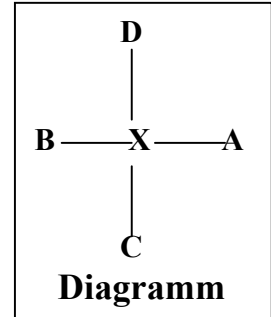


1. Form: Chon – Ji - Hyong



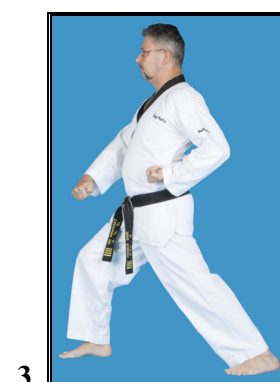
**Narani chunbi sogi
(Blickrichtung nach D)**

1. Form: Chon – Ji - Hyong

1. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
 - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
 - *Gunnun so palmok najunde paro makki*
2. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



3. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
 - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
 - *Gunnun so palmok najunde paro makki*
4. Linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



1. Form: Chon – Ji - Hyong

5. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
 - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
 - *Gunnun so palmok najunde paro makki*
6. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



7. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
 - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
 - *Gunnun so palmok najunde paro makki*
8. Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



1. Form: Chon – Ji - Hyong

9. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach A setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms.
- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
 - *Niunja so anpalmok kaunde makki*
10. Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



11. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
 - *Niunja so anpalmok kaunde makki*
12. Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



1. Form: Chon – Ji - Hyong

13. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms.

- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- *Niunja so anpalmok kaunde makki*

14. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*



13.



14.

15. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.

- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- *Niunja so anpalmok kaunde makki*



15.

1. Form: Chon – Ji - Hyong

16. Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*

17. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*



16.



17.

18. Rechten Fuß nach C zurück setzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*

19. Linken Fuß nach C zurück setzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*



18.



19.

ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen! Narani chunbi sogi