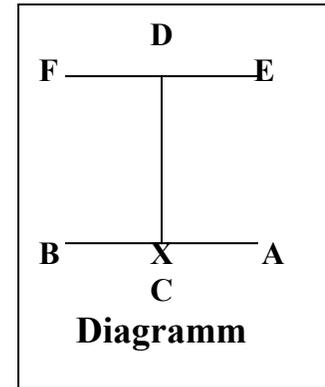


2. Form: Tan – Gun - Hyong



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

2. Form: Tan – Gun - Hyong

- 1** Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

- 2** Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.

Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



1



2

- 3** Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

Hugul sogi chungdan sudo taebi makki

- 4** Linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.

Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



4



3

2. Form: Tan – Gun - 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
- 6 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi
- 7 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi
- 8 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



5



6



7



8

- 9 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
- 10 Rechten Fuß nach E setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



10



9

2. Form: Tan – Gun - Hyong

- 11 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
Hugul sogi ssang pakkat palmok makki

- 12 Linken Fuß nach F setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



11



12

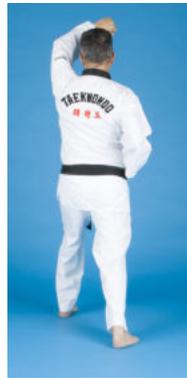
- 13 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
Chongul sogi paro hadan pakkat palmok makki

- 14 Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
Paro sangdan pakkat palmok chukyo makki

Führe 13. und 14. in einer fortlaufenden Bewegung aus!



13



14

2. Form: Tan – Gun - Hyong

- 15 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki
- 16 Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki
- 17 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok chukyo makki



15



16



17

- 18 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante in Richtung B.
Hugul sogi paro chungdan sudo yop taerigi
- 19 Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



18



19

2. Form: Tan – Gun - Hyong

- 21 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.
Hugul sogi paro chungdan sudo yop taerigi
- 22 Linken Fuß nach A setzen zur linken Vorwärtsstellung, Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
Chongul sogi paro sangdan chonkwon chirugi



21



20

ENDE: Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen,
linken Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!
Narani chunbi sogi