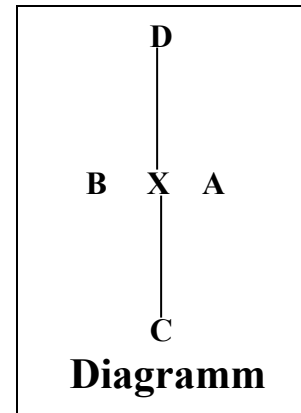
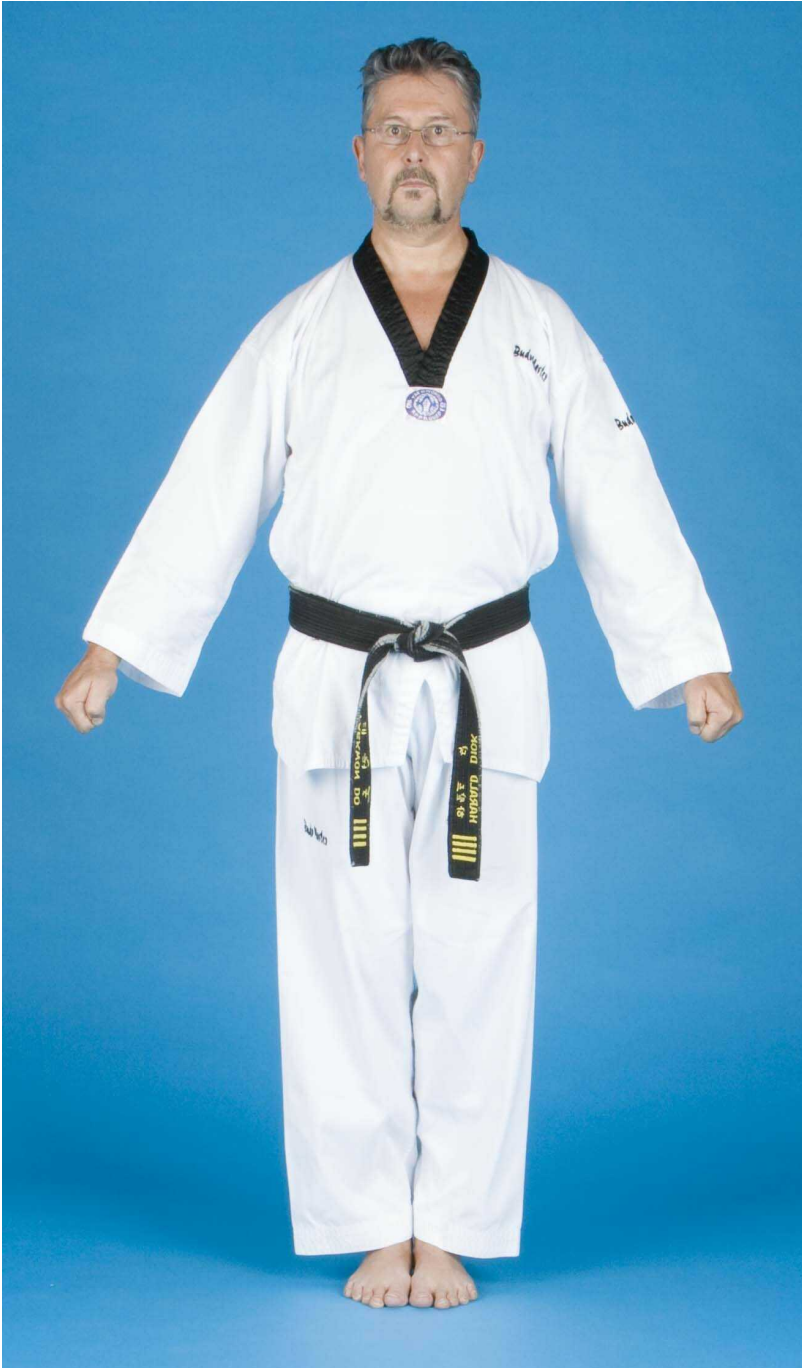


13. Form: Eui – Am - Hyong



13. Form: Eui – Am - Hyong

- 1 **Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der rechten Handkante, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.**
 - Chongul sogi pandae hadan anuro sudo makki
- 2 **Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.**
 - Chongul sogi pandae sangdan pakkat palmok yop makki
- 3 **Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
 - Paro chungdan chonkwon chirugi



1



2

3

- 4 **Tiefer Drehfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 3. eingenommen beibehalten.**
 - Hadan bituro chagi



4

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 5 **Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, Abwärtsblock mit gekreuzten Fäusten.**
 - Chongul sogi kyocha chumok naeryo makki
- 6 **Aufwärtsblock mit der rechten Außenhandkante.**
 - Pandae sangdan sudo chukyo makki



5



6

- 7 **Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.**
 - Kyocha sogi sangdan ap rikwon taerigi
- 8 **Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**
 - Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 9 **Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Fersendrehschlag mit dem rechten Fuß in Richtung AC.**
 - Chungdan pandae tollyo chagi



7



8



9

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 10 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante.
- Kima sogi chungdan sudo yop taerigi
- 11 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenhandkante des linken Fußes in Richtung C, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
- Chungdan yop chagi



10



11

- 12 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, Kreisfauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Chongul sogi pandae sangdan tollyo chirugi
- 13 Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung C, halb hoher Halbkreisfauststoß mit der linken Faust.
- Narani sogi chungdan tollyo chirugi

Führe 13. in einer langsamen Bewegung aus!



12



13

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 14 **Linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung C, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der linken Außenhandkante, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.**
➤ Chongul sogi pandae hadan anuro sudo makki
- 15 **Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.**
➤ Chongul sogi pandae sangdan pakkat palmok yop makki
- 16 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**
➤ Paro chungdan chonkwon chirugi



14



15

16

- 17 **Tiefer Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung C, Handhaltung wie in 16 eingenommen beibehalten.**
➤ Hadan bituro chagi



17

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 18 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, Abwärtsblock mit gekreuzten Fäusten.
➤ Chongul sogi kyocha chumok naeryo makki
- 19 Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.
➤ Pandae sangdan sudo chukyo makki

Führe 18. und 19. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



18



19

- 20 Nach C springen zur linken Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung C, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
➤ Kyocha sogi sangdan ap rikwon taerigi
- 21 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 22 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Fersendrehschlag mit dem linken Fuß in Richtung AD.
➤ Chungdan pandae tollyo chagi



20



21



22

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 23 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zu Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante.
- Kima sogi chungdan sudo yop taerigi
- 24 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
- Chungdan yop chagi



23



24

- 25 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, Kreisfauststoß nach oben mit der linken Faust.
- Chongul sogi pandae sangdan tollyo chirug
- 26 Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, halb hoher Halbkreisfauststoß mit der rechten Faust.
- Narani sogi chungdan tollyo chirugi

Führe 26 in einer langsamen Bewegung aus



25



26

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 27 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Keilblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Chongul sogi chungdan sudo hechyo makki
- 28 Zirkelblock mit der linken Innenhandkante.
➤ Pandae sangdan yok sudo tollimyo makki
- 29 Rechten Fuß heranziehen zur linken Hinterbeinstellung, Abwärtsblock mit beiden Handflächen.
➤ Twitpal sogi ssang chankwon nullo makki



27

28

29

- 30 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Hugul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 31 Linke Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der rechten Innenhandkante, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
➤ Hugul sogi pandae hadan anuro yok sudo makki



30

31

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 32 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Keilblock mit beiden Außenhandkanten.**
➤ Chongul sogi chungdan sudo hechyo makk
- 33 **Zirkelblock mit der rechten Innenhandkante.**
➤ Pandae sangdan yok sudo tollimyo makki
- 34 **Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, Abwärtsblock mit beiden Handflächen.**
➤ Twitpal sogi ssang chankwon nullo makki



32

33

34

- 35 **Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
➤ Hugul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 36 **Rechte Rückwärtsstellung beibehalten auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der linken Innenhandkante, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.**
➤ Hugul sogi pandae hadan anuro yok sudo makki



35



36

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 37 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Fersendrehschlag mit dem rechten Fuß in Richtung BD.
- Chungdan pandae tollyo chagi
 - *Kaunde pandae tollyo chagi*
- 38 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, rechten Fuß nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Twitpal sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
 - *Twitpal so palmok kaunde daebi makki*



37



38

- 39 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Fersendrehschlag mit dem linken Fuß in Richtung AD.
- Chungdan pandae tollyo chagi
 - *Kaunde pandae tollyo chagi*
- 40 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, linken Fuß nach D absetzen zur rechten Hinterbeinstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Twitpal sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
 - *Twitpal so palmok kaunde daebi makki*



39



40

13. Form: Eui – Am - Hyong

- 41 Linken Fuß hinter die Außenkante des rechten Fußes nach C zurücksetzen, rechten Fuß nach C zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.
- Hugul sogi pandae hadan sudo makki
- 42 Mit dem rechten Fuß nach C zurückrutschen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



41



42

- 43 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
- Hugul sogi pandae hadan sudo makki
- 44 Mit dem linken Fuß nach C zurückrutschen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust
- Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 45 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Paro sangdan chonkwon chirugi



43



44

45

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!