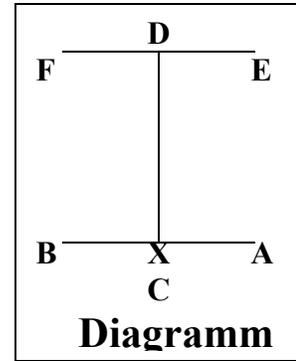


4. Form: Won – Hyo - Hyong



Moa sogi A

4. Form: Won – Hyo - Hyong

- 1 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
 - Hugul sogi ssang pakkat palmok makki
- 2 Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung B, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
 - Paro sangdan anuro sudo taerigi
- 3 Mit dem linken Fuß nach B rutschen zur starren rechts Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung B.
 - Gojung sogi paro chungdan chonkwon chirugi



1

2

3

- 4 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, 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
- 5 Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung A, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
 - Paro sangdan anuro sudo taerigi
- 6 Mit dem rechten Fuß nach A rutschen zur starren links Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung A.
 - Gojung sogi paro chungdan chonkwon chirugi



6

5

4

4. Form: Won – Hyo - Hyong

- 7 **Rechten Fuß im rechten Winkel an den linken Fuß heranziehen, Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.**
 - Guburyo sogi A
- 8 **Halb hoher Fußstoß mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.**
 - Chungdan yop chagi



7

8

- 9 **Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.**
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 10 **Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.**
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 11 **Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.**
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 12 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.**
 - Chongul sogi paro chungdan chonkwansu tulki



9



10



11



12

4. Form: Won – Hyo - Hyong

- 13 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
- 14 Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung E, linke Faustunterseite vor die rechte Schulter bringen.
- Paro sangdan anuro sudo taerigi
- 15 Mit dem linken Fuß nach E rutschen zur starren rechts Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust in Richtung E.
- Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



15

14

13

- 16 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, 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
- 17 Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante in Richtung F, rechte Faustunterseite vor die linke Schulter bringen.
- Paro sangdan anuro sudo taerigi
- 18 Mit dem rechten Fuß nach F rutschen zur starren links Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust in Richtung F.
- Gojung sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



16

17

18

4. Form: Won – Hyo - Hyong

- 19 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
➤ Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki
- 20 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 19. eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi
- 21 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi
- 22 Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
➤ Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki



19



20



21



22

- 23 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 22 eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi
- 24 Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



23



24

4. Form: Won – Hyo - Hyong

- 25 Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.
➤ Guburyo sogi A
- 26 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi



25



26

- 27 Rechten Fuß auf die Linie CD absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- 28 Linken Fuß an den rechten heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki



28



27

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