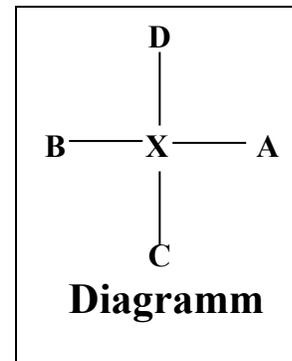


22. Form: So – San - Hyong



22. Form: So – San - Hyong

- 1 **Rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur rechten Hinterbeinstellung in Richtung D, hoher Schutzblock mit den Außenseiten der Unterarme.**
 - Twitpal sogi palmok sangdan daebi makki
- 2 **Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, vertikaler Fauststoß zur Mitte mit der rechten Faust.**
 - Chongul pandae sewo chirugi



1

2

- 3 **Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Hinterbeinstellung in Richtung D, hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.**
 - Twitpal sogi palmok sangdan daebi makki
- 4 **Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, vertikaler Fauststoß zur Mitte mit der linken Faust.**
 - Chongul sogi pandae sewo chirugi



3

4

22. Form: So – San - Hyong

- 5 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, obere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.
➤ Chongul sudo sangdan pandae yop makki
- 6 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur Seitwärtsstellung nach Ddrehen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Kima sogi chungdan chirugi

Führe 05. und 06. in einer schnellen Bewegung aus!

- 7 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, obere Abwehr zur Seite mit der linken Außenhandkante.
➤ Chongul sogi sudo sangdan pandae yop makki
- 8 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur Seitwärtsstellung drehen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Kima sogi chungdan chirugi

Führe 07. und 08. in einer schnellen Bewegung aus!



5

6

7

8

- 9 Auf dem linken Bein in Uhrzeigerrichtung drehen, rechten Fuß nach C setzen zur Parallelstellung in Richtung A, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit beiden Außenhandkanten.
➤ Narani sogi sang sudo chungdan yop taerigi



9

22. Form: So – San - Hyong

- 10 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C, Handhaltung wie in 09. eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan yopcha chirugi
- 11 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung D.
➤ Chungdan tollyo chagi

Führe 10. und 11. als Doppelfußstoß aus!

- 12 Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung B, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der linken Hand gegen die rechte Faustunterseite legen.
➤ Kyocha sogi sogi rikwon sangdan taerigi



10



11



12

- 13 Linken Fuß nach C setzen zur Parallelstellung in Richtung B, halb hoher Schlag zu beiden Seiten mit beiden Außenhandkanten.
➤ Narani sogi sang sudo chungdan yop taerigi



13

22. Form: So – San - Hyong

- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C, Handhaltung wie in 13 eingenommen beibehalten.
➤ Chungdan yopcha chirugi
- 15 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung D.
➤ Chungdan tollyo chagi
Führe 14. und 15. als Doppelfußstoß aus!
- 16 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur linken Überkreuzstellung in Richtung A, hoher Fastrückenschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
➤ Kyocha sogi rikwon sangdan taerigi



14



15



16

- 17 Linken Fuß nach A setzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung A, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.
➤ Hugul sogi hadan chirugi
- 18 Rechte Handfläche vor die linke Faust legen, mit dem linken Fuß nach A rutschen zur linken Vorwärtsstellung, beide Hände nach links drehen bis der linke Fastrücken nach unten zeigt.
Technik 18. ist eine Befreiungstechnik!
- 19 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi sangdan pandae chirugi



19

18

17

22. Form: So – San - Hyong

- 20 Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Rückwärtsstellung, Fauststoß nach unten mit beiden Fäusten.
- Hugul sogi hadan chirugi
- 21 Linke Handfläche vor die rechte Faust legen, mit dem rechten Fuß nach B rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, beide Hände nach rechts drehen bis der rechte Fastrücken nach unten zeigt.
- Technik 21. ist eine Befreiungstechnik!**
- 22 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
- Chongul sogi sangdan pandae chirugi



20

21

22

- 23 Linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der rechten Faust, linke Faust vor die rechte Schulter ziehen.
- Hugul sogi chunggi kwon chungdan paro chirugi
- 24 Mit dem rechten Fuß nach A zurückrutschen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung B, Fastrückenschlag nach vorne mit dem rechten Fastrücken.
- Chongul sogi rikwon pandae ap taerigi



23

24

22. Form: So – San - Hyong

- 25 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit vorstehendem Mittelfingerknöchel der linken Faust.
- Hugul sogi chunggi kwon chungdan paro chirugi
- 26 Mit dem linken Fuß nach B zurückrutschen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung A, Faustrückenschlag nach vorne mit dem linken Faustrücken.
- Chongul sogi rikwon pandae ap taerigi



26

25

- 27 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung C.
- Chongul sogi chunbi sogi
- 28 Gesprungener Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen.
- Twimyo ap chagi
- 29 Nach C landen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sudo chungdan daebi makki



27



28



29

22. Form: So – San - Hyong

- 30 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Vorwärtsstellung in Richtung C, obere Abwehr nach vorne mit der Außenseite des rechten Unterarms.
➤ Chongul sogi palmok sangdan pandae ap makki
- 31 Linke Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C rutschen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi chungdan paro chirugi



30



31

- 32 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr nach vorne mit der Außenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi palmok sangdan pandae ap makki
- 33 Rechte Vorwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D rutschen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi chungdan paro chirugi



32



33

22. Form: So – San - Hyong

- 34 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, mittlere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen, zwischen den Händen hindurchsehen.
➤ Chongul sogi tupandalson chungdan makki
- 35 Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
➤ Sudo sangdan pandae anuro taerigi



34

35

- 36 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi palmok dollimyo makki
- 37 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Sangdan paro chirugii
- 38 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 37. eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi



36

37

38

22. Form: So – San - Hyong

- 39 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi chungdan paro chirugi
- 40 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chungdan pandae chirugi

Führe 39. und 40. in einer schnellen Bewegung aus!

- 41 Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten.
➤ Kyocha sudo chukyo makki



39

40

41

- 42 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, mittlere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen, zwischen den Händen hindurchsehen.
➤ Chongul sogi tupandalson chungdan makki
- 43 Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
➤ Sudo sangdan pandae anuro makki



42

43

22. Form: So – San - Hyong

- 44 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms drehen.,
➤ Chongul sogi palmok dollimyo makki
- 45 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
➤ Sangdan paro chirugi
- 46 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 45. eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi



44

45

46

- 47 Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi chungdan paro chirugi
- 48 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chungdan pandae chirugi

Führe 47. und 48. in einer schnellen Bewegung aus!

- 49 Aufwärtsblock mit gekreuzten Händen.
➤ Kyocha sudo chukyo makki



47

48

49

22. Form: So – San - Hyong

- 50 Linken Fuß nach D setzen, auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi sudo hadan daebi makki

- 51 Nach C springen und entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, nach C landen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.

➤ Hugul sogi sudo chungdan palmok daebi makki



50



51

- 52 Mit dem linken Fuß nach D rutschen zur linken Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des linken Unterarms, untere Abwehr mit der rechten Außenhandkante.

➤ Chongul sogi anpalmok chungdan paro makki, sudo hadan pandae makki

- 53 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.

➤ Sangdan pandae chirugi

Führe 52. und 53. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 54 Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.

➤ Hugul sogi chungdan pandae chirugi



52



53



54

22. Form: So – San - Hyong

- 55 Rechten Fuß nach D setzen, auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi sudo hadan daebi makki
- 56 Nach C springen und in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, nach C landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi palmok chungdan daebi makki



55

56

- 57 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr mit der Innenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der linken Außenhandkante.
➤ Chongul sogi anpalmok chungdan paro makki, sudo hadan pandae makki
- 58 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
➤ Sangdan pandae chirugi

Führe 57. und 58. in einer fortlaufenden Bewegung aus!

- 59 Rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Hugul chungdan pandae chirugi



57

58

59

22. Form: So – San - Hyong

- 60 Rechten Fuß hinter die Außenkante des linken Fußes nach C zurücksetzen, linken Fuß in einer gleitenden Bewegung nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, schaufelnder Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
- Hugul sogi changkwon duro makki
- 61 Linke Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach D rutschen, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Hugul sogi chungdan chirugi



60



61

- 62 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.
- Guburyo chunbi sogi A
- 63 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
- Chungdan yopcha chirugi
- 64 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
- Chongul sogi chungdan pandae chirugi



62



63



64

22. Form: So – San - Hyong

- 65 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sudo chungdan daebi makki
- 66 Linken Fuß hinter die Außenkante des rechten Fußes nach D zurücksetzen, rechten Fuß in einer gleitenden Bewegung nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
➤ Hugul sogi changkwon duro makki
- 67 Rechte Rückwärtsstellung beibehalten, auf beiden Füßen nach C rutschen, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Hugul sogi chungdan paro chirugi



65



66



67

- 68 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.
➤ Guburyo chunbi sogi A
- 69 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.
➤ Chungdan yopcha chirugi
- 70 Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi chungdan pandae chirugi



68

69



70

22. Form: So – San - Hyong

- 71 Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sudo chungdan daebi makki
- 72 Mit dem rechten Fuß nach D rutschen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi sangdan paro chirugi



71



72

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!

Moa chunbi sogi C