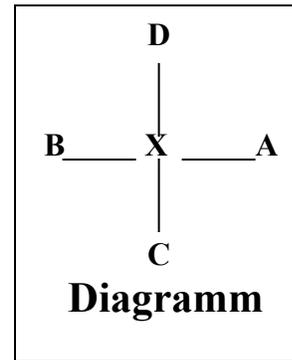


## 18. Form: Choi – Yong - Hyong



**Moa sogi C**



## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 1 **Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.**
  - Twitpal sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- 2 **Fauststoß nach oben mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der linken Faust.**
  - pandae sangdan chunggi kwon chirugi



1 2

- 3 **Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur linken Hinterbeinstellung, halb hoher Schutzblock mit den beiden Außenseiten beider Unterarme.**
  - Twitpal sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- 4 **Fauststoß nach oben mit Mittelfingerknöchel der rechten Faust.**
  - Pandae sangdan chunggi kwon chirugi



3 4

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 5 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.
  - Chongul sogi paro sangdan sudo chukyo makki
- 6 Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
  - Pandae chungdan pakkat palmok tollimyo makki
- 7 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
  - Paro chungdan chonkwon chirugi



5

6

7

- 8 Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Außenhandkante.
  - Chongul sogi paro sangdan sudo chukyo makki
- 9 Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
  - Pandae pakkat palmok tollimyo makki
- 10 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
  - Paro chungdan chonkwon chirugi



8

9

10

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 11 Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
  - Hugul sogi hadan sudo taebi makki
- 12 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen, rechten Fuß vor den linken Fuß absetzen.
  - Chungdan tollyo chagi
- 13 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem linken Fuß in Richtung D.
  - Sangdan pandae tollyo goro chagi
- 14 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.
  - Chungdan yop chagi

**Führe 13. und 14. als Doppelfußstoß aus !**

- 15 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, die Vorderseite des rechten Ellenbogen gegen die linke Handfläche schlagen.
  - Chongul sogi pandae ap palkup tulki



11



12



13



14



15

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 16 Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.  
➤ Hugul sogi hadan sudo taebi makki
- 17 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem linken Fußballen, linken Fuß vor den rechten Fuß absetzen.  
➤ Chungdan tollyo chagi
- 18 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem rechten Fuß in Richtung C.  
➤ Sangdan pandae tollyo goro chagi
- 19 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.  
➤ Chungdan yop chagi

**Führe 18. und 19. als Doppelfußstoß aus!**

- 20 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, die Vorderseite des linken Ellenbogen gegen die rechte Handfläche schlagen.  
➤ Chongul sogi pandae ap palkup tulki



## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 21 Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.  
➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
- 22 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.  
➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki

Führe 21. und 22. in einer schnellen Bewegung aus!



21



22

- 23 Rechten Fuß nach D zurücksetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, beidseitige Abwehr mit den Außenhandkanten.  
➤ Chongul sogi sudo san makki
- 24 Halb hoher Schnapptritt nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 23 eingenommen beibehalten.  
➤ Chungdan apcha busigi
- 25 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.  
➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



23



24



25

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 26 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, beidseitige Abwehr mit den Außenhandkanten.  
➤ Chongul sogi sudo san makki
- 27 Halb hoher Schnapptritt nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 26 eingenommen beibehalten.  
➤ Chungdan apcha busigi
- 28 Linken Fuß nach D absetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme  
➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



26



27



28

- 29 Linken Fuß nach C setzen, rechten Fuß nach C setzen, 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



29\_1



29\_2



29\_3

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 30 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.  
➤ Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki
- 31 Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.  
➤ Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki



30



31

- 32 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur Parallelstellung in Richtung B, halb hoher Hackenblock mit der linken Handfläche in Richtung A.  
➤ Narani sogi chungdan kolchyo makki
- 33 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.  
➤ Chungdan chonkwon chirugi

**Führe 32. und 33. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



32

33

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 34 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Beugehaltung auf dem rechten Bein in Richtung A einnehmen.  
➤ Guburyo chunbi sogi A
- 35 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.  
➤ Chungdan yop chagi
- 36 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A absetzen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung A, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.  
➤ Kyocha sogi paro sangdan ap rikwon taerigi



36

35

34

- 37 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem rechten Fuß in Richtung B.  
➤ Sangdan pandae tollyo goro chagi
- 38 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung B.  
➤ Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taerigi



37



38

- 39 Rechten Fuß nach D setzen zur Parallelstellung in Richtung B, halb hoher Hakenblock mit der linken Handfläche in Richtung B.

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- Narani sogi chungdan kolcho makki

40 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

- Chungdan chonkwon chirugi

**Führe 39. und 40. in einer fortlaufenden Bewegung aus!**



40

39

41 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Beugehaltung auf dem linken Bein in Richtung B einnehmen.

- Guburyo chunbi sogi A

42 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.

- Chungdan yop chagi

43 Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B absetzen zur linken Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung B, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.

- Kyocha sogi paro sangdan ap rikwon taerigi



41

42

43

## 18. Form: Choi – Yong - Hyong

- 44 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerichtung um 180° drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem linken Fuß in Richtung A.  
➤ Sangdan pandae tollyo goro chagi
- 45 Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung A.  
➤ Gogong sogi pandae chungdan sudo yop taerigi
- 46 Mit dem rechten Fuß nach A rutschen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.  
Hugul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



46



45



44

**ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen! Moya chunbi sogi C**