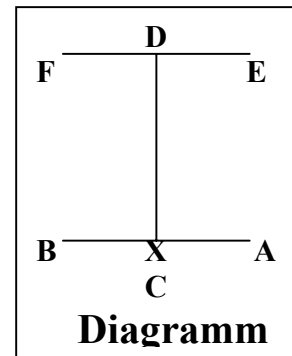


4. Form: Won – Hyo - Hyong



Moa sogi A

4. Form: Won – Hyo - Hyong

1. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
 - Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
 - *Niunja so sang palmok makki*
2. Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung B, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
 - Paro sangdan anuro sudo taerigi
 - *Sonkal nopunde paro anuro taerigi*
3. Mit dem linken Fuß nach B rutschen zur starren rechts Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung B.
 - Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
 - *Gojung so kaunde pandae chirugi*



4. Form: Won – Hyo - Hyong

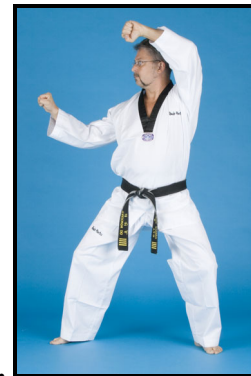
4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
 - Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
 - *Niunja so sang palmok makki*
5. Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung A, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
 - Paro sangdan anuro sudo taerigi
 - *Sonkal nopunde paro anuro taerigi*
6. Mit dem rechten Fuß nach A rutschen zur starren links Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung A.
 - Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
 - *Gojung so kaunde pandae chirugi*



6.



5.



4.

7. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.
 - Guburyo sogi A
8. Halb hoher Fußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.
 - Chungdan yop chagi
 - *Kaunde yopcha chirugi*



7.



8.

4. Form: Won – Hyo - Hyong

9. Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
 - *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
10. Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
 - *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
11. Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
 - *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
12. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwansu tulki
 - *Gunnun so sunsonkkut kaunde paro tulki*



4. Form: Won – Hyo - Hyong

13. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
 - Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
 - *Niunja so sang palmok makki*

14. Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung E, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
 - Paro sangdan anuro sudo taerigi
 - *Sonkal nopunde paro anuro taerigi*

15. Mit dem linken Fuß nach E rutschen zur starren rechts Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung E.
 - Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
 - *Gojung so kaunde pandae chirugi*



4. Form: Won – Hyo - Hyong

16. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
 - *Niunja so sang palmok makki*
17. Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung F, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
- Paro sangdan anuro sudo taerigi
 - *Sonkal nopunde paro anuro taerigi*
18. Mit dem rechten Fuß nach F rutschen zur starren links Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung F.
- Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
 - *Gojung so kaunde pandae chirugi*



4. Form: Won – Hyo - Hyong

19. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki
 - *Gunnun so palmok dollimyo makki*



19.

20. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 19. eingenommen beibehalten.

- Hadan apcha busigi
- *Najunde apcha busigi*

21. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

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

22. Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.

- Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki
- *Gunnun so palmok dollimyo makki*



20.



21.



22.

4. Form: Won – Hyo - Hyong

23. Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 22. eingenommen beibehalten.

- Hadan apcha busigi
- *Najunde apcha busigi*

24. Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

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



25. Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.

- Guburyo sogi A

26. Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.

- Chungdan yop chagi
- *Kaunde yopcha chirugi*



4. Form: Won – Hyo - Hyong

27. Rechten Fuß auf die Linie CD absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° 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*

28. Linken Fuß an den rechten heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

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



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

Moa sogi A

4. Form: Won – Hyo - Hyong