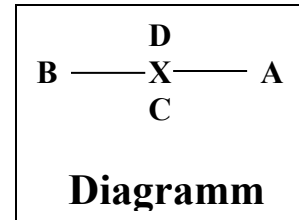


11. Form: Po – Eun - Hyong



11. Form: Po – Eun - Hyong

1. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° 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*



1.

2. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß zum linken Knie hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, Kopf in Richtung A drehen, beide Fäusten nach oben schieben.

- **Waebal sogi**
- *Waebal sogi*

3. Pressfußstoß mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A, Handhaltung wie in 2. eingenommen beibehalten.

- **Hadan nullo chagi**
- *Pakuru nullo chagi*

4. Rechten Fuß nach A absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.

- **Kima sogi chungdan sudo yop taerigi**
- *Annun so sonkal kaunde taerigi*



4.



3.

2.

11. Form: Po – Eun - Hyong

5. Halbkreisfauststoß mit der linken Faust bis zur rechten Brustseite.
- Chungdan tollyo chonkwon chirugi
 - *Kiokja chirugi*



5.

6. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, Pressblock mit der linken Faust.
- Anpalmok chungdan makki, chongkwon nullo makki
 - *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*
7. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, Pressblock mit der rechten Faust.
- Anpalmok chungdan makki, chongkwon nullo makki
 - *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*
8. Halb hoher Keilblock mit den Innenseiten beider Unterarme.
- Chungdan anpalmok hechyo makki
 - *Anpalmok kaunde hechyo makki*



6.

7.

8.

11. Form: Po – Eun - Hyong

9. Ellbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, rechte Faust mit der linken Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 8. eingenommen beibehalten.
 - Twit palkup tulki
10. Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust, mit der linken Handfläche bis zum rechten Ellbogen rutschen.
 - Chungdan chonkwon chirugi
 - *Kaunde chirugi*
11. Ellbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, linke Faust mit der rechten Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 10. eingenommen beibehalten.
 - Twit palkup tulki



9.

10.

11.

12. Horizontaler Fauststoß zur rechten Seite in Richtung A.
 - Chungdan chonkwon yop chirugi



12.

11. Form: Po – Eun - Hyong

13. Linken Fuß vor den rechten setzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, Fingerkuppen der linken Hand auf das rechte Handgelenk legen.

- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
- *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*

14. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrgriff mit abgespreizten Daumen.

- *Hugul sogi mondungi chapki makki*



14.



13.

15. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, Kopf in Richtung B drehen, Ellbogenstoß zur Seite mit beiden Ellbogen.

Führe 15 in einer langsamen Bewegung aus!

- *Moa sogi ssang yop palkup tulki*
- *Moa so chau palkup tulki*

16. Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung C, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.

- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi, hadan pakkat palmok makki*
- *Annun so dung chumok nopunde taerigi, palmok najunde makki*



16.

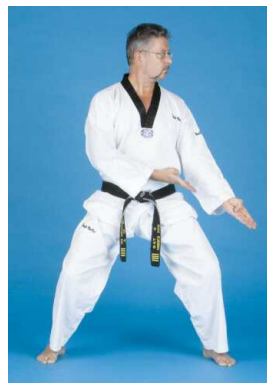
15.

11. Form: Po – Eun - Hyong

17. Rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
 - *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*
18. Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante Richtung B.
- *Kima sogi hadan yok sudo taebi makki*
 - *Annun so sonkal dung najunde daebi makki*



17.



18.

19. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- *Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki*
 - *Ninunja so palmok kaunde daebi makki*



19.

11. Form: Po – Eun - Hyong

20. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zum rechten Knie hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, Kopf in Richtung B drehen, beide Fäusten nach oben schieben.
- *Waebal sogi*
 - *Waebal sogi*
21. Pressfußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B, Handhaltung wie in 20. eingenommen beibehalten.
- *Hadan nullo chagi*
 - *Pakuru nullo chagi*
22. Linken Fuß nach B absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung B.
- *Kima sogi chungdan sudo yop taerigi*
 - *Annun so sonkal kaunde taerigi*



20.

21.



22.

23. Halbkreisfauststoß mit der rechten Faust bis zur linken Brustseite.
- *Chungdan tollyo chonkwon chirugi*



23.

11. Form: Po – Eun - Hyong

24. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, Pressblock mit der rechten Faust.

- Chungdan anpalmok makki, chonkwon nullo makki
- *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*

25. Mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, Pressblock mit der linken Faust.

- Chungdan anpalmok makki, chonkwon nullo makki
- *Anpalmok kaunde makki, ap chumok nullo makki*

26. Halb hoher Keilblock mit den Innenseiten beider Unterarme.

- Chungdan anpalmok hechyo makki
- *Anpalmok kaunde hechyo makki*



24.

25.

26.

27. Ellbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, linke Faust mit der rechten Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 26. eingenommen beibehalten.

- Twit palkup tulki

28. Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust, mit der rechten Handfläche bis zum linken Ellbogen rutschen.

- Chungdan chonkwon chirugi
- *Kaunde chirugi*

29. Ellbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, rechte Faust mit der linken Handfläche unterstützen, Kopfhaltung wie in 28. eingenommen beibehalten.

- Twit palkup tulki



27.

28.

29.

11. Form: Po – Eun - Hyong

30. Horizontaler Fauststoß zur linken Seite in Richtung B.

- Chungdan chonkwon yop chirugi



30.

31. Rechten Fuß vor den linken setzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, Fingerkuppen der rechten Hand auf das linke Handgelenk legen.

- *Kyocha sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
- *Kyocha so pakkat palmok najunde ap makki*

32. Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrgriff mit abgespreizten Daumen.

- *Hugul sogi mondungi chapki makki*



31.



32.

11. Form: Po – Eun - Hyong

33. Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, Kopf in Richtung A drehen, Ellbogenstoß zur Seite mit beiden Ellbogen.

Führe 33 in einer langsamen Bewegung aus!

- *Moa sogi ssang yop palkup tulki*
- *Moa so chau palkup tulki*

34. Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, hoher Fastrückenschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung C, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- *Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi, hadan pakkat palmok makki*
- *Annun so dung chumok nopunde taerigi, palmok najunde makki*



34.



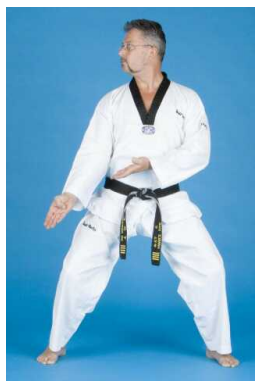
33.

35. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, untere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.

- *Kyocho sogi paro hadan anuro pakkat palmok makki*
- *Kyocho so pakkat palmok najunde ap makki*

36. Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der rechten Innen- und der linken Außenhandkante in Richtung A.

- *Kima sogi hadan yok sudo taebi makki*
- *Annun so sonkal dung najunde daebi makki*



36.



35.

ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!