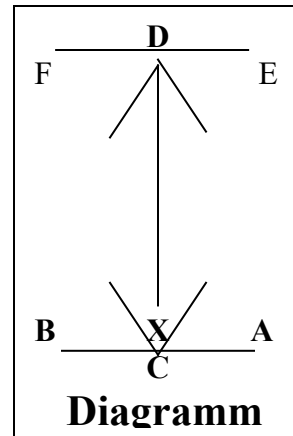


17. Form: Yoo – Sin - Hyong



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 1 **Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beide Ellenbogen horizontal zu den Seiten führen.**
 - **Kima sogi**



1

- 2 **Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach A gleiten, Ellenbogenstoß nach hinten mit dem rechten Ellenbogen in Richtung C, hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung C.**
 - **Kima sogi twit palkup tulki, twit sangdan chonkwon chirugi**
- 3 **Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach B gleiten, Ellenbogenstoß nach hinten mit dem linken Ellenbogen in Richtung C, hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung C.**
 - **Kima sogi twit palkup tulki, twit sangdan chonkwon chirugi.**
Führe 02. und 03. in einer schnellen Bewegung aus!



3



2

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 4 Fußstellung beibehalten, Knie durchdrücken, halb hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche in Richtung D.
➤ Chungdan kolchyo makki
- 5 Fußstellung beibehalten, Knie beugen zur Seitwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
Führe 04. und 05. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



4

5

- 6 Fußstellung beibehalten, Knie durchdrücken, halb hoher Hakenblock mit der linken Handfläche in Richtung D.
➤ Chungdan kolchyo makki
- 7 Fußstellung beibehalten, Knie beugen zur Seitwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
Führe 06. und 07. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



6

7

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 8 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach BD setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- 9 Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Pande chungdan pakkat palmok tollimyo makki
- 10 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach AD drehen, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
- Kima sogi changkwon ollyo makki
- 11 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chungdan chonkwon chirugi
- Führe 10. und 11. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



8

9



10

11

- 12 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach AD setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki

- 13 Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
- Pande chungdan pakkat palmok tollimyo makki



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

12 13

- 14 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- Kima sogi changkwon ollyo makki.
- 15 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chungdan chonkwon chirugi
- Führe 14 und 15 in einer fortlaufenden Bewegung aus!.**



14

15

- 16 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° zur linken Vorwärtsstellung nach B drehen, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche in Richtung BD.
- Chongul sogi pandae sangdan kolchyo makki
- 17 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 45° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
- 18 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung um 90° zur rechten Vorwärtsstellung nach AD drehen, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche in Richtung BD.
- Chongul sogi pandae sangdan kolchyo makki
- 19 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° zur Seitwärtsstellung nach BD drehen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Kima sogi chungdan chonkwon chirug
- Führe 16 , 17 , 18 und 19 in einer fortlaufenden Bewegung aus!.**



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

16

17

18

19

20 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.

➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi

21 Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten (rechter Arm oben).

➤ Sangdan kyocha sudo chukyo makki

Führe 20. und 21. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

22 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust, mit der linken Handfläche bis zum rechten Ellenbogengelenk gleiten.

➤ Sangdan kyocha sudo chukyo makki



20

21

22_1

22_2

23 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 22. eingenommen beibehalten.

➤ Hadan apcha busigi

24 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

23 24

- 25 **Pressblock mit gekreuzten Fäusten.**
➤ **Kyocha chumok nullo makki**
- 26 **Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten (linker Arm oben).**
➤ **Sangdan kyocha sudo chukyo makki**

Führe 25. und 26. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 27 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust, mit der rechten Handfläche bis zum linken Ellenbogen gleiten.**
➤ **Pandae chungdan chonkwon chirugi**



25 26 27_1 27_2

- 28 **Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 27 eingonnen beibehalten.**
➤ **Hadan apcha busigi**
- 29 **Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
➤ **Pandae chungdan chonkwon chirugi**



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

28 29

30 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

31 Linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

32 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

33 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



30

31

32

33

34 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmblock zur rechten Seite und nach unten.

➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki

35 Untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms, Handhaltung der rechten Hand wie in 34 eingenommen beibehalten.

➤ Pandae hadan pakkat palmok makki

Führe 34 und 35 in einer schnellen Bewegung aus!



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

34 35

- 36 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.**
➤ **Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki**
- 37 **Untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, Handhaltung der linken Hand wie in 36. eingenommen beibehalten.**
➤ **Pandae hadan pakkat palmok makki**
Führe 36. und 37. in einer schnellen Bewegung aus!.



36 37

- 38 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
➤ **Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi**
- 39 **Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, obere Abwehr mit der linken Innenhandkante.**
➤ **Hugul sogi pandae sangdan yok sudo yop makki**
- 40 **Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C.**
➤ **Moa sogi B**



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

38

39

40

- 41 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach CF setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.

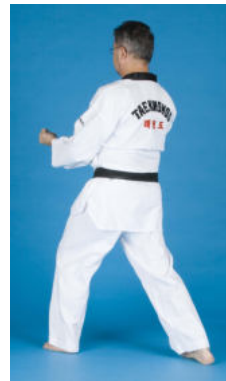
➤ Chongul sogi ssang chungdan twijbo chonkwon chirugi

- 42 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach CE setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.

➤ Chongul sogi ssang chungdan twijbo chonkwon chirugi



41



42

- 43 Linken Fuß an den rechten heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.

➤ Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki

- 44 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Paro chungdan chonkwon chirugi

- 45 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, rechte Faust horizontal vor die linke Brustseite bringen.

➤ Moa sogi

Führe 45 in einer langsamen Bewegung aus!



17. Form: Yoo – Sin - Hyong

43

44

45

- 46 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms.

➤ Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki

- 47 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Paro chungdan chonkwon chirugi



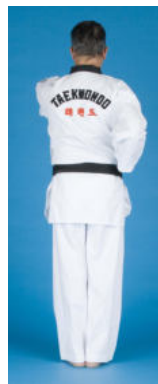
46

47

- 48 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung C, linke Faust horizontal vor die rechte Brustseite bringen.

➤ Moa sogi

Führe 48 in einer langsamen Bewegung aus!



48

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 49 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur starren Rechtsrückwärtsstellung, U-förmiger Fauststoß mit beiden Fäusten nach oben und zur Mitte.
- Gojung sogi mondungi chirugi
- 50 Linken Fuß an den rechten Fuß heran ziehen, rechten Fuß nach E setzen zur starren Linksrückwärtsstellung, U-förmiger Fauststoß mit beiden Fäusten nach oben und zur Mitte.
- Gojung sogi mondungi chirugi



49



50

- 51 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung auf die Linie CD zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung E, Fastrückenschlag nach vorne mit dem rechten Fastrücken linke Faust unter den rechten Ellbogen bringen.
- Kima sogi ap rikwon taeregi
- 52 Schwingender Fußstoß mit dem rechten Fuß, mittlere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung C, Handhaltung der linken Hand wie in 51. eingenommen beibehalten.
- Doro chagi, kima sogi chungdan pakkat palmok makki
- 53 Schwingender Fußstoß mit dem linken Fuß, mittlere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung D, Handhaltung der linken Hand wie in 51. eingenommen beibehalten.
- Doro chagi, kima sogi chungdan anuro pakkat palmok makki



51



52_1

52_2



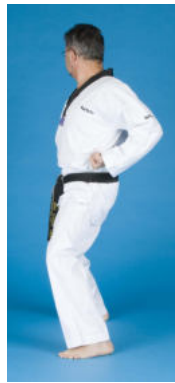
53_1

53_2

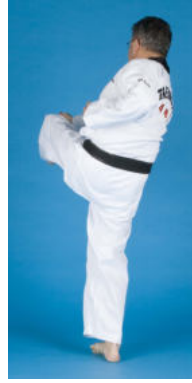
17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 54 Halb hoher Schlag mit dem rechten Handrücken in Richtung C.
➤ Chungdan sondung taerigi
- 55 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kreisfußstoß mit dem linken Fuß zur rechten Handfläche.
➤ Chungdan pandal chagi
- 56 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi

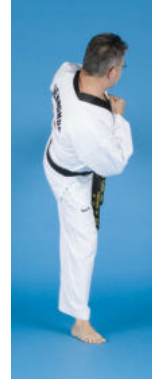
Führe 55. und 56. als Doppelfußstoß aus!



55

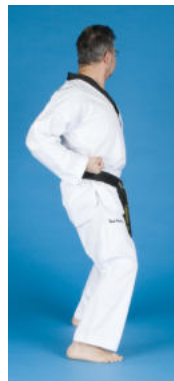


56

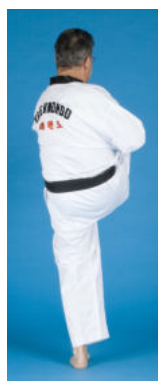


- 57 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schlag mit dem linken Handrücken in Richtung C.
➤ Kima sogi chungdan sondung taerigi
- 58 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kreisfußstoß mit dem rechten Fuß zur linken Handfläche.
➤ Chungdan pandal chagi
- 59 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi

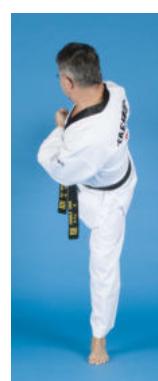
Führe 58. und 59. als Doppelfußstoß aus!



57



58



59

17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 60 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
➤ Kima sogi kutja makki
- 61 Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).
➤ Gutja makki
- 62 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der rechte Arm zeigt nach unten).
➤ Kima sogi kutja makki
- 63 Abwehrblock mit beiden zu einer „9“ geformten Armen (der linke Arm zeigt nach unten).
➤ Gutja makki



60

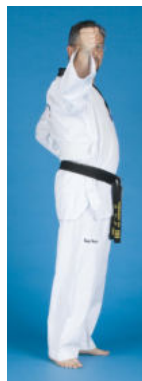
61

62

63

- 64 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur linken Senkrechtstellung in Richtung D, Abwärtsschlag mit der rechten Faustunterseite in Richtung D.

- Sujik sogi yukwon naeryo taeregi



64

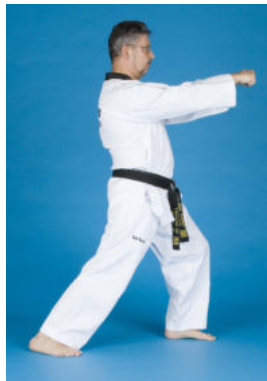
17. Form: Yoo – Sin - Hyong

- 65 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung B, Fauststoß steil nach oben mit beiden Fäusten.

➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi

- 66 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung A, Fauststoß steil nach oben mit beiden Fäusten.

➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi



65



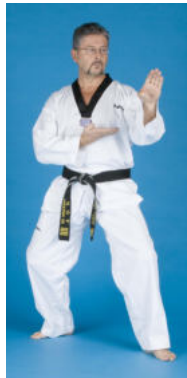
66

- 67 Rechten Fuß an den linken heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 130° drehen, linken Fuß nach BD setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

- 68 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach AD setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



67



68

ENDE: Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!