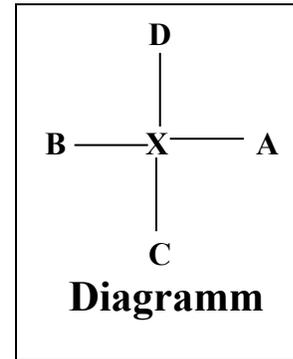


19. Form: Yon – Gae - Hyong



19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 1 Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der linken Innen- und der rechten Außenhandkante.

➤ Hugul yok sudo hadan daebi makki

Führe die Handtechnik in einer kreisförmigen Bewegung aus!

- 2 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Fauststoß nach oben mit vorstehenden Fingerknöcheln der rechten Faust.

➤ Chongul pyongkwon sangdan pandae chirugi

Führe 02. in einer langsamen Bewegung aus!

- 3 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul palmok chungdan daebi makki



1



2



3

- 4 Nach D springen, während des Sprungs halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung D, nach D landen zur linken Rückwärtsstellung, Handhaltung wie im Sprung eingenommen beibehalten.

➤ Sudo chungdan taeregi, hugul sogi



4

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 5 Linke Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, Hemmblock mit gekreuzten Fäusten.
 - Hugul kyocha chumok momchau makki
- 6 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Querhieb mit den flachen Fingerspitzen der rechten Hand.
 - Chongul pyongkwansu sangdan paro tulki
- 7 Rechten Fuß heranziehen zur linken Hinterbeinstellung, Abwärtsblock mit dem rechten Ellenbogen.
 - Twitpal sogi sun palkup naereo makki



5



6



7

- 8 Nach D springen zur linken Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung D.
 - Kyocha sogi sangdan rikwon yop taerigi
 - *Kyocha so dung chumok nopunde yop taerigi*
- 9 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
 - Chongul sudo hadan pandae makki



8



9

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 10 Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, halb hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.
➤ Narani sogi chungdan kolcho makki
- 11 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chungdan chirugi

Führe 10. und 11. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



10



11

- 12 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, tiefer Schutzblock mit der rechten Innen- und der linken Außenhandkante.
➤ Hugul yok sudo hadan daebi makki

Führe die Handtechnik in einer kreisförmigen Bewegung aus!

- 13 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, Fauststoß nach oben mit vorstehenden Fingerknöcheln der linken Faust.
➤ Chongul pyongkwon sangdan pandae chirugi

Führe 13. in einer langsamen Bewegung aus!



12



13

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 14 Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul palmok chungdan daebi makki
- 15 Nach D springen, während des Sprungs halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung D, nach D landen zur rechten Rückwärtsstellung, Handhaltung wie im Sprung eingenommen beibehalten.
➤ Sudo chungdan taerigi, hugul sogi
- 16 Rechte Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, Hemmblock mit gekreuzten Fäusten.
➤ Hugul kyocha chumok momchau makki
- 17 Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Querhieb mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.
➤ Chongul pyongkwansu sangdan paro makki
- 18 Linken Fuß heranziehen zur rechten Hinterbeinstellung, Abwärtsblock mit dem linken Ellenbogen.
➤ Twitpal sogi sun palkup naereo makki



14



15



16



17



18

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 19 Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung D.
➤ **Kyocha sogi sangdan rikwon yop taeregi**
- 20 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.
➤ **Chongul sudo hadan pandae makki**



19



20

- 21 Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, halb hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.
➤ **Narani sogi chungdan kolchyo makki**
- 22 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ **Chungdan chirugi**

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



21

22

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 23 Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Innenhandkanten.
➤ Kima yok sudo san makki
- 24 Linken Fuß über den rechten Fuß hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß zu den Seiten mit beiden Ellenbogen.
➤ Kyocha sogi chau yop palkup tulki

Führe 24. in einer schnellen Bewegung aus!



23



24

- 25 Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, Hemmblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Kima sang sun palmok momchau makki
- 26 Linken Fuß über den rechten Fuß hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, Aufwärtshaken mit der rechten Faus, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
➤ Kyocha sogi ollyo chirugi



25



26

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 27 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem rechten Fuß in Richtung B.
➤ Sangdan pandae tollyo goro chagi
- 28 Rechten Fuß nach B absetzen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.
➤ Chungdan yopcha chirugi
- 29 In einer springenden Bewegung den linken Fuß nach B absetzen zur linken Überkreuzstellung, Abwärtsschlag mit dem linken Faustrücken in Richtung B.
➤ Kyocha sogi rikwon naereo taeregi



27



28



29

- 30 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Innenhandkanten.
➤ Kima yok sudo san makki
- 31 Rechten Fuß über den linken Fuß hinwegsetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß zu den Seiten mit beiden Ellenbogen.
➤ Kyocha sogi chau yop palkup tulki

Führe 31. Handtechnik in einer schnellen Bewegung aus!



30



31

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 32 Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, Hemmblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Kima sang sun palmok momchau makki
- 33 Rechten Fuß über den linken Fuß hinwegsetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, Aufwärtshaken mit der linken Faust, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
➤ Kyocha sogi ollyo chirugi



32

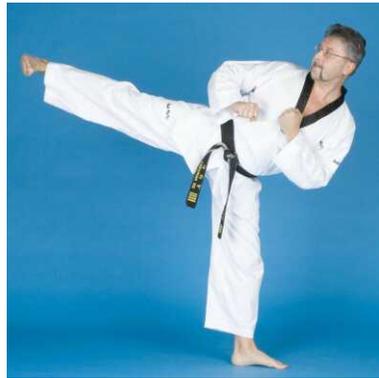


33

- 34 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem linken Fuß in Richtung A.
➤ Sangdan pandae tollyo goro makki
- 35 Linken Fuß nach A absetzen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.
➤ Chungdan yopcha chirugi
- 36 In einer springenden Bewegung den rechten Fuß nach A absetzen zur rechten Überkreuzstellung, Abwärtsschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung A.
➤ Kyocha sogi rikwon naereo taeregi



34



35



36

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 37 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul palmok chungdan daebi makki

- 38 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Hinterbeinstellung in Richtung C, Abwehr in Hüfthöhe mit der Innenseite des rechten Unterarms.
➤ Twitpal sogi palmok hori makki



37



38



38 aus Richtung C

- 39 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung D.
➤ Hugul sudo sangdan taeregi

- 40 Rechte Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul palmok chungdan daebi makki



39



40

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 41 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung C, Abwehr in Hüfthöhe mit der Innenseite des linken Unterarms.
➤ *Twitpal sogi hori makki*
- 42 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung D.
➤ *Hugul sudo sangdan taeregi*
- 43 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 360° drehen, rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ *Hugul palmok chungdan daebi makki*
➤ *Niunja so palmok kaunde daebi makki*



41

41 aus „C“

42

43

- 44 Hochspringen und in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, nach D landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ *Dolmyo chagi, hugul chungdan daebi makki*



44_1



44_2

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 45 Hochspringen und entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, nach D landen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Dolmyo chagi, hugul sudo chungdan daebi makki



45_1

45_2

- 46 Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der rechten Innenhandkante.
- Chongul yok sudo hadan pandae anuro makki
- 47 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß mit dem linken Ellenbogen in Richtung C.
- Hugul yop palkup tulki



46

47

19. Form: Yon – Gae - Hyong

- 48 **Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, untere Abwehr von außen nach innen geschlagen mit der linken Innenhandkante.**
➤ Chongul yok sudo hadan pandae anuro makki
- 49 **Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß mit dem rechten Ellenbogen in Richtung C.**
➤ Hugul yop palkup tulki



48



49

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!