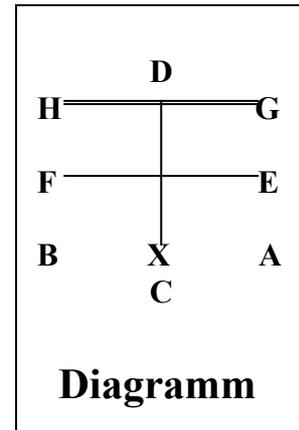


## 23. Form: Se – Jong - Hyong



## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 1 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr des linken Unterarms.
  - Chongul sogi paro hadan makki
- 2 Linken Fuß an den rechten heranziehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
  - Hugul sogi ssang pakkat palmok makki



1



2

- 3 Auf dem linken Bein entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D.
  - Chungdan yopchagi



## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 4 Rechten Fuß nach D absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach F setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
  - Chongul sogi paro pakkat palmok chukyo makki
  
- 5 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach E setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung E.
  - Kima sogi chungdan sudo yop taerigi



4



5

- 6 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung „B“ in Richtung D.
  - Moa chunbi sogi B
  
- 7 Nach D springen zur linken Überkreuzstellung, hoher Fastrückenschlag mit dem linken Fastrücken in Richtung D, Fingerkuppen der rechten Hand gegen die linke Faustunterseite legen.
  - Kyocha sogi sangdan ap rikwon taerigi



6



7

## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 8 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach G setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.  
➤ Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi
- 9 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß auf die Linie GH setzen zur starren Rechtsrückwärtsstellung in Richtung H, hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.  
➤ Gojung sogi sangdan pakkat palmok taebi makk
- 10 Rechten Fuß nach H setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.  
➤ Chongul sogi paro chungdan chongkwansu tulki



8



9



10

- 11 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung 180° drehen, linken Fuß nach G setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken.  
➤ Chongul sogi paro sangdan yop rikwon taerigi
- 12 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß auf die Linie GH setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, schaufelnder Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.  
➤ Kima sogi changkwon ollyo makki



11



12

## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 13 Halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung C.  
➤ Chungdan tollyo chagi
- 14 In einer springenden Bewegung linken Fuß nach C absetzen zur linken Überkreuzstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.  
➤ Kyocha sogi sangdan tupalmok makki
- 15 Rechten Fuß nach F setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, rechte Faust horizontal in Richtung C ausstrecken.  
➤ Kima sogi

**Führe 15. in einer langsamen Bewegung aus!**

- 16 Fastrückenschlag nach vorne mit dem linken Fastrücken, rechte Faust unter dem linken Ellebogen.  
➤ Ap rikwon taerigi



13



14



15



16

- 17 Rechten Fuß hinter den linken Fuß heranziehen, linken Fuß nach E setzen zur linken Diagonalfußstellung in Richtung C, Pressblock mit beiden Handflächen.  
➤ Sasun sogi ssang changkwon nullo makki  
➤ *Sasun so sang sonbadak nullo makki*



17



17 aus "C"

## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 18 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung drehen, zur linken Vorwärtsstellung, mittlere Abwehr mit beiden bogenartig geformten Händen in Richtung C.

➤ Chongul sogi sangdan tu pandalson makki

- 19 Linken Fuß zum rechten Kniegelenk heranziehen zum einbeinigen Stand in Richtung C, obere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.

➤ Oebal sogi sangdan pakkat palmok makki, hadan pakkat palmok makki

➤ Waebal so pakkat palmok nopunde makki, palmok najunde makki



18



19



19 aus "C"

- 20 Linken Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung in Richtung C, Pressblock mit der rechten Handfläche.

➤ Chongul sogi paro changkwon nullo makki

**Führe 20. in einer langsamen Bewegung aus!**

- 21 Den Spann des linken Fußes zur Kniekehle des rechten Beins hochziehen zum einbeinigen Stand in Richtung C, linke Handfläche gegen den rechten Unterarm schlagen.

➤ Oebal sogi



20



21



21 aus „C“

## 23. Form: Se – Jong - Hyong

- 22 **Linken Fuß nach C absetzen zur starren Linksrückwärtsstellung in Richtung D, Ellenbogenstoß mit dem linken Ellenbogen in Richtung C.**  
➤ **Gojung sogi paro yop palkup tulki**
- 23 **Rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.**  
➤ **Hugul sudo sangdan sudo taebi makki**
- 24 **Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, , linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**  
➤ **Hugul sogi paro chungdan chirugi**



22



23



24

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