

16. Form: Sam – II - Hyong



Moa sogi C

16. Form: Sam – II - Hyong

- 1 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
 - Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- 2 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.
 - Chongul sogi paro sangdan tupalmok makki



1

2

- 3 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, linke Handfläche auf das rechte Handgelenk legen, obere Abwehr zur Seite mit der rechten Außenhandkante.
 - Chongul sogi pandae sangdan sudo yop makki
- 4 Halb hoher Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 3. eingenommen beibehalten.
 - Chungdan bituro chagi
- 5 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 6 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß auf die Linie CD setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Keilblock mit beiden Innenhandkanten..
 - Kima sogi chungdan yok sudo hechyong makki



3

4

5

6

16. Form: Sam – II - Hyong

- 7 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fingerspitzenstoß nach unten mit der rechten Hand (linke Faust geht zur rechten Schulter).
- Chongul sogi pandae hadan pyongkwansu tulki
- 8 Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, obere Abwehr der Innenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
- Hugul sogi sangdan pakkat palmok makki, pandae hadan pakkat palmok makki



7



8

- 9 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Keilblock mit beiden Innenhandkanten.
- Kima sogi chungdan yok sudo hechyo makki



9

16. Form: Sam – II - Hyong

- 10 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.
- Hugul sogi ssang hadan chonkwon chirugi
- 11 Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung BC.
- Chongul sogi ssang sangdan pandalson makki
- 12 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.



10



11



12

- 13 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß auf die Linie CD setzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.
- Hugul sogi ssang hadan chonkwon chirugi
- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante.
- Hugul sogi sangdan yok sudo taebi makki
- 15 Mit dem linken Fuß nach B rutschen zu starren Rechtsrückwärtsstellung, U – förmiger Abwehrblock mit abgespreizten Daumen.
- Gojung sogi mondungi makki



13



14



15

16. Form: Sam – II - Hyong

- 16 Fußfeger mit dem rechten Fuß in Richtung B, rechten Fuß nach B absetzen zur starren Linksrückwärtsstellung, U – förmiger Abwehrblock mit Abgespreizten Daumen.
- Hadan goro chagi, gojung sogi mondungi makki
- 17 Hochspringen und entgegen der Uhrzeigerrichtung um 360° drehen, auf der Absprungstelle wieder landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 18 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung B.
- Chungdan yop chagi



16/1

16/2

17

18

- 19 Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, linke Handfläche gegen den rechten Ellenbogen schlagen.
- Chongul sogi pandae sangdan ap palkup tulki
- 20 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur Diagonalfußstellung (linker Fuß vorne) in Richtung D, Kopf über die Schulter nach C drehen Ellenbogen in Richtung C, linke Faust mit der rechten Handfläche unterstützen.
- Sasun sogi paro twit palkup tulk
- 21 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen zur rechten Vorwärtsstellung nach A drehen, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.
- Chongul sogi kyocha chumok nullo makki



19

20

21

16. Form: Sam – II - Hyong

22 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, beidseitige Abwehr mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Kima sogi san makki

23 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung A.

➤ Chungdan yop chagi



22



23

24 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach A absetzen zu linken Rückwärtsstellung in Richtung B, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi hadan sudo taebi makki

25 Linken Fuß nach B setzen zur rechten Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

➤ Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki

26 Rechten Fuß nach B setzen zur linken Hinterbeinstellung, Pressblock mit beiden Handflächen.

➤ Twitpal sogi ssang chankwon makki



24



25



26

16. Form: Sam – II - Hyong

27 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.

- Chongul sogi ssang chungdan twijibo chonkwon chirugi

28 Rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, linke Faust unter die linke Achselhöhle ziehen.

- Hugul sogi pandae hadan pakkat palmok makki

29 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust, rechte Faust über die linke Schulter bringen.

- Paro chungdan chonkwon chirugi



27

28

29

30 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr nach vorne mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi pandae chungdan anuro pakkat palmok makki

31 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.

- Paro sangdan chonkwon chirugi

Führe 30. und 31. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



30

31

16. Form: Sam – II - Hyong

- 32 **Tiefer Schnapptritt nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 31 eingenommen beibehalten.**
- **Hadan apcha busigi**
- 33 **Linken Fuß nach D absetzen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.**
- **Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi**



32

33

ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen

- **Moa sogi C**