

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong



**Beide Hände schnell in einer geraden Linie zu den Seiten auseinanderziehen, linken Fuß in Richtung B vom Boden abheben.**

**1Beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung zusammenführen, gleichzeitig linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung „B“.**

➤ **Moa sogi B**



**1**

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 2 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der rechten Faust.**
  - Chongul sogi pandae tijibo chonkwon chirugi
- 3 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit der linken Faust.**
  - Chongul sogi pandae tijibo chonkwon chirugi

**Führe 2 und 3 in einer langsamen Bewegung aus!**



**2**



**3**

- 4 **Linken Fuß seitlich frontal an den rechten Fußes setzen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.**
  - Chongul sogi paro sangdan kolcho makki

**Führe die Vorwärtsbewegung als Doppelschritt aus!**

- 5 **Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.**
  - Hugul sogi paro hadan sudo taebi makki



**4**



**5**

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 6 Rechten Fuß seitlich frontal an den linken Fußes setzen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.
- Chongul sogi paro sangdan kolcho makki  
**Führe die Vorwärtsbewegung als Doppelschritt aus!**
- 7 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi hadan sudo taebi makki



6



7

- 8 Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Twitpal sogi sangdan sudo taebi makki
- 9 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Hinterbeinstellung, hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Twitpal sogi sangdan sudo taebi makki



8



9

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 10 Linken Fuß nach D setzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- Chongul sogi pandae chankwon ollyo makki
- 11 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
- Chongul sogi pandae chankwon ollyo makki



10



11

Führe 10 und 11 in einer langsamen Bewegung aus!

- 12 Linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, beide Hände in einer kreisförmigen Bewegung vor den Unterleib bringen, mit der rechten Außenhandkante in die linke Handfläche schlagen.
- Moea sogi sudo annuro makki



12



aus Richtung C

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 13 Pressfußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung E, Handhaltung wie in 12 eingenommen beibehalten.  
➤ Hadan yop nullo chagi

- 14 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung E.  
➤ Chungdan yop chagi

**Führe 13 + 14 als Doppelfußstoß aus!**

- 15 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung E, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.  
➤ Hugul sogi paro sangdan anuro sudo yop taerigi

- 16 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, Abwärtsschlag mit der linken Faustunterseite in Richtung E.  
➤ Moa sogi yukwon naereyo taerigi



**Techniken aus Richtung „C“**

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 17 Pressfußstoß mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung F, Handhaltung wie in 16 eingenommen beibehalten.  
➤ Hadan yop nullo chagi
- 18 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung F.  
➤ Chungdan yopcha chirugi

**Führe 17 + 18 als Doppelfußstoß aus!**

- 19 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach F absetzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung F, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.  
➤ Hugul sogi paro sangdan anuro sudo yop taerigi
- 20 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, Abwärtsschlag mit der rechten Faustunterseite in Richtung F.  
➤ Moa sogi yukwon naereyo taerigi.



17

18

19

20

- 21 Linken Fuß nach D setzen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.  
➤ Natscha sogi pandae chankwon nullo makki
- 22 Rechten Fuß nach C setzen zur tiefen Rechtsvorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.  
➤ Natscha sogi pandae chankwon nullo makki

**Führe 21 und 22 in einer langsamen Bewegung aus!**



21



22

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 23 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung F, hoher Fastrückenschlag in Richtung D.
- Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi



23.

- 24 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.
- Chongul sogi paro chungdan tu palmok makki
- 25 Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms, Handhaltung der rechten Hand wie in 24 ingenommen beibehalten.
- Chongul sogi pandae hadan pakkat palmok makki
- 26 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur tiefen Rechtsvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.
- Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki

**Führe 26. in einer langsamen Bewegung aus!**



24



25



26

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 27 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung auf die Linie CD setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung F, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem linken Faustrücken in Richtung C .
- Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi



27

- 28 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.
- Chongul sogi paro chungdan tu palmok makki
- 29 Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D zurückrutschen, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, Handhaltung der linken Hand wie in 28 eingenommen beibehalten.
- Chongul sogi pandae hadan pakkat palmok makki
- 30 Mit dem linken Fuß nach C rutschen zur tiefen Linksvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.
- Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki

**Führe 30. in einer langsamen Bewegung aus!**



28



29



30



## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 31 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi



31

- 32 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang chungdan tijibo chonkwon chirugi
- 33 Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 32 eingenommen beibehalten.
- Chungdan apcha busigi



33



32

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 34 Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach A zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 35 Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
- Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



34



35

- 36 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
- Chongul sogi ssang chungdan tijibo chonkwon chirugi
- 37 Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung B, Handhaltung wie in 36. eingenommen beibehalten.
- Chungdan apcha busigi



36



37

## 10. Form: Kwang – Gae - Hyong

- 38 Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 39 Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
- Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



38



39

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