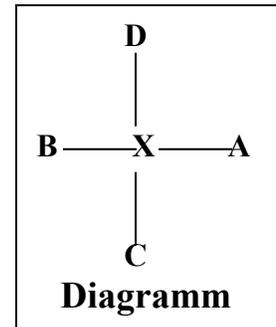


# 1. Form: Chon – Ji - Hyong



**Narani chunbi sogi**  
(Blickrichtung nach D)

# 1. Form: Chon – Ji - Hyong

- 1 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
  - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
- 2 Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
  - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



1



2

- 3 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
  - Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki
- 4 Linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
  - Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



4



3

# 1. Form: Chon – Ji - Hyong

- 5 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.

➤ Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki



5

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

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



6

- 7 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach setzen zur rechten Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.

➤ Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki



7

- 8 Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



8

# 1. Form: Chon – Ji - Hyong

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

➤ Hugul sogi paro chungdan an palmok makki

- 10 Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



9



10

- 11 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.

Hugul sogi paro chungdan an palmok makki

- 12 Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



11



12

# 1. Form: Chon – Ji - Hyong

- 13 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms.
- Hugul sogi paro chungdan an palmok makki
- 14 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



13



14

- 15 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Hugul sogi paro chungdan an palmok makki



15

# 1. Form: Chon – Ji - Hyong

- 16 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi

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

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



16



17

- 18 **Rechten Fuß nach C zurück setzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi

- 19 **Linken Fuß nach C zurück setzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi



18



19

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