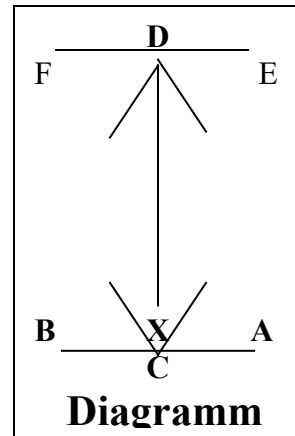


17. Form: Yoo – Sin - Hyong



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 1 **Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beide Ellenbogen horizontal zu den Seiten führen.**

➤ **Kima sogi**



1

- 2 **Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach A gleiten, Ellenbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellenbogen in Richtung C, hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung C.**

➤ **Kima sogi twit palkup tulki, twit sangdan chonkwon chirugi**

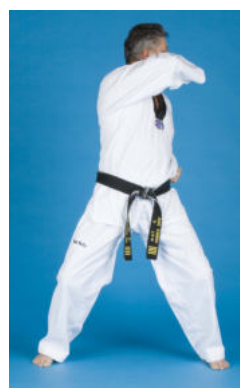
- 3 **Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach B gleiten, Ellenbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellenbogen in Richtung C, hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung C.**

➤ **Kima sogi twit palkup tulki, twit sangdan chonkwon chirugi.**

Führe 02. und 03. in einer schnellen Bewegung aus!



3



2

- 4 **Fußstellung beibehalten, Knie durchdrücken, halb hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche in Richtung D.**

➤ **Chungdan kolchyo makki**

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 5 Fußstellung beibehalten, Knie beugen zur Seitwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi

Führe 04. und 05. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



4

5

- 6 Fußstellung beibehalten, Knie durchdrücken, halb hoher Hakenblock mit der linken Handfläche in Richtung D.

➤ Chungdan kolchyo makki

- 7 Fußstellung beibehalten, Knie beugen zur Seitwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi

Führe 06. und 07. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



6

7

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 8 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach BD setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- 9 Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
➤ Pande chungdan pakkat palmok tollimyo makki
- 10 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach AD drehen, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
➤ Kima sogi changkwon ollyo makki
- 11 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chungdan chonkwon chirugi
Führe 10. und 11. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



8

9



10

11

- 12 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach AD setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- 13 Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
➤ Pande chungdan pakkat palmok tollimyo makki



12

13

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 14 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
➤ Kima sogi changkwon ollyo makki.
- 15 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chungdan chonkwon chirugi
Führe 14 und 15 in einer fortlaufenden Bewegung aus!.



14

15

- 16 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° zur linken Vorwärtsstellung nach B drehen, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche in Richtung BD.
➤ Chongul sogi pandae sangdan kolchyo makki
- 17 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 45° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
- 18 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur rechten Vorwärtsstellung nach AD drehen, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche in Richtung BD.
➤ Chongul sogi pandae sangdan kolchyo makki
- 19 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirug
Führe 16 , 17 , 18 und 19 in einer fortlaufenden Bewegung aus!.



16

17

18

19

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 20 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.
- Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
- 21 Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten (rechter Arm oben).
- Sangdan kyocha sudo chukyo makki
- Führe 20. und 21. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**
- 22 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust, mit der linken Handfläche bis zum rechten Ellenbogengelenk gleiten.
- Sangdan kyocha sudo chukyo makki



20

21

22_1

22_2

- 23 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 22. eingenommen beibehalten.
- Hadan apcha busigi
- 24 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



23

24

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 25 Pressblock mit gekreuzten Fäusten.
➤ Kyocha chumok nullo makki
- 26 Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten (linker Arm oben).
➤ Sangdan kyocha sudo chukyo makki

Führe 25. und 26. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 27 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust, mit der rechten Handfläche bis zum linken Ellenbogen gleiten.
➤ Pandae chungdan chonkwon chirugi



25 26 27_1 27_2

- 28 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 27 eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi
- 29 Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Pandae chungdan chonkwon chirugi



28 29

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

30 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

31 Linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

32 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

33 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



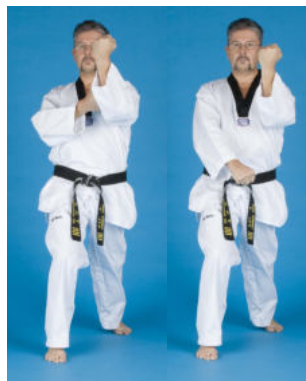
34 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmblock zur rechten Seite und nach unten.

➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki

35 Untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms, Handhaltung der rechten Hand wie in 34 eingenommen beibehalten.

➤ Pandae hadan pakkat palmok makki

Führe 34 und 35 in einer schnellen Bewegung aus!



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 36 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.**
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- 37 **Untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, Handhaltung der linken Hand wie in 36. eingenommen beibehalten.**
➤ Pandae hadan pakkat palmok makki
Führe 36. und 37. in einer schnellen Bewegung aus!.



36 37

- 38 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 39 **Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, obere Abwehr mit der linken Innenhandkante.**
➤ Hugul sogi pandae sangdan yok sudo yop makki
- 40 **Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C.**
➤ Moea sogi B



38 39 40

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 41 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach CF setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang chungdan twijbo chonkwon chirugi
- 42 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach CE setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang chungdan twijbo chonkwon chirugi



41



42

- 43 Linken Fuß an den rechten heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- 44 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Paro chungdan chonkwon chirugi
- 45 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, rechte Faust horizontal vor die linke Brustseite bringen.
- Moa sogi

Führe 45 in einer langsamen Bewegung aus!



43

44

45

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

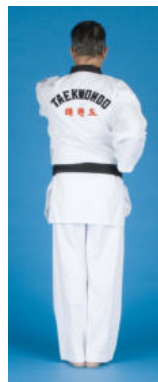
- 46 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms.
- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- 47 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Paro chungdan chonkwon chirugi



46

47

- 48 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, linke Faust horizontal vor die rechte Brustseite bringen.
- Moa sogi
- Führe 48 in einer langsamen Bewegung aus!**



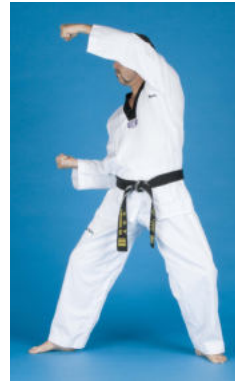
48

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 49 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur starren Rechtsrückwärtsstellung, U-förmiger Fauststoß mit beiden Fäusten nach oben und zur Mitte.
- Gojung sogi mondungi chirugi
- 50 Linken Fuß an den rechten Fuß heran ziehen, rechten Fuß nach E setzen zur starren Linksrückwärtsstellung, U-förmiger Fauststoß mit beiden Fäusten nach oben und zur Mitte.
- Gojung sogi mondungi chirugi



49



50

- 51 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung auf die Linie CD zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung E, Fastrückenschlag nach vorne mit dem rechten Fastrücken linke Faust unter den rechten Ellbogen bringen.
- Kima sogi ap rikwon taeregi
- 52 Schwingender Fußstoß mit dem rechten Fuß, mittlere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung C, Handhaltung der linken Hand wie in 51. eingenommen beibehalten.
- Doro chagi, kima sogi chungdan pakkat palmok makki
- 53 Schwingender Fußstoß mit dem linken Fuß, mittlere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung D, Handhaltung der linken Hand wie in 51. eingenommen beibehalten.
- Doro chagi, kima sogi chungdan anuro pakkat palmok makki



51



52_1

52_2



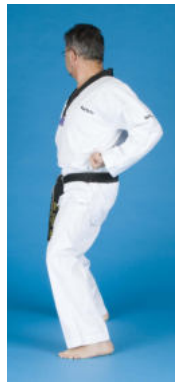
53_1

53_2

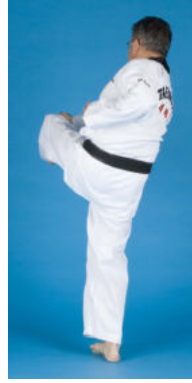
17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 54 Halb hoher Schlag mit dem rechten Handrücken in Richtung C.
➤ Chungdan sondung taerigi
- 55 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kreisfußstoß mit dem linken Fuß zur rechten Handfläche.
➤ Chungdan pandal chagi
- 56 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi

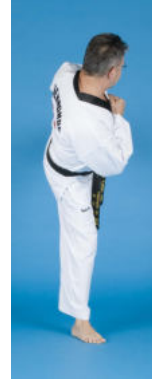
Führe 55. und 56. als Doppelfußstoß aus!



55

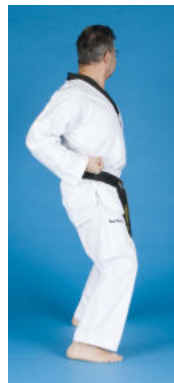


56

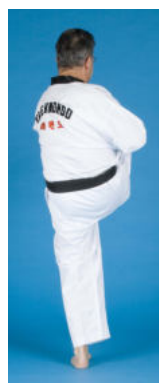


- 57 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schlag mit dem linken Handrücken in Richtung C.
➤ Kima sogi chungdan sondung taerigi
- 58 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kreisfußstoß mit dem rechten Fuß zur linken Handfläche.
➤ Chungdan pandal chagi
- 59 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi

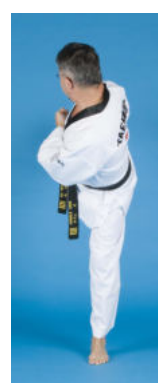
Führe 58. und 59. als Doppelfußstoß aus!



57



58



59

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 60 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
➤ Kima sogi kutja makki
- 61 Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).
➤ Gutja makki
- 62 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
➤ Kima sogi kutja makki
- 63 Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).
➤ Gutja makki



60

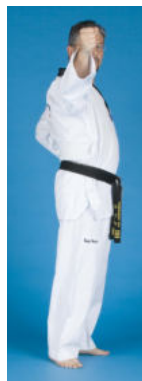
61

62

63

- 64 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur linken Senkrechtstellung in Richtung D, Abwärtsschlag mit der rechten Faustunterseite in Richtung D.

- Sujik sogi yukwon naeryo taeregi



64

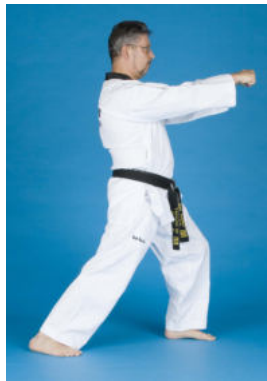
17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 65 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung B, Fauststoß steil nach oben mit beiden Fäusten.

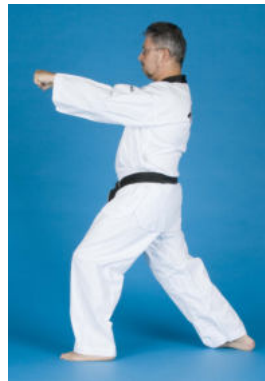
➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi

- 66 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung A, Fauststoß steil nach oben mit beiden Fäusten.

➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi



65



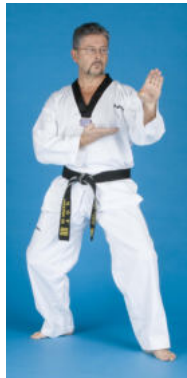
66

- 67 Rechten Fuß an den linken heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 130° drehen, linken Fuß nach BD setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

- 68 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach AD setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



67



68

ENDE: Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!