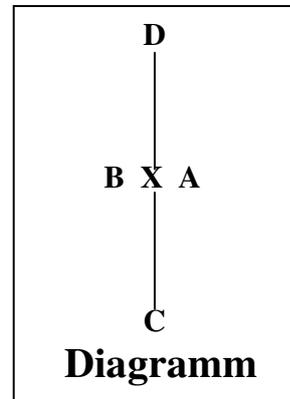


12. Form: Ge – Baek - Hyong



12. Form: Ge – Baek - Hyong

1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, mittlere Abwehr zur Seite mit gekreuzten Handkanten.

- Hugul sogi chungdan kyocha sudo makki
- *Niunja so kyocha sonkal momchaukaunde yop makki*



1.

2. Tiefer Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 1. eingenommen beibehalten.

- Hadan bituro chagi
- *Niunja bituro chagi*

3. Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

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

4. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*

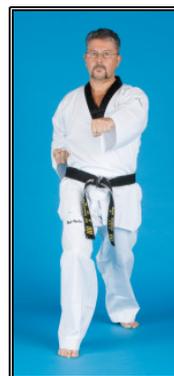
Führe 3. und 4. in einer schnellen Bewegung aus!



2.



3.



4.

12. Form: Ge – Baek - Hyong

5. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
 - Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki
 - *Gunnun so palmok paro chukyo makki*

6. Untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
 - Paro hadan pakkat palmok makki
 - *Palmok najunde paro makki*

Führe 5. und 6. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

7. Obere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung AD, zwischen den beiden Händen hindurchsehen.
 - Ssang sangdan pandalson makki
 - *Tupandalson nopunde makki*



8. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, Kopf in Richtung A drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung AD einnehmen..
 - Guburyo sogi A



12. Form: Ge – Baek - Hyong

9. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach AD absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung AC, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

- *Kima sogi chungdan chankwon ollyo makki*
- *Annun so sonbadak duro makki*

10. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- *Chungdan chonkwon chirugi*
- *Kaunde chirugi*

Führe 9. und 10. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

11. Faustrückenschlag nach vorn mit dem linken Faustrücken.

- *Sangdan ap rikwon taerigi*
- *Dung chumok ap taerigi*



12. Rechten Fuß auf die Linie AB zurücksetzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

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



12. Form: Ge – Baek - Hyong

13. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 12. eingenommen beibehalten.

- Hadan apcha busigi
- *Najunde apcha busigi*

14. Linken Fuß nach C absetzen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.

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

15. Flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.

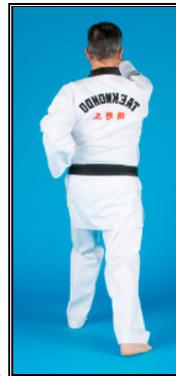
- Pandae sangdan pyongkwansu tulki
- *Opun sonkkut nopunde pandae tulki*



13.



14.



15.

16. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.

- Chungdan yop chagi
- *Kaunde yopcha chirugi*



16.

12. Form: Ge – Baek - Hyong

17. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
 - Niunja so palmok kaunde daebi makki
18. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
 - Niunja so palmok kaunde daebi makki
19. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
 - Niunja so sonkal kaunde daebi makki



20. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß auf die Linie CD setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
- Kima sogi kutcha makki
 - Annun so gutja makki



12. Form: Ge – Baek - Hyong

21. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.

- Chongul sogi paro hadan sudo makki
- *Gunnun so sonkal najunde paro makki*



21.

22. Halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung C, rechten Fuß nach C absetzen.

- Chungdan tollyo chagi
- *Kaunde tollyo chagi*

23. Gesprungener Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.

- Tymien yop chagi
- *Twimyo yopcha chirugi*

Führe 22. und 23. in einer schnellen Bewegung aus!



22.

23.

12. Form: Ge – Baek - Hyong

24. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.

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

25. Obere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung AC, zwischen den Händen hindurchsehen.

- Ssang sangdan pandalson makki
- *Tupandalson nopunde makki*

26. Umgedrehter Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan tijibo chirugi



27. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, linke Handfläche gegen den rechten Ellbogen schlagen.

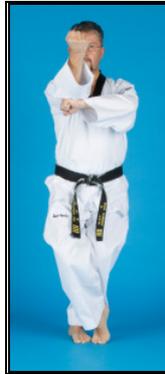
- Chongul sogi pandae ap palkup tulki
- *Gunnun so anpalmok paro taerigi*



12. Form: Ge – Baek - Hyong

28. Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite in Richtung D.

- *Kyocha sogi paro sangdan tu palmok makki*
- *Kyocha so tupalmok nopunde makki*



28.

29. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach BC zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung BD, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

- *Kima sogi chungdan chankwon ollyo makki*
- *Annun so sonbadak duro makki*

30. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- *Chungdan chonkwon chirugi*
- *Kaunde chirugi*

31. Faustrückenschlag nach vorn mit dem rechten Fastrücken.

- *Sangdan ap rikwon taerigi*
- *Dung chumok ap taerigi*



29.



30.



31.

12. Form: Ge – Baek - Hyong

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach vorn mit der rechten Innenhandkante.

- Chongul sogi pandae sangdan yok sudo taerigi
- *Gunnun so sonkal dung nopunde pandae ap taerigi*

33. Linken Fuß um ca. einen halben Fuß nach A setzen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen.

- Chungdan tollyo chagi
- *Kaunde tollyo chagi*



34. Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.

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

35. Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der rechten Faust, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.

- Hugul sogi paro chungdan chungi kwon ollyo chirugi
- *Niunja so chungi chumok kaunde paro chirugi*



12. Form: Ge – Baek - Hyong

36. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).

- **Kima sogi kutcha makki**
- *Annun so gutja makki*

37. Tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und rechten Außenhandkante in Richtung C.

- **Hadan yok sudo taebi makki**
- *Sonkal dung najunde daebi makki*

38. Tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten in Richtung D.

- **Hadan sudo taebi makki**
- *Sonkal najunde daebi makki*

Führe 37. und 38. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

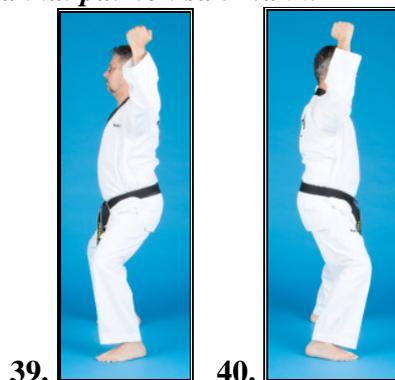


39. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.

- **Kima sogi san makki**
- *Annun so pakkat palmok san makki*

40. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.

- **Kima sogi san makki**
- *Annun so pakkat palmok san makki*



12. Form: Ge – Baek - Hyong

41. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki
- *Gunnun so palmok paro chukyo makki*

42. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*



43. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki
- *Gunnun so palmok paro chukyo makki*

44. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Pandae chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde pandae chirugi*



ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!