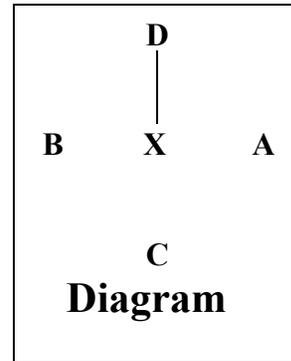


21. Form: Moon – Moo - Hyong



21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 1 **Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung B einnehmen.**
 - Guburyo chunbi sogi A
- 2 **Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.**
 - Chungdan yop chagi

Führe 01 und 02 in einer langsamen Bewegung aus!

- 3 **Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung B.**
 - Chungdan yop chagi

Führe 02 und 03 als Doppelfußstoß aus!



1

2_1

2_2

4

- 4 **Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher flacher Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.**
 - Kima sogi chungdan pyongkwansu tulki



4

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 5 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem rechten Fuß in Richtung B.

➤ Sangdan pandae tollyo goro chagi

Führe 05 in einer langsamen Bewegung aus!

- 6 Nach B springen rechten Fuß nach B absetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung C, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung B.

➤ Kyocha sogi chungdan sudo yop taeregi



5



6

- 7 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.

➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki

- 8 Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.

➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki



7



8

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 9 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß zum rechten Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, obere Abwehr mit der linken Außenhandkante, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
- Oeбал sogi pandae sangdan sudo makki, paro hadan sudo makki

Führe 09 in einer langsamen Bewegung aus!



9

- 10 Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung A einnehmen.
- Guburyo chunbi sogi A
- 11 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.
- Chungdan yop chagi

Führe 10 und 11 in einer langsamen Bewegung aus!

- 12 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung A.
- Chungdan yop chagi

Führe 11 und 12 als Doppelfußstoß aus!



12

11_2

11_1

10

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 13 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A absetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher flacher Fingerspitzenstoß mit der linken Hand.
- Kima sogi chungdan pyongkwansu tulki



13

- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehhakenschlag mit dem linken Fuß in Richtung A.
- Sangdan pandae tollyo goro chagi
- Führe 14 in einer langsamen Bewegung aus!**
- 15 Nach A springen rechten Fuß nach A absetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung C, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung A.
- Kyocha sogi chungdan sudo yop taerigi



14



15

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 16 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche.
- Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
- 17 Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche.
- Chongul sogi pandae changkwon nullo makki



16



17

- 18 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß zum linken Kniegelenk hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung D, obere Abwehr mit der rechten Außenhandkante, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.
- Oeabal sogi pandae sangdan sudo makki, paro hadan sudo makki

Führe 18 in einer langsamen Bewegung aus!



18

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 19 Kopf über die rechte Schulter nach C drehen, Ausgangsstellung zum Fußstoß nach hinten auf dem linken Bein einnehmen.
➤ Guburyo chunbi sogi B
- 20 Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan twit chagi

Führe 20 in einer langsamen Bewegung aus!

- 21 Rechten Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



19

20

21

- 22 Kopf über die linke Schulter nach C drehen, Ausgangsstellung zum Fußstoß nach hinten auf dem rechten Bein einnehmen.
➤ Guburyo chunbi sogi B
- 23 Halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan twit chagi

Führe 23 in einer langsamen Bewegung aus!

- 24 Linken Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



22

23

24

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 25 Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung D, Abwärtsblock mit der linken Handfläche.
➤ Twitpal sogi pandae naereo changkwon makki
- 26 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 25 eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan apcha busigi
- 27 Linken Fuß nach D absetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag mit der Faustunterseite der rechten Faust in Richtung C.
➤ Kima sogi chungdan yukwon yop taerigi



25

26

27

- 28 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C gleiten, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
➤ Kima sogi changkwon ollyo makki
- 29 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung A.
➤ Chungdan chonkwon chirugi

Führe 28 und 29 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



28

29

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 30 Untere Abwehr mit der linken Außenhandkante in Richtung D.
Hadan sudo makki
➤ *Sonkal najunde makki*



30

- 31 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher schiebender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ *Chungdan yopcha milgi*
- 32 Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehschlag mit dem linken Fuß in Richtung C.
➤ *Sangdan pandae tollyo chagi*
- 33 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der linken Außenhandkante.
➤ *Chongul sogi paro sangdan sudo makki*



31



32



33

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 34 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur linken Hinterbeinstellung in Richtung C, Abwärtsblock mit der rechten Handfläche.
➤ Twitpal sogi pandae naereo changkwon makki
- 35 Halb hoher Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen in Richtung C, Handhaltung wie in 34. eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan apcha busigi
- 36 Rechten Fuß nach C absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D zurücksetzen zur Seitwärtsstellung in Richtung A, halb hoher Schlag mit der Faustunterseite der linken Faust in Richtung D.
➤ Kima sogi chungdan yukwon yop taeregi



- 37 Seitwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D gleiten, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
➤ Kima sogi changkwon ollyo makki
- 38 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung A.
➤ Chungdan chonkwon chirugi

Führe 37 und 38 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 39 Untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante in Richtung C.
➤ Hadan sudo makki



39

- 40 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher schiebender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.
➤ Chungdan yop chagi
- 41 Linken Fuß nach D absetzen, auf dem linken Bein in Uhrzeigerrichtung drehen, hoher Fersendrehschlag mit dem rechten Fuß in Richtung D.
➤ Sangdan pandae tollyo chagi
- 42 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der rechten Außenhandkante.
➤ Chongul sudo sangdan paro yop makki



40



41



42

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 43 **Linken Fuß nach D setzen, hoher Drehfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung A.**
➤ Sangdan bituro chagi
- 44 **Rechten Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung D, hoher Faustrückenschlag mit dem rechten Faustrücken in Richtung C, linke Faust horizontal nach D führen.**
➤ Chongul sogi pandae sangdan ap rikwon taerigi
- 45 **Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Beinen nach C zurückrutschen, Faustrückenschlag nach vorne mit dem rechten Faustrücken.**
➤ Chongul sogi pandae ap rikwon taerigi



43



44



45

- 46 **Rechten Fuß nach D setzen, hoher Drehfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung B.**
➤ Sangdan bituro chagi
- 47 **Linken Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, hoher Faustrückenschlag mit dem linken Faustrücken in Richtung C, rechte Faust horizontal nach D führen.**
➤ Chongul sogi pandae sangdan ap rikwon taerigi
- 48 **Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C zurückrutschen, Faustrückenschlag nach vorne mit dem linken Faustrücken.**
➤ Chongul sogi pandae ap rikwon taerigi



45



47



48

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 49 Fußfeger mit dem linken Fuß in Richtung D, linken Fuß nach D absetzen zu rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Goro chagi, hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



49_1 49_2

- 50 Hemmender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D, Handhaltung wie in 49 eingenommen beibehalten.
➤ Yopcha momchugi, chungdan yop chagi
Führe 50 als Doppelfußstoß aus!

- 51 Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der linken Außenhandkante.
➤ Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taerigi



50_1 50_2 50_3 51

- 52 Fußfeger mit dem rechten Fuß in Richtung D, rechten Fuß nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- Goro chagi, hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



52_1 52_2

- 53 **Hemmender Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, Handhaltung wie in 52 eingenommen beibehalten.**

- Yopcha momchugi, chungdan yop chagi

Führe 53 als Doppelfußstoß aus!

- 54 **Rechten Fuß nach D absetzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag mit der rechten Außenhandkante in Richtung D.**

- Hugul sogi pandae chungdan sudo yop taerigi



53_1 53_2 53_3 54

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 55 Rechten Fuß nach C zurücksetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 56 Nach C springen, zur rechten Überkreuzstellung in Richtung C, tiefer Fauststoß mit der linken Faust in Richtung C, rechte Faust vor die linke Schulter bringen.
- Kyocha sogi pandae hadan chonkwon chirugi
- 57 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, nach D springen zur linken Überkreuzstellung in Richtung D, tiefer Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung D, linke Faust vor die rechte Schulter bringen.
- Kyocha sogi pandae hadan chonkwon chirugi



55



56



57

“Fotos aus Richtung C”

- 58 Hochspringen und in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D.
- Tymien tira tora yop chagi



58

21. Form: Moon – Moo - Hyong

- 59 Nach D landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 60 Rechten Fuß hinter die Außenkante des linken Fußes nach C zurück setzen, linken Fuß nach C zurück setzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung D, Aufwärtsblock mit der bogenartig geformten linken Hand.
➤ Chongul sogi pandae pandalson chukyo makki
- 61 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Paro sangdan chonkwon chirugi



59 60_1 60_2 61
“alle Fotos aus Richtung D”

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!

Narani chunbi sogi C