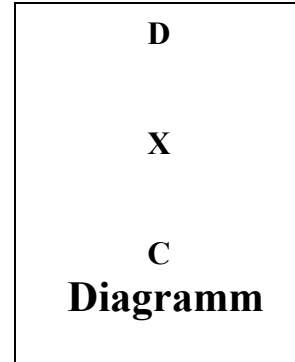


## 24. Form: Tong – Il - Hyong



## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 1 **Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, beide Fäuste in Richtung D ausstrecken.**
  - Chongul sogi
- 2 **Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, beide Außenhandkanten horizontal in Richtung A B ausstrecken.**
  - Chongul sogi

**Führe 01. und 02. in einer langsamen Bewegung aus!**



1



2

- 3 **Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, mittlere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der Aussenseite des linken Unterarms.**
  - Twitpal sogi chungdan anuro pakkat palmok makki
- 4 **Mit dem rechten Fuß nach C zurückrutschen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der rechten Handfläche.**
  - Chongul sogi pandae hadan anuro changkwon makki



3



4

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 5 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
  - Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 6 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
  - Paro chungdan chonkwon chirugi

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



5



6

- 7 Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schlag mit dem linken Handrücken in Richtung D.
  - Hugul sogi pandae sangdan **ap rikwon taerigi**
- 8 Steiler Fußstoß mit der Innenkante des rechten Fußes zur linken Handfläche.
  - Sewo chagi



7



8

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 9 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Schlag mit dem rechten Handrücken in Richtung D.
  - Hugul sogi pandae sangdan ap rikwon taerigi
- 10 Steiler Fußstoß mit der Innenkante des linken Fußes zur rechten Handfläche.
  - Sewo chagi



9



10

- 11 Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, beide Innenhandkanten horizontal vor die Brust bringen.
  - Hugul sogi
- 12 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der rechten Innenhandkante.
  - Chongul sogi paro sangdan yok sudo makki
- 13 Mittlere Abwehr zur Seite mit der linken Innenhandkante.
  - Pandae chungdan yok sudo makki

**Führe 11., 12. und 13. in einer langsamen Bewegung aus!**



11



12



13

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 14 halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.  
➤ Paro chungdan chonkwon chirugi
- 15 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.  
➤ Pandae chungdan chonkwon chirugi

**Führe 14. und 15. in einer schnellen Bewegung aus!**



14

15

- 16 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Abwärtsfußstoß, mit dem rechten Fuß in Richtung A, Handhaltung wie in 15. eingenommen beibehalten.  
➤ Naereo chagi
- 17 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C absetzen zur linken Rückwärtsstellung, Abwärtsschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung C.  
➤ Hugul sogi pandae naereo rikwon taerigi



16



17

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 18 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 315° drehen, steiler Fußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung BC.  
➤ Sewo chagi
- 19 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, Abwärtsschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung C.  
➤ Hugul sogi pandae naereo rikwon taerigi



18



19

- 20 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.  
➤ Chongul sogi pandae sangdan chonkwon chirugi
- 21 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.  
➤ Paro sangdan chonkwon chirugi

**Führe 20. und 21. in einer schnellen Bewegung aus!**



20

21

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 22 Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit dem gebogenen Handgelenk der linken Hand.  
➤ Twitpal sogi pandae sonmok dung ollyo makki
- 23 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit dem gebogenen Handgelenk der rechten Hand.  
➤ Twitpal sogi pandae sonmok dung ollyo makki



22

23

- 24 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.  
➤ Chongul sogi paro changkwon nullo makki
- 25 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.  
➤ Chongul sogi paro changkwon nullo makki



24

von „C“

25

von „C“

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 26 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung, beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung vor den Unterleib bringen (siehe Kwang – Gae – Hyong Technik Nr. 12).
- Moa sogi
- 27 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.
- Chongul sogi paro sudo chukyo makki
- 28 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Pandae sangdan chonkwon chirugi



26

27

28

- 29 Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der linken Faust, rechte Faust vor die linke Schulter bringen.
- Hugul sogi paro twijibo chonkwon chirugi
- 30 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, mit den Fingerspitzen der rechten rechtwinklig geformten Hand einen halbmondförmigen Schlag nach oben ausführen.
- Chongul sogi pandae sangdan homi sonkkut tulki



29



30



## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 31 Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Außenhandkante.
- Chongul sogi paro sudo chukyo makki

- 32 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
- Pandae sangdan chonkwon chirugi



31



31 von C



32

- 33 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der rechten Faust, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
- Hugul sogi paro twijibo chirugi

- 34 Linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung C, mit den Fingerspitzen der linken rechtwinklig geformten Hand einen halbmondförmigen Schlag nach oben ausführen.
- Chongul sogi pandae sangdan homi sonkkut tulki



33



34

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 35 Rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit der rechten Innen- und der linken Außenhandkante.

➤ Hugul sogi hadan yok sudo taebi makki

**Führe die Handtechnik in einer kreisförmigen Bewegung aus!**

- 36 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante.

➤ Hugul sogi hadan yok sudo taebi makki

**Führe die Handtechnik in einer kreisförmigen Bewegung aus!**



35



36

- 37 Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der linken Außenhandkante, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

➤ Chongul sogi paro chungdan sudo makki, pandae hadan pakkat palmok makki

- 38 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.

➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi



37



38

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 39 Rechten Fuß zum linken Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, linke Handfläche gegen den rechten Unterarm schlagen.  
➤ Oe-bal sogi



39

- 40 Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.  
➤ Chungdan twit chagi
- 41 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.  
➤ Kima sogi pakkat palmok san makki
- 42 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C gleiten, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.  
➤ Kima sogi pakkat palmok san makki



40



41



42

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 43 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.  
➤ Kima sogi pakkat palmok san makki

- 44 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C gleiten, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten der Unterarme.  
➤ Kima sogi pakkat palmok san makki



43

44

- 45 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zum rechten Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung C, rechte Handfläche gegen den linken Unterarm schlagen.  
➤ Oebal sogi

- 46 Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, beide Hände in dir entgegengesetzte Richtung ziehen.  
➤ Chungdan twit chagi



45



46

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 47 In einer springenden Bewegung den linken Fuß nach C absetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung C, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.  
➤ Kyocha sogi kyocha nullo makki
- 48 Rechten Fuß nach D zurück setzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, hoher Schlag nach vorne mit der Unterseite der linken Faust.  
➤ Chongul sogi paro sangdan ap pyongkwon taerigi



47

48

von C

- 49 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach vorne mit der Unterseite der rechten Faust.  
➤ Chongul sogi paro sangdan ap pyongkwon taerigi
- 50 Halb hoher Abwehrstoß mit der linken Handfläche.  
➤ Pandae chungdan changkwon miro makki



49



50

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 51 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung um 135° drehen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung AD, Zirkelblock mit der rechten Innenhandkante.  
➤ Chongul sogi pandae yok sudo tollimyo makki
- 52 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Abwehrstoß mit der rechten Handfläche.  
➤ Chongul sogi pandae chungdan changkwon miro makki



51



52



von C

- 53 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 135° drehen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung BD, Zirkelblock mit der linken Innenhandkante  
➤ Chongul sogi pandae yok sudo tollimyo makki

- 54 Mit dem rechten Bein Seitwärtsfußstoß in Richtung D



53



54

## 24. Form: Tong – II - Hyong

- 55 Rechte Bein neben den linken Fuß stellen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D. Ellenbogenstoß mit beiden Armen in Richtung C



- 56 Linken Fuß nach D setzen zu rechten Rückwärtsstellung, mittlerer Fauststoß mit dem linken Arm.

➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi

- 57 Rechte Bein nach C zurück setzen zur Linken Vorwärtsstellung, mittlerer Fauststoß mit dem rechten Arm.

➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



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