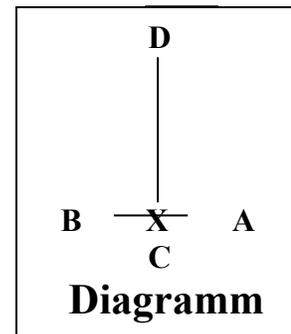


## 14. Form: Chung – Jang - Hyong



**Moa sogi A**

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

1 Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, obere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.

➤ Kima sogi sangdan an palmok makki, hadan pakkat palmok makki

2 Obere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

➤ Sangdan an palmok makki, hadan pakkat palmok makki

3 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, linke Faust horizontal vor die rechte Brust bringen.

➤ Moa sogi chungdan dollyo chirugi

**Führe 3. in einer langsamen Bewegung aus!**



1

2



3

4 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Zweifingerstoß nach oben mit der rechten Hand.

➤ Chongul sogi pandae sangdan ijikwansu tulki



4

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

**5 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Zweifingerstoß nach oben mit der linken Hand.**

- Chongul sogi pandae sangdan ijikwansu tulki

**6 Fastrückenschlag nach vorne mit dem rechten Fastrücken.**

- Paro ap rikwon taeregi



**5**



**6**

**7 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.**

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki

**8 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**

- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



**7**



**8**

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

9 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerichtung um 360° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki

10 Tiefer Schnapptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 9. beibehalten.

➤ Hadan apcha busigi

11 Rechten Fuß nach D absetzen zur tiefen Rechtsvorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.

➤ Natscha sogi paro sangdan pyongkwansu tulki



9

10

11

12 Oberkörper auf beiden Händen und dem linken Knie stützen, hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung D.

➤ Sangdan dollyo chagi

13 Rechten Fuß nach D absetzen, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust, linke Handfläche auf den Boden drücken.

➤ Sangdan chonkwon chirugi



12\_1

12\_2

13

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

- 14 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, Ellbogenstoß mit dem linken Ellbogen in Richtung D.

➤ Hugul sogi paro yop palkup tulki



14

- 15 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki

- 16 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zu rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

➤ Hugul sogi pandae chungdan changkwon ollyo makki

- 17 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung D.

➤ Hugul sogi chungdan sudo yop taeregi



15



16



17

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

**18** Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.

- Chongul sogi kyocha chumok nullo makki

**19** Tiefer Kniestoß nach vorne mit dem rechten Knie, beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen, das Bein des Gegners fassend.

- Hadan murup apcha busigi



**18**



**19**

**20** Rechten Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

**21** 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, Ellbogenstoß mit dem rechten Ellbogen in Richtung D.

- Hugul sogi paro yop palkup tulki



**20**



**21**

**22** Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D zur

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

23 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, beide Fäuste in die entgegengesetzte Richtung ziehen.

- Chungdan yop chagi

24 Rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C absetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung C, Pressblock mit beiden Handflächen.

- Twitpal sogi ssang changkwon nullo makki



22



23



24



24 aus „C“

25 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok ap makki, paro sangdan yop rikwon taerigi



25\_1

25\_2

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

- 26 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.
- Hugul sogi pandae sangdan pyongkwansu tulki
- 27 Tiefer Schnapptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen, rechte Handfläche auf den linken Unterarm legen.
- Hadan apcha busigi
- 28 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, beide Fäuste langsam zur rechten Hüfte bringen.
- Chongul sogi pangae dyt palkup tulki



26



27



28

28 aus „C“

- 29 Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, Abwärtsschlag mit dem linken Handrücken in Richtung C.
- Hugul sogi pandae sondung naeryo rikwon taeregi
- 30 Mit der rechten Faust in die linke Handfläche schlagen.
- Hugul sogi pandae chongkwon chirugi



29

30

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

31 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C zur linken Rückwärtsstellung, Abwärtsschlag mit dem rechten Handrücken in Richtung C.

- Hugul sogi pandae sondung naeryo rikwon taeregi

32 Mit der linken Faust in die rechte Handfläche schlagen.

- Hugul sogi pandae chongkwon chirugi



31

32

33 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taeregi

**Führe 33. in einer stampfenden Bewegung aus!**

34 Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, vor der rechten Brustseite linke Handfläche gegen den rechten Ellbogen schlagen.

- Chongul sogi pandae rikwon ap taerigi



33

34

35 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante.

- Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taeregi

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

Führe 35. in einer stampfenden Bewegung aus!

- 36 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, vor der linken Brustseite rechte Handfläche gegen den linken Ellbogen schlagen.
- Chongul sogi pandae rikwon ap taerigi



35



36

- 37 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante.
- Hugul sogi hadan yok sudo taebi makki

- 38 Mit dem linken Fuß nach C rutschen zur linken Vorwärtsstellung, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
- Chongul sogi pandae kutja makki



37



38

- 39 Rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit der rechten Innen- und der linken Außenhandkante.
- Hugul sogi hadan yok sudo taebi makki

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

- 40 Mit dem rechten Fuß nach C rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).  
➤ Chongul sogi pandae kutja makki



39



40

- 41 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit den Außenhandkanten.  
➤ Chongul sogi ssang chungdan sudo yop taeregi

- 42 Stoß nach oben mit der bogenartig geformten rechten Hand (griff zur Kehle) in Richtung C.  
➤ Pandae sangdan pandalson tulki



41



42



42 aus "C"

- 43 Halb hoher Schnaptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 42 eingenommen beibehalten.  
➤ Chungdan apcha busigi

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

- 44 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, Stoß nach oben mit der bogenartig geformten linken Hand (griff zur Kehle) in Richtung C.  
➤ Pandae sangdan pandalson tulki



43



44

- 45 Halb hoher Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 44 eingenommen beibehalten.

➤ Chungdan apcha busigi

- 46 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi

- 47 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Paro chungdan chonkwon chirugi

**Führe 46. und 47. in einer schnellen Bewegung aus!**



45



46



47

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

48 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, beide Fäuste mit vorstehendem Zeigefingerknöchel in einer kreisförmigen Bewegung vor die Stirn bringen.

- Moa sogi sangdan sang chungikwon chirugi



48 „48“ aus Richtung D

49 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.

- Chongul sogi paro hadan sudo makki

50 Stoß nach oben mit dem rechten Handballen in Richtung B.

- Pandae sangdan pandae changkwon chirugi



49

50

## 14. Form: Chung – Jang - Hyong

**51** Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.

- Chongul sogi paro hadan sudo makki

**52** Stoß nach oben mit dem linken Handballen in Richtung A.

- Pandae sangdan pandae changkwon chirugi



**52**

**51**

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

- Moa chunbi sogi A