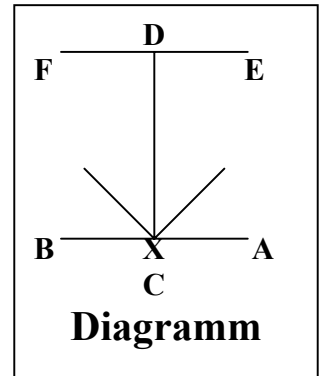


5. Form: Yul – Kok - Hyong



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

5. Form: Yul – Kok - Hyong

1. Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, linke Faust horizontal in Richtung D ausstrecken.
 - *Kima sogi*
 - *Annun sogi*
2. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - *Chungdan chonkwon chirugi*
 - *Kaunde chirugi*
3. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
 - *Chungdan chonkwon chirugi*
 - *Kaunde chirugi*

Führe 2 + 3 in einer schnellen Bewegung aus!



4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, rechte Faust horizontal in Richtung D ausstrecken.
 - *Kima sogi*
 - *Annun sogi*
5. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
 - *Chungdan chonkwon chirugi*
 - *Kaunde chirugi*
6. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - *Chungdan chonkwon chirugi*
 - *Kaunde chirugi*

Führe 5 + 6 in einer schnellen Bewegung aus!



5. Form: Yul – Kok - Hyong

7. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach AD setzen zu rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Chongul sogi paro sangdan an palmok makki
 - *Gunnun so anpalmok kaunde paro yop makki*



7.

8. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen. Handhaltung wie in 7. eingenommen beibehalten.
- Hadan apcha busigi
 - *Najunde apcha busigi*
9. Linken Fuß nach AD absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*
10. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Pandae chungdan chonkwon chirugi
 - *Kaunde pandae chirugi*

Führe 9 + 10 in einer schnellen Bewegung aus!



10.



9.



8.

5. Form: Yul – Kok - Hyong

11. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach BD setzen zu linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan an palmok makki
- *Gunnun so anpalmok kaunde paro yop makki*



11.

12. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen. Handhaltung wie in 11. eingenommen beibehalten.

- Hadan apcha busigi
- *Najunde apcha busigi*

13. Rechten Fuß nach BD absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

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

14. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*



12.



13.



14.

Führe 13 + 14 in einer schnellen Bewegung aus!

5. Form: Yul – Kok - Hyong

15. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach D setzen zu rechten Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- *Gunnun so sonbadak kaunde paro kolcho makki*

16. Hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- *sonbadak kaunde pandae kolcho makki*

17. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde paro chirugi*

Führe 16 + 17 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



15.



16.



17.

18. Linken Fuß nach D setzen zu linken Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- *Gunnun so sonbadak kaunde paro kolcho makki*

19. Hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- *Sonbadak nopunde pandae kolcho makki*

20. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde paro chirugi*

Führe 19 + 20 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



18.



19.



20.

5. Form: Yul – Kok - Hyong

21. 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*



21.

22. Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.

- Guburyo sogi A

23. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.

- Chungdan yop chagi
- *Kaunde yopcha chirugi*

24. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, den rechten Ellbogen gegen die linke Handfläche schlagen.

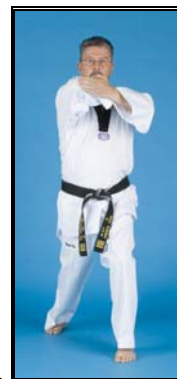
- Chongul sogi pandae chungdan ap palkup tulki
- *Gunnun so appalkup pandae taerigi*



22.



23.



24.

5. Form: Yul – Kok - Hyong

25. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.
- Guburyo sogi A
26. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
- Chungdan yop chagi
 - *Kaunde yopcha chirugi*
27. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, den linken Ellbogen gegen die rechte Handfläche schlagen.
- Chongul sogi pandae chungdan ap palkup tulki
 - *Gunnun so appalkup pandae taerigi*



28. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi ssang sudo makki
 - *Niunja so sang sonkal makki*
29. Rechten Fuß nach E setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
- Chongul sogi paro chungdan chonkwansu tulki
 - *Gunnun so sunsonkkut kaunde paro tulki*



5. Form: Yul – Kok - Hyong

30. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi ssang sudo makki
- *Niunja so sang sonkal makki*

31. Linken Fuß nach F setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der linken Hand.

- Chongul sogi paro chungdan pyongkwansu tulki
- *Gunnun so sunsonkkut kaunde paro tulki*



30.



31.

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- *Gunnun so pakkat palmok nopunde paro yop makki*

33. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*



32.



33.

5. Form: Yul – Kok - Hyong

34. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- *Gunnun so pakkat palmok nopunde paro yop makki*

35. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*



36. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, nach C springen zur linken Überkreuzstellung in Richtung B, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung C.

- Kyocha sogi paro sangdan yop rikwon taerigi
- *Gunnun so dung chumok nopunde yop taerigi*



5. Form: Yul – Kok - Hyong

37. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.

- Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- *Gunnun so tupalmok nopunde paro makki*

38. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.

- Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- *Gunnun so tupalmok nopunde paro makki*



ENDE: Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!



Narani chunbi sogi