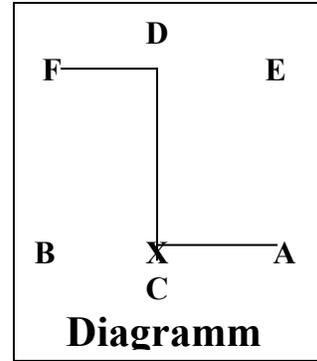


20. Form: Ul – Ji - Hyong



20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 1 **Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit den Unterseiten beider Fäuste.**
 - Chongul sogi ssang chungdan yukwon yop taerigi



1

- 2 **Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.**
 - Chongul sogi kyocha chumok nullo makki
- 3 **Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten.**
 - Sangdan sudo kyocha chukyo makki

Führe 02. und 03. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 4 **Hoher Schlag nach vorne mit der rechten Außenhandkante, linke Handfläche auf das rechte Ellenbogengelenk legen.**
 - Pandae sangdan anuro sudo yop taerigi



20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 5 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung B, halb hoher Schlag mit dem linken Handrücken in Richtung C.
 - Kima sogi chungdan sondung taerigi
- 6 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Kreisfußstoß mit dem rechten Fuß zur linken Handfläche.
 - Chungdan pandal chagi



5



6

- 7 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, linke Handfläche gegen den rechten Ellenbogen schlagen.
 - Kima sogi ap palkup tulki
- 8 Beide Fäuste zur linken Hüfte ziehen.
 - Dyt palkup tulki
- 9 Hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung B, untere Abwehr mit dem linken Unterarm.
 - Sangdan yop rikwon taerigi, hadan pakkat palmok makki



7

8

9

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 10 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, beide Fäuste gleichzeitig in die Hüfte setzen.
Führe 10 in einer langsamen Bewegung aus!
- 11 Kopf in Richtung A drehen, linken Fuß über den rechten Fuß hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, Handhaltung wie in 10. eingenommen beibehalten.
➤ Kyocha sogi
- 12 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A, Handhaltung wie in 10. eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan yop chagi
- 13 Rechten Fuß nach A absetzen, linken Fuß über den rechten Fuß hinwegsetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß zu den Seiten mit beiden Ellenbogen.
➤ Kyocha sogi ssang chungdan yop palkup tulki
- 14 Rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, horizontaler Fauststoß zur rechten Seite mit beiden Fäusten in Richtung A.
➤ Kima sogi ssang chungdan chonkwon yop chirugi



14

13

12

11

10

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 15 Fußstellung beibehalten, hoher Schlag nach vorne mit der rechten Außenhandkante, linken Handrücken vor die Stirn bringen.
➤ Sangdan anuro sudo yop taeregi
- 16 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi ssang sudo makki



15



16

- 17 Hochspringen und in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung B.
➤ Tymien tiro tora yop chagi
- 18 Nach B landen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite und nach unten.

➤ Chongul sogi paro chungdan tu palmok makki



17



18

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 19 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung „B“ in Richtung D.
➤ Moa chunbi sogi B
- 20 Nach D springen zur rechten Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.
➤ Kyocha sogi sangdan ap rikwon taerigi



19



20

- 21 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi pandae sangdan pakkat palmok chukyo makki
- 22 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 21. eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan apcha busigi
- 23 Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi pandae sangdan chonkwon chirugi



21



22



23

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 24 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
➤ Chongul sogi paro chungdan chongkwansu tulki
- 25 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach D setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung E, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung D.
➤ Kima sogi sangdan yop rikwon taerigi



24



25

- 26 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur rechten Vorwärtsstellung.
➤ Chongul chunbi sogi
- 27 Gesprungener Fußstoß nach oben mit dem rechten Fußballen.
➤ Tymien nopi chagi



26



27

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 28 Nach F landen zur starren Linksrückwärtsstellung, mittlere Abwehr zur Seite mit gekreuzten Handkanten.
➤ Gojung sogi chungdan sudo kyocha makk
- 29 Linken Fuß nach F setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.
➤ Hugul sogi kyocha chumok nullo makki



28



29

- 30 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, halb hoher Keilblock mit der Innenseite beider Unterarme.
➤ Chungdan apcha busigi, chungdan an palmok hechyo makki
- 31 Linken Fuß nach F absetzen zur linken Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.
➤ Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi



30



31

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 32 Rechten Fuß nach F setzen zur starren Linksrückwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der rechten Außenhandkante, halb hoher Abwehrstoß mit der linken Handfläche.
- Gojung sogi pandae sangdan sudo yop makki, paro chungdan changkwon miro makki
- 33 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach F setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



32



Aus Richtung „C“



33

- 34 Linken Fuß hinter die Außenkante des rechten Fußes nach E zurücksetzen, rechten Fuß nach E zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung F, rechte Rückwärtsstellung beibehalten, nach E zurück springen, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
- Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



34_1



34_2

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 35 Halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung F.
➤ Chungdan tollyo chagi

36 Rechten Fuß nach F setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung F.

- Chungdan tora yop chagi

37 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach F absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

- Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



35



36



37

- 38 Linken Fuß nach E zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung F, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

- Hugul sogi pandae changkwon ollyo makki



38

20. Form: Ul – Ji - Hyong

- 39 Auf dem linken Fuß im Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach E setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi pandae pakkat palmok tollimyo makki
- 40 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
➤ Chongul sogi pande pakkat palmok tollimyo makki



39



40

- 41 Linken Fuß auf die Linie EF zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi
- 42 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chungdan chonkwon chirugi



41



42

ENDE: Linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!