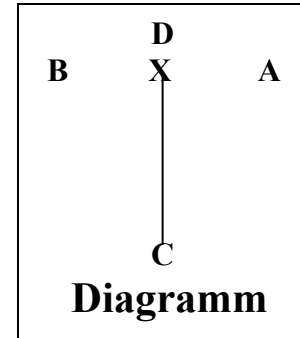


15. Form: Ko - Dang – Hyong



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
- 2 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - Chungdan chonkwon chirugi



1

2

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

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



3

4

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

6 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Chungdan chonkwon chirugi



5

6

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

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



7

8

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

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

➤ Hugul sogi pandae chungdan sudo makki



9



10



11

15. Form: Ko - Dang – Hyong

- 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*
- 14 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, mittlere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
➤ Hugul sogi pandae chungdan sudo makki



12

13

14

- 15 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, Abwärtsstoß mit dem linken Ellbogen.
➤ Hugul sogi pandae naeryo sun palkup 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



15



16

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

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

- Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
- Führe 17. und 18. in einer langsamen Bewegung aus!**



17



18

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

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

- Hugul sogi pandae naeryo pakkat palmok makki



19



20

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

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

➤ Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki



21



22

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



23

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

25 Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.

- Paro sangdan sudo chukyo makki
- Führe 24. und 25. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



24



25

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

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

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

- Chongul sogi pandae hadan naeryo chonkwon chirugi



26



27

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



28



29

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



30

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

32 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

➤ Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki



31



32

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



33

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 kolchoy chagi

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

➤ Hugul sogi pandae sangdan yop pyongkwansu tulki



35



34

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 kolchoy chagi

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

➤ Hugul sogi pandae sangdan yop pyongkwansu tulki



36



37

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
- 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



38



39

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

- Moa sogi C