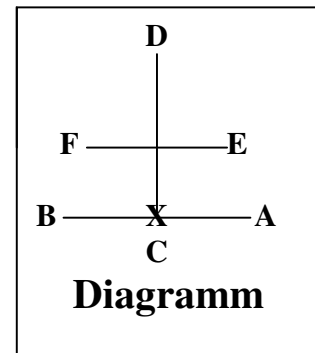


## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong



**Beide Hände schnell in einer geraden Linie zu den Seiten auseinanderziehen, linken Fuß in Richtung B vom Boden abheben.**

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

1. Beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung zusammenführen, gleichzeitig linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung „B“.
  - Moa sogi B

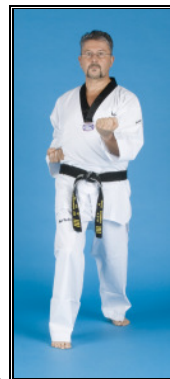


1.

2. Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der rechten Faust.
    - Chongul sogi pandae tijibo chonkwon chirugi
    - *Gunnun so pandae twijibo chirugi*
  3. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der linken Faust.
    - Chongul sogi pandae tijibo chonkwon chirugi
    - *Gunnun so pandae twijibo chirugi*
- Führe 2. und 3. in einer langsamen Bewegung aus!**



2.



3.

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

4. Linken Fuß vor die Außenkante des rechten Fußes setzen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolchyo makki
- *Gunnun so sonbadak nopunde paro kolchyo makki*

**Führe die Vorwärtsbewegung als Doppelschritt aus!**

5. Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi hadan sudo taebi makki
- *Niunja so sonkal najunde daebi makki*



6. Rechten Fuß vor die Außenkante des linken Fußes setzen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.

- Chongul sogi paro sangdan kolchyo makki
- *Gunnun so sonbadak nopunde paro kolchyo makki*

**Führe die Vorwärtsbewegung als Doppelschritt aus!**

7. Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi hadan sudo taebi makki
- *Niunja so sonkal napunde daebi makki*



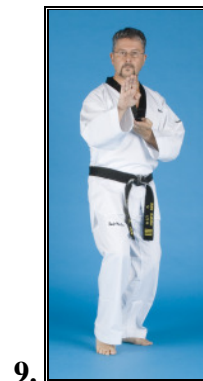
## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

8. Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- *Twitpal sogi sangdan sudo taebi makki*
- *Twitpal so sonkal nopunde daebi makki*

9. Rechten Fuß nach D setzen zur linken Hinterbeinstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- *Twitpal sogi sangdan sudo taebi makki*
- *Twitpal so sonkal nopunde daebi makki*



10. Linken Fuß nach D setzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

- *Chongul sogi pandae chankwon ollyo makki*
- *Gunnun so sonbadak pandae ollyo makki*

11. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

- *Chongul sogi pandae chankwon ollyo makki*
- *Gunnun so sonbadak pandae ollyo makki*



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

12. Linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung vor den Unterleib bringen, mit der rechten Außenhandkante in die linke Handfläche schlagen.
- *Moa sogi*



13. Pressfußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung E, Handhaltung wie in 12. eingenommen beibehalten.
- *Hadan yop nullo chagi*
  - *Pakuru nullo chagi*
14. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung E.
- *Chungdan yop chagi*
  - *Kaunde yopcha chirugi*

Führe 13. + 14. als Doppelfußstoß aus!



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

15. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung E, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.

- *Hugul sogi paro sangdan anuro sudo yop taerigi*
- *Niunja so sonkal nopunde paro anuro taerigi*

16. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, Abwärtsschlag mit der linken Faustunterseite in Richtung E.

- *Moa sogi yukwon naereyo taerigi*
- *Moa so yop chumok naeryo taerigi*



17. Pressfußstoß mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung F, Handhaltung wie in 16. eingenommen beibehalten.

- *Hadan yop nullo chagi*
- *Pakuru nullo chagi*

18. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung F.

- *Chungdan yopcha chirugi*
- *Kaunde yop chagi*

**Führe 13. + 14. als Doppelfußstoß aus!**



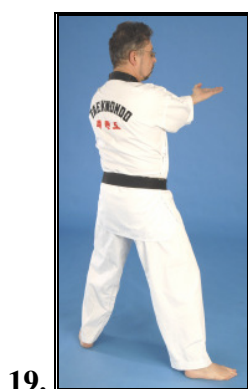
## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

19. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach F absetzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung F, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.

- Hugul sogi paro sangdan anuro sudo yop taerigi
- *Niunja so sonkal nopunde paro anuro taerigi*

20. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, Abwärtsschlag mit der rechten Faustunterseite in Richtung F.

- Moa sogi yukwon naereyo taerigi.
- *Moa so yop chumok naeryo taerigi*



21. Linken Fuß nach D setzen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.

- Natscha sogi pandae chankwon nullo makki
- *Nachuo so sonbadak pandae nullo makki*

22. Rechten Fuß nach C setzen zur tiefen Rechtsvorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.

- Natscha sogi pandae chankwon nullo makki
- *Nachuo so sonbadak pandae nullo makki*

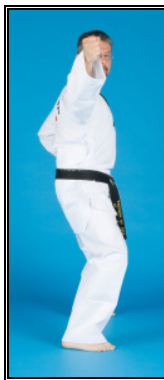
**Führe 21. und 22. in einer langsamen Bewegung aus!**



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

23. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung F, hoher Faustrückenschlag in Richtung D.

- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi*
- *Annun so dung chumok nopunde yop taerigi*



23.

24. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.

- *Chongul sogi paro chungdan tu palmok makki*
- *Gunnun so tupalmok kaunde paro makki*

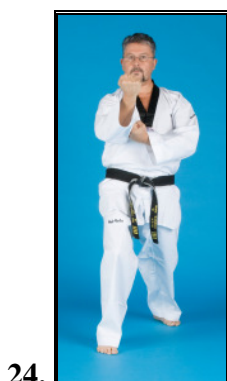
25. Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms, Handhaltung der rechten Hand wie in 24. eingenommen beibehalten.

- *Chongul sogi pandae hadan pakkat palmok makki*
- *Gunnun so palmok najunde pandae makki*

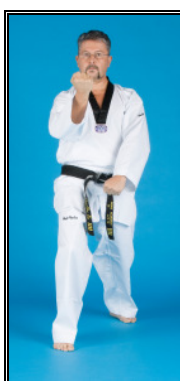
26. Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur tiefen Rechtsvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.

- *Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki*
- *Nachuo so opun sonkkut nopunde paro tulki*

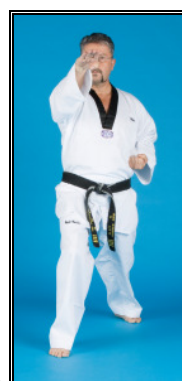
**Führe 26. in einer langsamen Bewegung aus!**



24.



25.



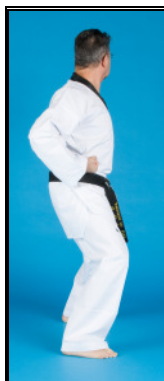
26.



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

27. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung auf die Linie CD setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung F, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung C .

- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi*
- *Annun so dung chumok nopunde yop taerigi*



27.

28. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.

- *Chongul sogi paro chungdan tu palmok makki*
- *Gunnun so tupalmok kaunde paro makki*

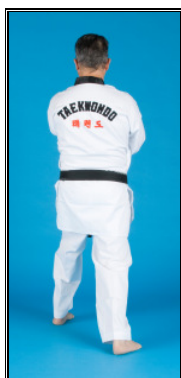
29. Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D zurückrutschen, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, Handhaltung der linken Hand wie in 28. eingenommen beibehalten.

- *Chongul sogi pandae hadan pakkat palmok makki*
- *Gunnun so palmok najunde pandae makki*

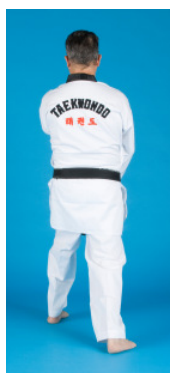
30. Mit dem linken Fuß nach C rutschen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.

- *Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki*
- *Nachuo so opun sonkkut nopunde paro tulki*

**Führe 30. in einer langsamen Bewegung aus!**



28.



29.



30.

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

31. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.

- Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi
- *Gunnun so sang chumok sewo chirugi*

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.

- Chongul sogi ssang chungdan tijibo chonkwon chirugi
- *Gunnun so sang chumok twijibo chirugi*



33. Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 32. eingenommen beibehalten.

- Chungdan apcha busigi
- *Kaunde apcha busigi*



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

34. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach A zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*

35. Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.

- Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so nopunde paro chirugi*



34.



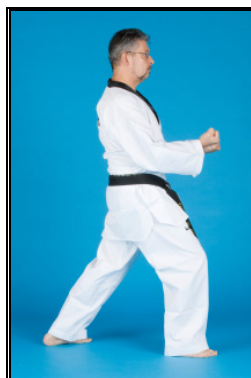
35.

36. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.

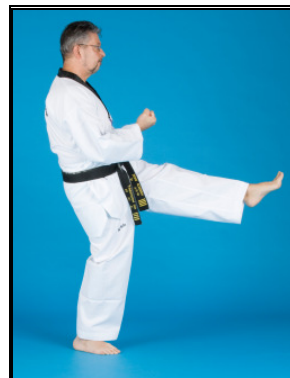
- Chongul sogi ssang chungdan tijibo chonkwon chirugi
- *Gunnun so sang chumok twijibo chirugi*

37. Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung B, Handhaltung wie in 36. eingenommen beibehalten.

- Chungdan apcha busigi
- *Kaunde apcha busigi*



36.



37.

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

38. Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*

39. Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.

- Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi
- *Gunnun so nopunde paro chirugi*



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