen Brust ziehen, Kniestoß mit dem rechten Bein in Richtung V, in der mittleren Stufe.
Murrup-Chagi
22. Rechten Fuß neben dem linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
23. Vorwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Ap-Chagi
24. Mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, horizontaler Fingerspitzenstoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki
25. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
26. Vorwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.
Ap-Chagi
27. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, horizontaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki
28. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Faustrückschlag mit der rechten Hand nach hinten, in der oberen Stufe, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Hugol-Sogi Rikwon-Dyt-Taerigi



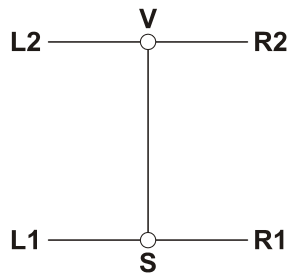
29. Mit rechts einen **gesprungenen Schritt** in Richtung S zur rechten Kreuzstellung (**linken Fuß hinter dem rechten Fuß**), Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von oben nach unten, in der unteren Stufe.
Kyocho-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocho-Nulla-Makki
30. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki
31. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der unteren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
32. Linken Fuß in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Zirkelabwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki
33. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der unteren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
34. Rechten Fuß in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung umsetzen, Zirkelabwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki
35. Auf beiden Füßen um 120° gegen die Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, Zirkelabwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki
36. Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung drehen, Zirkelabwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi An-Palmok-Dollmyo-Makki
37. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß in Richtung R1 zur Seitwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Kima-Sogi Chongkwon-Chirugi

Ende

Rechten Fuß zur geschlossenen Stellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

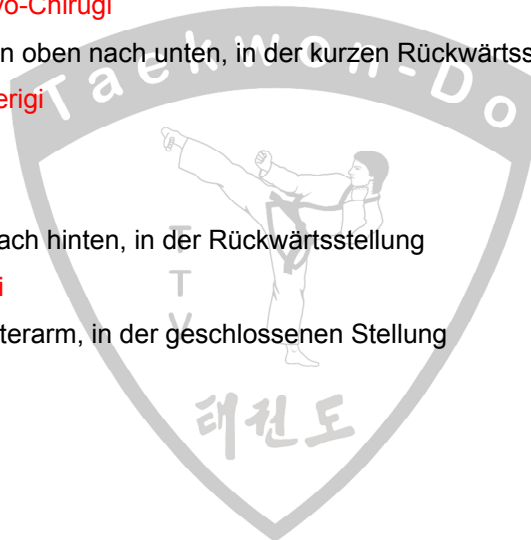
Hwa-Rang Hyong – 8. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Schiebender Abwehrblock mit der Handfläche, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Changkwon-Miro-Makki
- Aufwärtsfauststoß, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Chongkwon-Ollyo-Chirugi
- Außenhandkantenschlag von oben nach unten, in der kurzen Rückwärtsstellung
Sujik-Sogi Sudo-Naeryo-Taerigi
- Halbkreisfußstoß
Dollyo-Chagi
- Vertikaler Ellenbogenstoß nach hinten, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Dyt-Palkup-Tulki
- Abwehr mit dem inneren Unterarm, in der geschlossenen Stellung
Moa-Sogi An-Palmok-Makki



Start

Geschlossene Stellung, die Finger der linken Hand liegen gekreuzt über den Fingern der rechten Hand. Die Hände befinden sich unterhalb des Gürtelknotens.

1. Mit links einen Schritt in Richtung L1 zur Seitwärtsstellung, schiebender Abwehrblock mit der linken Handfläche, in der mittleren Stufe.
Kima-Sogi Changkwon-Miro-Makki
2. Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
3. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongkwon-Chirugi
(Technik 2 und 3 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)
4. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den äußeren Unterarmen.
Hugol-Sogi Sang-Pakkat-Palmok-Makki
5. Aufwärtsfauststoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Ollyo-Chirugi
6. Mit rechts einen gleitenden Schritt (eine Fußlänge) in Richtung R1 zur linken langen Rückwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Gojung-Sogi Chongkwon-Chirugi
7. Rechten Fuß in Richtung R1 zur linken kurzen Rückwärtsstellung umsetzen, Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand von oben nach unten, in der mittleren Stufe.
Sujik-Sogi Sudo-Naeryo-Taerigi
8. Mit links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi
9. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
10. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi



11. Mit der linken Hand vor die rechte Faust fassen, linken Fuß im rechten Winkel an dem rechten Fuß heranziehen, Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung V, in der mittleren Stufe, dabei beide Hände an den Körper ziehen.

Yop-Chagi

12. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taerigi

13. Mit links einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

14. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

15. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

16. Mit rechts einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki

17. Rechten Fuß eine **halbe Schulterbreite** nach links setzen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L2 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

18. Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung L2, in der oberen Stufe.

Dollyo-Chagi

19. Mit rechts einen Schritt in Richtung L2, Halbkreisfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung L2, in der oberen Stufe.

Dollyo-Chagi

(Technik 18 und 19 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

20. Mit links einen Schritt in Richtung L2 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
21. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
22. Linken Fuß in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung umsetzen, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
23. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Rückwärtsstellung, Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
24. Mit links einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Chongkwon-Chirugi
25. Linken Fuß in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, Preßblock mit gekreuzten Unterarmen von oben nach unten, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Kyocho-Nulllo-Makki
26. Mit rechts einen **gleitenden Schritt** (eine Fußlänge) in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, vertikaler Ellenbogenstoß mit dem rechten Arm nach hinten.
Hugol-Sogi Dyt-Palkup-Tulki
27. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur geschlossenen Stellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Moa-Sogi An-Palmok-Makki, Pakkat-Palmok-Makki
28. Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm, in der unteren Stufe, Abwehr mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Pakkat-Palmok-Makki, An-Palmok-Makki
29. Mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki



30. Linken Fuß an dem rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

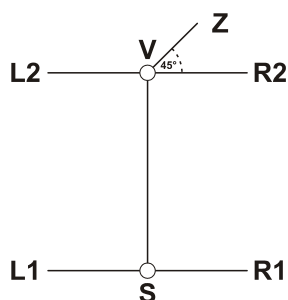
Ende

Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß zur geschlossenen Stellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.



Choong-Moo Hyong – 9. Hyong

Diagramm:



Neue Techniken:

- Außenhandkantenschlag von außen nach innen, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Sudo-Anuro-Taerigi
- Abwehr mit der Außenhandkante von unten nach oben, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Sudo-Chukyo-Makki
- Eingesprungener Seitwärtsfußstoß
Olmyo-Yop-Chagi
- Abwehr mit dem äußeren Unterarm, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
- Innenhandkantenschlag von außen nach innen, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Yok-Sudo-Anuro-Taerigi
- Gedrehter Seitwärtsfußstoß
Tora-Yop-Chagi
- Abwehr mit dem äußeren Unterarm von außen nach innen, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Pakkat-Palmok-Anuro-Makki
- Faustrückschlag, in der Seitwärtsstellung
Kima-Sogi Rikwon-Taerigi
- Preßblock mit gekreuzten Handkanten, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi Sudo-Kyocho-Makki
- Aufwärtsdoppelblock mit den Handflächen, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Tu-Changkwon-Ollyo-Makki

Start

Parallelstellung: Narani-Chunbi-Sogi

1. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelabwehr mit den Außenhandkanten.

Hugol-Sogi Sang-Sudo-Makki

2. Mit rechts einen Schritt in Richtung L1 zur rechten Vorwärtsstellung, Außenhandkantenschlag mit der rechten Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe, Abwehr mit der linken Außenhandkante von unten nach oben, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Chongul-Sogi Sudo-Anuro-Taerigi, Sudo-Chukyo-Makki

3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

4. Mit links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Vorwärtsstellung, horizontaler Fingerspitzenstoß mit der linken Hand, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki

5. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit links einen Schritt in Richtung V zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

6. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken Einbeinbeugestellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Goburyo-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki

7. Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung S, in der mittleren Stufe.

Yop-Chagi

8. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der linken Außenhandkante, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

9. Mit rechts einen Schritt in Richtung V, eingesprungener Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung V, in der mittleren Stufe.

Olmyo-Yop-Chagi



10. Mit rechts einen Schritt Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki

11. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R2 zur rechten Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Makki

12. Linken Fuß in Richtung R2 zur linken Vorwärtsstellung umsetzen, mit beiden Händen den Kopf des Angreifers fassen.
Chongul-Sogi

13. Den Kopf des Angreifers zur eigenen Brust ziehen, Kniestoß mit dem rechten Bein in Richtung R2, in der mittleren Stufe.
Murrup-Chagi

14. Rechten Fuß neben dem linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Vorwärtsstellung, Innenhandkantenschlag mit der rechten Hand von außen nach innen, in der oberen Stufe.
Chongul-Sogi Yok-Sudo-Anuro-Taerigi

15. Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung L2, in der oberen Stufe.
Dollyo-Chagi

16. Mit rechts einen Schritt in Richtung L2, gedrehter Seitwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung L2, in der mittleren Stufe.
Tora-Yop-Chagi
(Technik 15 und 16 schnell aufeinanderfolgend ausführen.)

17. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R2 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L2 zur linken Rückwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem rechten äußeren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Pakkat-Palmok-Taebi-Makki

18. Halbkreisfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung Z, in der mittleren Stufe.
Dollyo-Chagi

19. Linken Fuß neben dem rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung S drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung S zur linken langen Rückwärtsstellung, u-förmiger Abwehrblock.
Gojung-Sogi Mongdungi-Makki
20. Hochspringen und gegen die Uhrzeigerrichtung um 360° drehen, auf der Absprungstelle in der linken Rückwärtsstellung landen, Abfangbewegung mit der rechten Außenhandkante, in der mittleren Stufe.
Hugol-Sogi Sudo-Taebi-Makki
21. Mit links einen Schritt in Richtung S zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter horizontaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der unteren Stufe.
Chongul-Sogi Pyon-Kwansu-Tulki
22. Linken Fuß in Richtung S zur rechten Rückwärtsstellung umsetzen, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe, Faustrückenschlag mit der rechten Hand nach hinten, in der oberen Stufe.
Hugol-Sogi Rikwon-Dyt-Taerigi
23. Mit rechts einen Schritt in Richtung S zur rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Chong-Kwansu-Tulki
24. Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung, Abfangbewegung mit dem linken inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
Chongul-Sogi Tu-Palmok-Makki
25. Mit rechts einen Schritt in Richtung L1 zur Seitwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm von außen nach innen, in der mittleren Stufe.
Kima-Sogi Pakkat-Palmok-Anuro-Makki
26. Faustrückenschlag mit der rechten Hand zur Seite, in der oberen Stufe.
Rikwon-Taerigi
27. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, Seitwärtsfußstoß mit dem rechten Fuß in Richtung R1, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi
28. Mit rechts einen Schritt in Richtung R1, Seitwärtsfußstoß mit dem linken Fuß in Richtung R1, in der mittleren Stufe.
Yop-Chagi



29. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung L1 drehen, mit links einen Schritt in Richtung R1 zur linken Rückwärtsstellung, Preßblock mit gekreuzten Handkanten, in der mittleren Stufe.

Hugol-Sogi Sudo-Kyocho-Makki

30. Mit links einen Schritt in Richtung L1 zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsdoppelblock mit den Handflächen, in der mittleren Stufe.

Chongul-Sogi Tu-Changkwon-Ollyo-Makki

31. Linken Fuß **eine Schulterbreite** nach rechts einsetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung in Richtung R1 drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R1 zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten äußeren Unterarm von unten nach oben, in der oberen Stufe.

Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Chukyo-Makki

32. Fauststoß mit der linken Hand, in der mittleren Stufe.

Chongkwon-Chirugi

Ende

Auf dem rechten Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, linken Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

