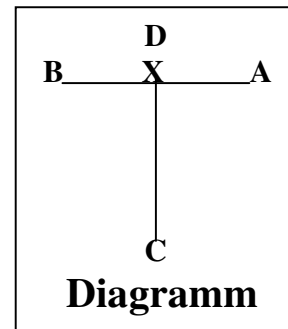


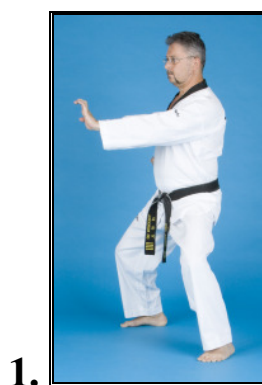
## 15. Form: Ko - Dang – Hyong



Moa sogi C



1. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach AC zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung AD, halb hoher Abwehrstoß mit der linken Handfläche.
  - *Kima sogi chungdan changkwon miro makki*
  - *Annun so sonbadak kaunde miro makki*
2. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
  - *Chungdan chonkwon chirugi*
  - *Kaunde chirugi*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

3. Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß auf die Linie CD setzen 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*
4. Mittlere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
  - Pandae chungdan anpalmok makki, paro hadan pakkat palmok makki
  - *Anpalmok kaunde yop makki, palmok najunde paro makki*



5. Auf dem rechten Fuß entgegen Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach BC zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung BD, halb hoher Abwehrstoß mit der rechten Handfläche.
  - Kima sogi chungdan changkwon miro makki
  - *Annun so sonbadak kaunde miro makki*
6. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
  - Chungdan chonkwon chirugi
  - *Kaunde chirugi*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

7. Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß auf die Linie CD setzen zu linken 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*
8. Mittlere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
- Pandae chungdan anpalmok makki, paro hadan pakkat palmok makki
  - *Anpalmok kaunde yop makki, palmok najunde paro makki*



9. Kopf über die rechte Schulter nach C drehen, Ausgangsstellung zum Fußstoß nach hinten auf dem linken Bein einnehmen.
- Guburyo chunbi sogi B
10. Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
- Chungdan twit chagi
  - *Kaunde twicha chirugi*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

11. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, mittlere Abwehr mit der linken Außenhandkante.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo makki
- *Niunja so sonkal kaunde makki*



12. Kopf über die linke Schulter nach C drehen, Ausgangsstellung zum Fußstoß nach hinten auf dem rechten Bein einnehmen.

- Guburyo chunbi sogi B

13. Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C.

- Chungdan twit chagi
- *Kaunde twicha chirugi*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

14. Linken Fuß nach C absetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, mittlere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo makki
- *Niunja so sonkal kaunde makki*



15. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, Abwärtsstoß mit dem linken Ellbogen.

- Hugul sogi pandae naeryo sun palkup tulki
- *Niunja so sun palkup naeryo tulki*

16. Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, Abwärtsstoß mit dem rechten Ellbogen.

- Hugul sogi pandae naeryo sun palkup tulki
- *Niunja so sun palkup naeryo tulki*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

17. Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.

- Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
- *Gunnun so sonbadak pandae nullo makki*

18. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.

- Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
- *Gunnun so sonbadak pandae nullo makki*

**Führe 17. und 18. in einer langsamen Bewegung aus!**



19. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, Abwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

- Hugul sogi pandae naeryo pakkat palmok makki
- *Niunja so palmok naeryo makki*

20. Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, Abwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Hugul sogi pandae naeryo pakkat palmok makki
- *Niunja so palmok naeryo makki*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

21. Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

- *Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki*
- *Twitpal so sonbadak ollyo makki*

22. Rechten Fuß nach D setzen zur linken Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

- *Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki*
- *Twitpal so sonbadak ollyo makki*



23. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung D, halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 22. eingenommen beibehalten.

- *Twiptal sogi chungdan apcha busigi*
- *Twitpal so, kaunde apcha busigi*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

24. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach innen mit beiden Außenhandkanten.

- Chongul sogi ssang sangdan anuro sudo taeregi
- *Gunnun so sang sonkal anuro taerigi*

25. Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.

- Paro sangdan sudo chukyo makki
- *Sonkal paro chukyo makki*

Führe 24. und 25. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



26. Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

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

27. Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, Abwärtsfauststoß mit der rechten Faust.

- Chongul sogi pandae hadan naeryo chonkwon chirugi
- *Gunnun so naeryo chirugi*





## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

28. Linken Fuß hinter die Außenkante des rechten Fußes nach C absetzen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

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

29. Hochspringen und auf der Absprungstelle wieder landen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

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



30. Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung D.

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



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

31. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° 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*

32. Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

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



33. Linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der rechten Faust, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.

- Hugul sogi paro ollyo twijibo chonkwon chirugi
- *Niunja so paro twijibo chirugi*



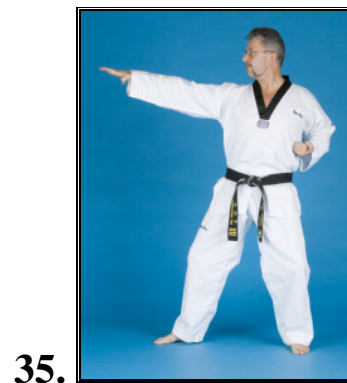
## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

34. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Hakenfußstoß mit der Außenseite des rechten Fußes in Richtung A.

- Chungdan kolchyo chagi
- *Kaunde kolchyo chagi*

35. Rechten Fuß nach A absetzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Querstich mit den flachen Fingerspitzen der rechten Hand.

- Hugul sogi pandae sangdan yop pyongkwansu tulki
- *Niunja so opun sonkkut nopunde pandae tulki*



36. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Hakenfußstoß mit der Außenseite des linken Fußes in Richtung B.

- Chungdan kolchyo chagi
- *Kaunde kolchyo chagi*

37. Linken Fuß nach B absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Querstich mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.

- Hugul sogi pandae sangdan yop pyongkwansu tulki
- *Niunja so opun sonkkut nopunde pandae tulki*



## 15. Form: Ko - Dang – Hyong

38. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten

- Hugul sogi sangdan sudo taebi makki
- Niunja so sonkal nopunde daebi makki

39. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi sangdan sudo taebi makki
- Niunja so sonkal nopunde daebi makki



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

- Moa sogi C