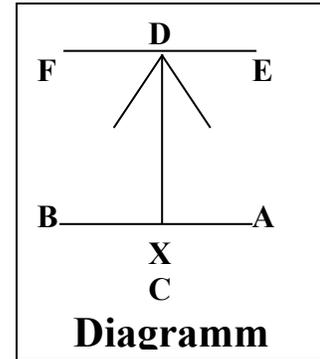


3. Form: To – San - Hyong

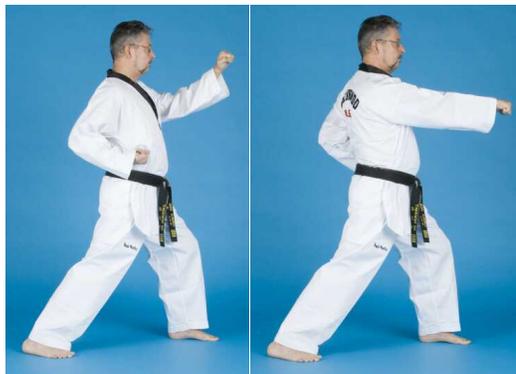


**Narani chunbi sogi
(Blickrichtung nach D)**

3. Form: To – San - Hyong

- 1 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
Chongul sogi pakkat palmok sangdan paro yop makki

- 2 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Chungdan pandae chirugi



1

2

- 3 Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
Chongul pakkat palmok sangdan paro yop makki

- 4 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Chungdan pandae chirugi



4

3

3. Form: To – San - Hyong

- 5 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
Hugul sudo chungdan daebi makki
- 6 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
Chongul sogi chongkwansu chungdan paro tulki



5



6

- 7 Rechte Hand zusammen mit dem Körper nach links drehen bis die Handfläche nach unten zeigt, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 360° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit der linken Faust.
Chongul sogi rikwon sangdan paro yop taeregi
- 8 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit der rechten Faust.
Chongul sogi rikwon sangdan paro yop taeregi



7

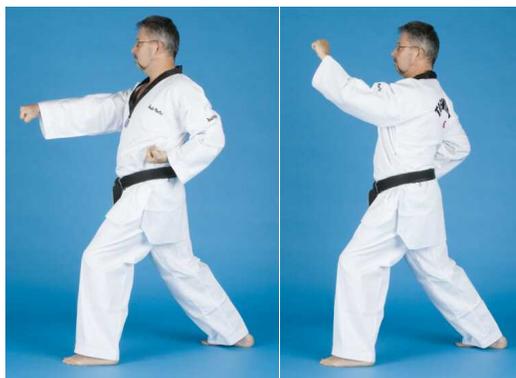


8

3. Form: To – San - Hyong

- 9 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
Chongul pakkat palmok sangdan paro yop makki

- 10 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Chungdan pandae chirugi



10

9

- 11 Linken Fuß auf die Linie EF setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
Chongul sogi pakkat palmok sangdan paro yop makki

- 12 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Chungdan pandae chirugi



11

12

3. Form: To – San - Hyong

- 13 **Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 135° drehen, linken Fuß nach CE setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Keilblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
Chongul sogi pakkat palmok sangdan hechyo makki**
- 14 **Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 13. eingenommen beibehalten.
Chungdan apcha busigi**
- 15 **Rechten Fuß nach CE absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Chongul sogi chungdan paro chirugi**
- 16 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Chongul sogi chungdan pandae chirugi**

FÜHRE 15. + 16. IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUS!



13



14



15



16

3. Form: To – San - Hyong

- 17 **Auf dem linken Fuß um 90° drehen, rechten Fuß nach CF setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Keilblock mit den Außenseiten beider Unterarme..
Chongul pakkat palmok sangdan hechyo makki**
- 18 **Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 17. eingenommen beibehalten.
Chungdan apcha busigi**
- 19 **Linken Fuß nach CF absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Chongul sogi chungdan paro chirugi**
- 20 **Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Chongul sogi chungdan pandae chirugi**

FÜHRE 19. + 20. IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUS!



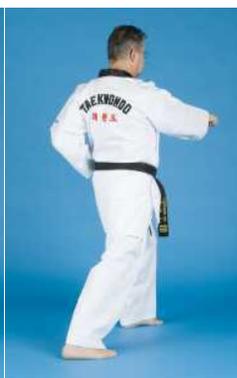
17



18



19



20

3. Form: To – San - Hyong

- 21 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, linken Fuß nach C zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

Chongul pakkat palmok paro chukyo makki

- 22 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

Chongul sogi pakkat palmok paro chukyo makki



21



22

- 23 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante in Richtung B.

Kima sogi sudo chungdan yop taeregi

- 24 Linken Fuß an den rechten heran ziehen, rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.

Kima sudo chungdan yop taeregi



24



23

ENDE: Rechten Fuß zur Grundstellung in Richtung D heranziehen!

Narani chunbi sogi