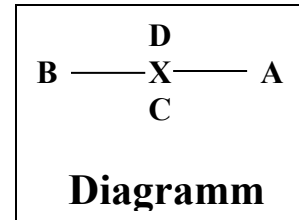


11. Form: Po – Eun - Hyong



11. Form: Po – Eun - Hyong

1. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

- Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- *Niunja so palmok kaunde daebi makki*



1.

2. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß zum linken Knie hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, Kopf in Richtung A drehen, beide Fäusten nach oben schieben.

- Waebal sogi
- *Waebal sogi*

3. Pressfußstoß mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A, Handhaltung wie in 2. eingenommen beibehalten.

- Hadan nullo chagi
- *Pakuru nullo chagi*

4. Rechten Fuß nach A absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.

- Kima sogi chungdan sudo yop taerigi
- *Annun so sonkal kaunde taerigi*



4.



3.

2.

11. Form: Po – Eun - Hyong

5. Halbkreisfauststoß mit der linken Faust bis zur rechten Brustseite.
- Chungdan tollyo chonkwon chirugi
 - *Kiokja chirugi*



5.

6. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, Pressblock mit der linken Faust.
- Anpalmok chungdan makki, chongkwon nullo makki
 - *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*
7. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, Pressblock mit der rechten Faust.
- Anpalmok chungdan makki, chongkwon nullo makki
 - *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*
8. Halb hoher Keilblock mit den Innenseiten beider Unterarme.
- Chungdan anpalmok hechyo makki
 - *Anpalmok kaunde hechyo makki*



6.

7.

8.

11. Form: Po – Eun - Hyong

9. Ellbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, rechte Faust mit der linken Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 8. eingenommen beibehalten.
 - Twit palkup tulki
10. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust, mit der linken Handfläche bis zum rechten Ellbogen rutschen.
 - Chungdan chonkwon chirugi
 - *Kaunde chirugi*
11. Ellbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, linke Faust mit der rechten Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 10. eingenommen beibehalten.
 - Twit palkup tulki



9.

10.

11.

12. Horizontaler Fauststoß zur rechten Seite in Richtung A.
 - Chungdan chonkwon yop chirugi



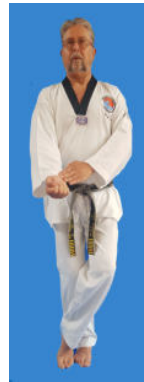
12.

11. Form: Po – Eun - Hyong

13. Linken Fuß über den rechten hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung (**linken Fuß vor dem rechten Fuß**) in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, Fingerkuppen der linken Hand auf das rechte Handgelenk legen.
- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
 - *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*
14. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrgriff mit abgespreizten Daumen.
- *Hugul sogi mondungi chapki makki*



14.



13.

15. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, Kopf in Richtung B drehen, Ellbogenstoß zur Seite mit beiden Ellbogen.

Führe 15 in einer langsamen Bewegung aus!

- *Moa sogi ssang yop palkup tulki*
 - *Moa so chau palkup tulki*
16. Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung C, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi, hadan pakkat palmok makki*
 - *Annun so dung chumok nopunde taerigi, palmok najunde makki*



16.



15.

11. Form: Po – Eun - Hyong

17. Rechten Fuß über den linken Fuß hinwegsetzen zur linken Überkreuzstellung (**rechten Fuß vor dem linken Fuß**) in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
 - *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*
18. Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante Richtung B.
- *Kima sogi hadan yok sudo taebi makki*
 - *Annun so sonkal dung najunde daebi makki*



17.



18.

19. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- *Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki*
 - *Niunja so palmok kaunde daebi makki*



19.

11. Form: Po – Eun - Hyong

20. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zum rechten Knie hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, Kopf in Richtung B drehen, beide Fäusten nach oben schieben.
- *Waebal sogi*
 - *Waebal sogi*
21. Pressfußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B, Handhaltung wie in 20. eingenommen beibehalten.
- *Hadan nullo chagi*
 - *Pakuru nullo chagi*
22. Linken Fuß nach B absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung B.
- *Kima sogi chungdan sudo yop taerigi*
 - *Annun so sonkal kaunde taerigi*



20.

21.



22.

23. Halbkreisfauststoß mit der rechten Faust bis zur linken Brustseite.
- *Chungdan tollyo chonkwon chirugi*



23.

11. Form: Po – Eun - Hyong

24. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, Pressblock mit der rechten Faust.

- Chungdan anpalmok makki, chonkwon nullo makki
- *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*

25. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, Pressblock mit der linken Faust.

- Chungdan anpalmok makki, chonkwon nullo makki
- *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*

26. Halb hoher Keilblock mit den Innenseiten beider Unterarme.

- Chungdan anpalmok hechyo makki
- *Anpalmok kaunde hechyo makki*



24.

25.

26.

27. Ellbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, linke Faust mit der rechten Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 26. eingenommen beibehalten.

- Twit palkup tulki

28. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust, mit der rechten Handfläche bis zum linken Ellbogen rutschen.

- Chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde chirugi*

29. Ellbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, rechte Faust mit der linken Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 28. eingenommen beibehalten.

- Twit palkup tulki



11. Form: Po – Eun - Hyong

27.

28.

29.

30. Horizontaler Fauststoß zur linken Seite in Richtung B.

- Chungdan chonkwon yop chirugi



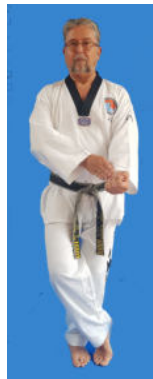
30.

31. Rechten Fuß über den linken hinwegsetzen zur linken Überkreuzstellung (**rechten Fuß vor dem linken Fuß**) in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, Fingerkuppen der rechten Hand auf das linke Handgelenk legen.

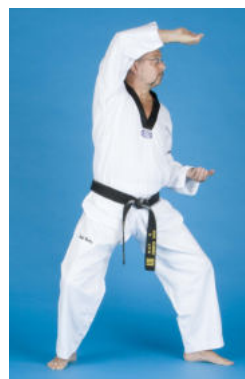
- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
- *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrgriff mit abgespreizten Daumen.

- *Hugul sogi mondungi chapki makki*



31.



32.

11. Form: Po – Eun - Hyong

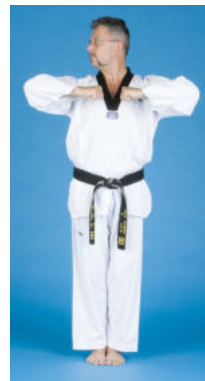
33. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, Kopf in Richtung A drehen, Ellbogenstoß zur Seite mit beiden Ellbogen.

Führe 33 in einer langsamen Bewegung aus!

- *Moa sogi ssang yop palkup tulki*
 - *Moa so chau palkup tulki*
34. Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, hoher Faustrückenschlag mit dem linken Faustrücken in Richtung C, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi, hadan pakkat palmok makki*
 - *Annun so dung chumok nopunde taerigi, palmok najunde makki*



34.



33.

35. Linken Fuß über den rechten Fuß hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung (**linken Fuß vor dem rechten Fuß**) in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.

- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
 - *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*
36. Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der rechten Innen- und der linken Außenhandkante in Richtung A.
- *Kima sogi hadan yok sudo taebi makki*
 - *Annun so sonkal dung najunde daebi makki*



36.



35.

11. Form: Po – Eun - Hyong

ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!