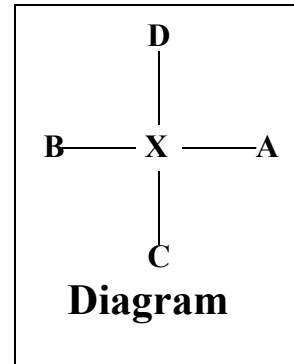


# 21. Form: Mun – Mu - Hyong



**1** Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung B einnehmen.

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- Guburyo chunbi sogi A
- 2 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.
  - Chungdan yop chagi
  - *Kaunde yopcha chirugi*

**Führe 01. und 02. in einer langsamen Bewegung aus!**
- 3 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.
  - Chungdan yop chagi
  - *Kaunde yopcha chirugi*

**Führe 02. und 03. als Doppelfußstoß aus!**



1

2\_1

2\_2

4

- 4 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher flacher Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
  - *Kima sogi chungdan pyongkwansu tulki*
  - *Annun so opun sonkkut kaunde tulki*



4

- 5 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem rechten Fuß in Richtung B.
  - *Sangdan pandae tollyo goro chagi*
  - *Nopunde pandae tollyo goro chagi*

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

Führe 05. und 06. in einer langsamen Bewegung aus!

- 6 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B absetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung C, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung B.

- *Kyocho sogi chungdan sudo yop taerigi*
- *Kyocho so sonkal kaunde taerigi*



5



6

- 7 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.

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

- 8 Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.

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



7



8

- 9 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zum rechten Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, obere Abwehr mit der linken Außenhandkante, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.

- *Oebal sogi pandae sangdan sudo makki, paro hadan sudo makki*

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- *Waeibal sogi sonkal nopunde makki, sonkal najunde makki*  
**Führe 09. in einer langsamen Bewegung aus!**



9

- 10 **Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung A einnehmen.**
- **Guburyo chunbi sogi A**

- 11 **Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.**
- **Chungdan yop chagi**
  - **Kaunde yopcha chirugi**

**Führe 10. und 11. in einer langsamen Bewegung aus!**

- 12 **Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.**
- **Chungdan yop chagi**
  - **Kaunde yopcha chirugi**

**Führe 11. und 12. als Doppelfußstoß aus!**



12

11\_2

11\_1

10

- 13 **Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher flacher Fingerspitzenstoß mit der linken Hand.**
- **Kima sogi chungdan pyongkwansu tulki**
  - **Annun so opun sonkkut tulki**

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong



13

- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem linken Fuß in Richtung A.

- Sangdan pandae tollyo goro chagi
- *Nopunde pandae tollyo goro chagi*

**Führe 14. in einer langsamen Bewegung aus!**

- 15 Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A absetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung C, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung A.

- Kyocha sogi chungdan sudo yop taerigi
- *Kyocha so sonkal kaunde taerigi*



14



15

- 16 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.

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

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

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

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



16



17

18 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß zum linken Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, obere Abwehr mit der rechten Außenhandkante, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.

- Oeбал sogi pandae sangdan sudo makki, paro hadan sudo makki
- Waebal sogi sonkal nopunde makki, sonkal najunde makki

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



18

19 Kopf über die rechte Schulter nach C drehen, Ausgangsstellung zum Fußstoß nach hinten auf dem linken Bein einnehmen.

- Guburyo chunbi sogi B

20 Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.

- Chungdan twit chagi
- Kaunde twicha chirugi

**Führe 20. in einer langsamen Bewegung aus!**

## 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 21 Rechten Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

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



19

20

21

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

- Guburyo chunbi sogi B

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

- Chungdan twit chagi
- *Kaunde twicha chagi*

**Führe 23. in einer langsamen Bewegung aus!**

- 24 Linken Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

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



22

23

24

- 25 Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung D, Abwärtsblock mit der linken Handfläche.

- Twitpal sogi pandae naereo changkwon makki
- *Twitpal so sonbadak naeryo makki*

- 26 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 25 eingenommen beibehalten.

- Chungdan apcha busigi
- *kaunde apcha busigi*

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 27 Linken Fuß nach D absetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag mit der Faustunterseite der rechten Faust in Richtung C.
- *Kima sogi chungdan yukwon yop taerigi*
  - *Annun so yop chumok kaunde yop taerigi*



25

26

27

- 28 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C gleiten, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
- *Kima sogi changkwon ollyo makki*
  - *Annun so sonbadak duro makki*
- 29 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung A.
- *Chungdan chonkwon chirugi*
  - *kaunde chirugi*

**Führe 28. und 29. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



28

29



# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 30 Untere Abwehr mit der linken Außenhandkante in Richtung D.  
Hadan sudo makki  
➤ *Sonkal najunde makki*



30

- 31 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher schiebender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.  
➤ *Chungdan yopcha milgi*  
➤ *kaunde yopcha miligi*
- 32 Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehschlag mit dem linken Fuß in Richtung C.  
➤ *Sangdan pandae tollyo chagi*  
➤ *Nopunde pandae tollyo chagi*
- 33 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der linken Außenhandkante.  
➤ *Chongul sogi paro sangdan sudo makki*  
➤ *Gunnun so sonkal nopunde paro yop makki*



31



32



33

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 34 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur linken Hinterbeinstellung in Richtung C, Abwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- *Twitpal sogi pandae naereo changkwon makki*
  - *Twitpal so sonbadak naeryo makki*
- 35 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen in Richtung C, Handhaltung wie in 34. eingenommen beibehalten.
- *Chungdan apcha busigi*
  - *Kaunde apcha busigi*
- 36 Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag mit der Faustunterseite der linken Faust in Richtung D.
- *Kima sogi chungdan yukwon yop taerigi*
  - *Gunnun so yop chumok kaunde yop taerigi*



34

35

36

- 37 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D gleiten, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- *Kima sogi changkwon ollyo makki*
  - *Annun so sonbadak duro makki*
- 38 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung A.
- *Chungdan chonkwon chirugi*
  - *kaunde chirugi*

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



37

38

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

39 Untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante in Richtung C.

- Hadan sudo makki
- *Sonkal najunde makki*



39

40 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher schiebender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.

- Chungdan yop chagi
- *kaunde yopcha miligi*

41 Linken Fuß nach D absetzen, auf dem linken Bein in Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehschlag mit dem rechten Fuß in Richtung D.

- Sangdan pandae tollyo chagi
- *Nopunde pandae tollyo chagi*

42 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der rechten Außenhandkante.

- Chongul sudo sangdan paro yop makki
- *Gunnun so yop chumok kaunde yop tuerigi*



40



41



42

## 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 43 Linken Fuß nach D setzen, hoher Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung A.
- Sangdan bituro chagi
  - *Nopunde bituro chagi*
- 44 Rechten Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, hoher Faustrückenschlag mit dem rechten Faustrücken in Richtung C, linke Faust horizontal nach D führen.
- Chongul sogi pandae sangdan ap rikwon taerigi
  - *Gunnun so dung chumok nopunde pandae taerigi*
- 45 Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Beinen nach C zurückrutschen, Faustrückenschlag nach vorne mit dem rechten Faustrücken.
- Chongul sogi pandae ap rikwon taerigi
  - *Gunnun so dung chumok pandae ap taerigi*



43



44



45

- 46 Rechten Fuß nach D setzen, hoher Drehfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung B.
- Sangdan bituro chagi
  - *Nopunde bituro chagi*
- 47 Linken Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, hoher Faustrückenschlag mit dem linken Faustrücken in Richtung C, rechte Faust horizontal nach D führen.
- Chongul sogi pandae sangdan ap rikwon taerigi
  - *Gunnun so dung chumok nopunde pandae taerigi*
- 48 Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, Faustrückenschlag nach vorne mit dem linken Faustrücken.
- Chongul sogi pandae ap rikwon taerigi
  - *Gunnun so dung chumok pandae ap taerigi*



46



47



48

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

49 Fußfeger mit dem linken Fuß in Richtung D, linken Fuß nach D absetzen zu rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

- Goro chagi, hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- *Goro chagi, niunja so palmok kaunde daebi makki*



49\_1 49\_2

50 Hemmender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, Handhaltung wie in 49 eingenommen beibehalten.

- Yopcha momchugi, chungdan yop chagi

**Führe 50. als Doppelfußstoß aus!**

51 Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taerigi
- *Niunja so sonkal kaunde taerigi*



50\_1 50\_2 50\_3 51

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

52 Fußfeger mit dem rechten Fuß in Richtung D, rechten Fuß nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

- Goro chagi, hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- *Goro chagi, niunja so palmok kaunde daebi makki*



52\_1 52\_2

53 Hemmender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, Handhaltung wie in 52 eingenommen beibehalten.

- Yopcha momchugi, chungdan yop chagi

**Führe 53 als Doppelfußstoß aus!**

54 Rechten Fuß nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung D.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taerigi
- *Niunja so sonkal kaunde taerigi*



53\_1 53\_2 53\_3 54

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 55 Rechten Fuß nach C zurücksetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
  - *Gunnun so kaunde pandae chirugi*
- 56 Nach C springen, zur rechten Überkreuzstellung in Richtung C, tiefer Fauststoß mit der linken Faust in Richtung C, rechte Faust vor die linke Schulter bringen.
- Kyocha sogi pandae hadan chonkwon chirugi
  - *Kyocha so najunde chirugi*
- 57 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, nach D springen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, tiefer Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung D, linke Faust vor die rechte Schulter bringen.
- Kyocha sogi pandae hadan chonkwon chirugi
  - *Kyocha so najunde chirugi*



55



56



57

- 58 Hochspringen und in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D.
- Tymien tira tora yop chagi
  - *Twio dolmyo chagi*



58

# 21. Form: Mun – Mu - Hyong

- 59 Nach D landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
  - *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
- 60 Rechten Fuß hinter die Außenkante des linken Fußes nach C zurück setzen, linken Fuß nach C zurück setzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, Aufwärtsblock mit der bogenartig geformten linken Hand.
- Chongul sogi pandae pandalson chukyo makki
  - *Gunnun so pandalson pandae chukyo makki*
- 61 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Paro sangdan chonkwon chirugi
  - *Nopunde paro chirugi*



59



60\_1

60\_2



61

**ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!**

**Narani chunbi sogi C**