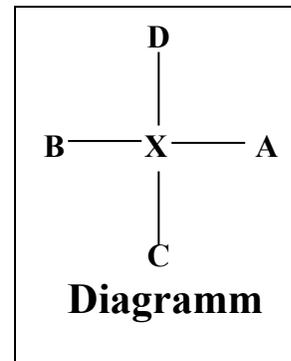


22. Form: So – San - Hyong



22. Form: So – San - Hyong

- 1 **Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung D, hoher Schutzblock mit den Außenseiten der Unterarme.**
 - *Twitpal sogi palmok sangdan daebi makki*
 - *Twitpal so palmok nopunde daebi makki*
- 2 **Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, vertikaler Fauststoß zur Mitte mit der rechten Faust.**
 - *Chongul pandae sewo chirugi*
 - *Gunnun so pandae sewo chirugi*



1

2

- 3 **Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Hinterbeinstellung in Richtung D, hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.**
 - *Twitpal sogi palmok sangdan daebi makki*
 - *Twitpal so palmok nopunde daebi makki*
- 4 **Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fauststoß zur Mitte mit der linken Faust.**
 - *Chongul sogi pandae sewo chirugi*
 - *Gunnun so pandae sewo chirugi*



3

4

22. Form: So – San - Hyong

- 5 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, obere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
- Chongul sudo sangdan pandae yop makki
 - *Gunnun so sonkal nopunde pandae yop makki*
- 6 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur Seitwärtsstellung nach Ddrehen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Kima sogi chungdan chirugi
 - *Annun so kaunde chirugi*
- Führe 05. und 06. in einer schnellen Bewegung aus!**
- 7 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, obere Abwehr zur Seite mit der linken Außenhandkante.
- Chongul sogi sudo sangdan pandae yop makki
 - *Gunnun so sonkal nopunde pandae yop makki*
- 8 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur Seitwärtsstellung drehen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Kima sogi chungdan chirugi
 - *Annun so kaunde chirugi*
- Führe 07. und 08. in einer schnellen Bewegung aus!**



5

6

7

8 falscher Arm

- 9 Auf dem linken Bein in Uhrzeigerrichtung drehen, rechten Fuß nach C setzen zur Parallelstellung in Richtung A, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit beiden Außenhandkanten.
- Narani sogi sang sudo chungdan yop taerigi
 - *Narani so sang sonkal kaunde yop taerigi*



9

22. Form: So – San - Hyong

- 10 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C, Handhaltung wie in 09. eingenommen beibehalten.

- Chungdan yopcha chirugi
- *kaunde yopcha chirugi*

- 11 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung D.

- Chungdan tollyo chagi
- *Kaunde tollyo chagi*

Führe 10. und 11. als Doppelfußstoß aus!

- 12 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung B, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.

- Kyocha sogi sogi rikwon sangdan taerigi
- *Kyocha so dung chumok nopunde taerigi*



10



11

12

- 13 Linken Fuß nach C setzen zur Parallelstellung in Richtung B, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit beiden Außenhandkanten.

- Narani sogi sang sudo chungdan yop taerigi
- *Narani so sang sonkal kaunde yop taerigi*



13

22. Form: So – San - Hyong

- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C, Handhaltung wie in 13 eingenommen beibehalten.
- Chungdan yopcha chirugi
 - *kaunde yopcha chirugi*
- 15 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung D.
- Chungdan tollyo chagi
 - *Kaunde tollyo chagi*
- Führe 14. und 15. als Doppelfußstoß aus!**
- 16 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung A, hoher Fastrückenschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
- Kyocha sogi rikwon sangdan taerigi
 - *Kyocha so dung chumok nopunde taerigi*



14



15

16

22. Form: So – San - Hyong

17 Linken Fuß nach A setzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung A, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.

- Hugul sogi hadan chirugi
- Niunja so najunde chirugi

18 Rechte Handfläche vor die linke Faust legen, mit dem linken Fuß nach A rutschen zur linken Vorwärtsstellung, beide Hände nach links drehen bis der linke Faustrücken nach unten zeigt.

Technik 18. ist eine Befreiungstechnik!

19 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.

- Chongul sogi sangdan pandae chirugi
- Gunnun so nopunde pandal chirugi



19

18

17

20 Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Rückwärtsstellung, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.

- Hugul sogi hadan chirugi
- Niunja so najunde chirugi

21 Linke Handfläche vor die rechte Faust legen, mit dem rechten Fuß nach B rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, beide Hände nach rechts drehen bis der rechte Faustrücken nach unten zeigt.

Technik 21. ist eine Befreiungstechnik!

22 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.

- Chongul sogi sangdan pandae chirugi
- Gunnun so nopunde pandal chirugi



20

21

22

22. Form: So – San - Hyong

- 23 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der rechten Faust, linge Faust vor die rechte Schulter ziehen.
- Hugul sogi chungi kwon chungdan paro chirugi
 - *Niunja so chungi chumok kaunde paro chirugi*

- 24 Mit dem rechten Fuß nach A zurückrutschen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung B, Faustrückenschlag nach vorne mit dem rechten Faustrücken.
- Chongul sogi rikwon pandae ap taerigi
 - *Gunnun so dung chumok pandae ap taerigi*



23

24

- 25 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der linken Faust.
- Hugul sogi chungi kwon chungdan paro chirugi
 - *Niunja so chungi chumok kaunde paro chirugi*

- 26 Mit dem linken Fuß nach B zurückrutschen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung A, Faustrückenschlag nach vorne mit dem linken Faustrücken.
- Chongul sogi rikwon pandae ap taerigi
 - *Gunnun so dung chumok pandae ap taerigi*



26

25

22. Form: So – San - Hyong

- 27 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung C.
- Chongul sogi chunbi sogi
 - *Gunnun chunbi sogi*
- 28 Gesprungener Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen.
- Twimyo ap chagi
 - *Twimyo ap chagi*
- 29 Nach C landen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sudo chungdan daebi makki
 - *Niunja so sonkal kaunde yop makki*



27



28



29

- 30 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, obere Abwehr nach vorne mit der Außenseite des rechten Unterarms.
- Chongul sogi palmok sangdan pandae ap makki
 - *Gunnun so palmok nopunde pandae ap makki*
- 31 Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C rutschen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi chungdan paro chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*



30



31

22. Form: So – San - Hyong

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

- Chongul sogi palmok sangdan pandae ap makki
- *Gunnun so palmok nopunde pandae ap makki*

- 33 Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D rutschen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Chongul sogi chungdan paro chirugi
- *Gunnun so kaunde paro chirugi*



32

33

- 34 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, mittlere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen, zwischen den Händen hindurchsehen.

- Chongul sogi tupandalson chungdan makki
- *Gunnun so tupandalson kaunde makki*

- 35 Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.

- Sudo sangdan pandae anuro taerigi
- *Sonkal nopunde pandae anuro taerigi*



34

35

22. Form: So – San - Hyong

- 36 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
- Chongul sogi palmok dollimyo makki
 - *Gunnun so palmok dollimyo makki*
- 37 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Sangdan paro chirugi
 - *Nopunde paro chirugi*
- 38 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 37. eingenommen beibehalten.
- Hadan apcha busigi
 - *Najunde apcha busigi*



36

37

38

- 39 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi chungdan paro chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*
- 40 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chungdan pandae chirugi
 - *kaunde pandae chirugi*
- Führe 39. und 40. in einer schnellen Bewegung aus!**
- 41 Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten.
- Kyocha sudo chukyo makki
 - *Kyocha sonkal chukyo makki*



39

40

41

22. Form: So – San - Hyong

- 42 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, mittlere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen, zwischen den Händen hindurchsehen.
- Chongul sogi tupandalson chungdan makki
 - *Gunnun so tupandalson kaunde makki*
- 43 Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
- Sudo sangdan pandae anuro makki
 - *Sonkal nopunde pandae anuro makki*



42

43

- 44 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms drehen,.
- Chongul sogi palmok dollimyo makki
 - *Gunnun so palmok dollimyo makki*
- 45 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
- Sangdan paro chirugi
 - *Nopunde paro chirugi*
- 46 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 45. eingenommen beibehalten.
- Hadan apcha busigi
 - *Najunde apcha busigi*



44

45

46

22. Form: So – San - Hyong

- 47 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi chungdan paro chirugi
 - *Gunnun so kaunde paro chirugi*
- 48 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chungdan pandae chirugi
 - *kaunde pandae chirugi*
- Führe 47. und 48. in einer schnellen Bewegung aus!
- 49 Aufwärtsblock mit gekreuzten Händen.
- Kyocha sudo chukyo makki
 - *Kyocha sonkal chukyo makki*



47

48

49

- 50 Linken Fuß nach D setzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi sudo hadan daebi makki
 - *Niunja so sonkal najunde daebi makki*
- 51 Nach C springen und entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, nach C landen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi sudo chungdan palmok daebi makki
 - *Niunja so palmok kaunde daebi makki*



50



51

22. Form: So – San - Hyong

- 52 Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
- Chongul sogi anpalmok chungdan paro makki, sudo hadan pandae makki
 - *Gunnun so anpalmok kaunde paro makki, sonkal najunde pandae makki*
- 53 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Sangdan pandae chirugi
 - *Nopunde pandae chirugi*
- Führe 52. und 53. in einer fortlaufenden Bewegung aus!
- 54 Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Hugul sogi chungdan pandae chirugi
 - *Niunja so kaunde pandae chirugi*



52

53

54

- 55 Rechten Fuß nach D setzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi sudo hadan daebi makki
 - *Niunja so sonkal najunde daebi makki*
- 56 Nach C springen und in Uhrzeigerichtung um 180° drehen, nach C landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi palmok chungdan daebi makki
 - *Niunja so palmok kaunde daebi makki*



55

56

22. Form: So – San - Hyong

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

- Chongul sogi anpalmok chungdan paro makki, sudo hadan pandae makki
- Gunnun so anpalmok kaunde paro makki, sonkal najunde pandae makki

- 58 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.

- Sangdan pandae chirugi
- Nopunde pandae chirugi

Führe 57. und 58. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 59 Rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Hugul chungdan pandae chirugi
- Niunja so kaunde pandae chirugi



57

58

59

- 60 Rechten Fuß hinter die Außenkante des linken Fußes nach C zurücksetzen, linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

- Hugul sogi changkwon duro makki
- Niunja so sonbadak duro makki

- 61 Linke Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D rutschen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

- Hugul sogi chungdan chirugi
- Niunja so kaunde chirugi



60

61

22. Form: So – San - Hyong

- 62 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.
➤ Guburyo chunbi sogi A
- 63 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yopcha chirugi
➤ *Kaunde yopcha chirugi*
- 64 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi chungdan pandae chirugi
➤ *Gunnun so kaunde pandae chirugi*



62

63

64

- 65 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sudo chungdan daebi makki
➤ *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
- 66 Linken Fuß hinter die Außenkante des rechten Fußes nach D zurücksetzen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
➤ Hugul sogi changkwon duro makki
➤ *Niunja so sonbadak duro makki*
- 67 Rechte Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C rutschen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Hugul sogi chungdan paro chirugi
➤ *Niunja so kaunde paro chirugi*



65



66



67

22. Form: So – San - Hyong

- 68 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.
➤ Guburyo chunbi sogi A
- 69 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.
➤ Chungdan yopcha chirugi
➤ *Kaunde yopcha chirugi*
- 70 Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi chungdan pandae chirugi
➤ *Gunnun so kaunde pandae chirugi*



68

69



70

- 71 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sudo chungdan daebi makki
➤ *Niunja so sonkal kaunde daebi makki*
- 72 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi sangdan paro chirugi
➤ *Gunnun so nopunde paro chirugi*



71



72

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!

Moa chunbi sogi C