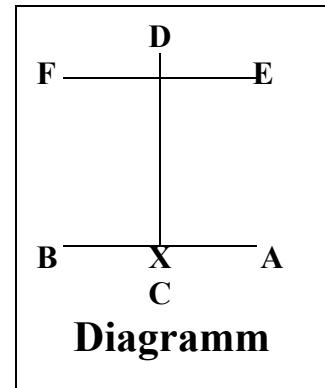


6. Form: Chung – Gun - Hyong

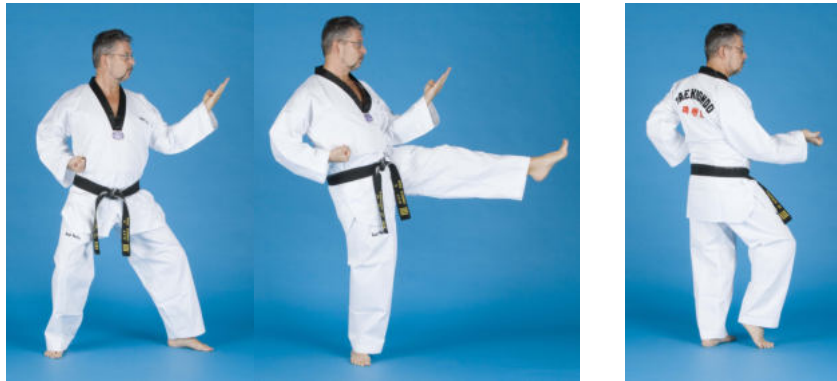


Moa Sogi B



6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 1 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr zur Seite mit der linken Innenhandkante.
 - Hugul sogi pandae chungdan an yok sudo makki
- 2 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung B, Handhaltung wie in 1 eingenommen beibehalten.
 - Hadan apcha busigi
- 3 Linken Fuß nach B absetzen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
 - Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki



1

2

3

- 4 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr zur Seite mit der rechten Innenhandkante.
 - Hugul sogi pandae chungdan an yok sudo makki
- 5 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 4 eingenommen beibehalten.
 - Hadan apcha busigi
- 6 Rechten Fuß nach A absetzen, linken Fuß nach A setzen zur rechten Hinterbeinstellung, Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
 - Twitpal sogi pandae changkwon ollyo makki



6

5

4

6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 7 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi sudo taebi makki
- 8 Den linken Fuß nach D um setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsschlag mit dem rechten Ellbogen.
➤ Chongul sogi pandae sangdan wit palkup tulki



7

8

- 9 Rechten Fuß nach D setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi sudo taebi makki
- 10 Den rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsschlag mit dem linken Ellbogen.
➤ Chongul sogi pandae sangdan yt palkup tulki

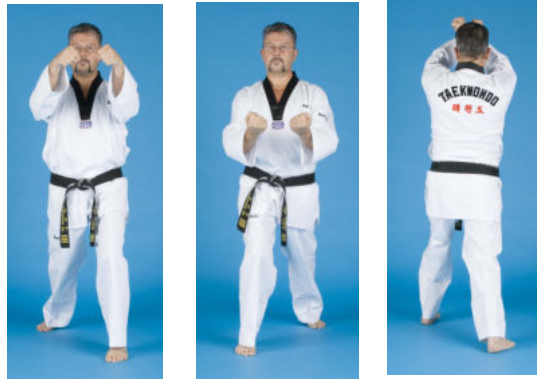


9

10

6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 11 Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.
 - Chongul sogi ssang sangdan sewo chonkwon chirugi
- 12 Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fauststoß mit beiden Fäusten.
 - Chongul sogi ssang chungdan twijibo chonkwon chirugi
- 13 Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit gekreuzten Fäusten.
 - Chongul sogi sangdan kyocha chumok makki



11

12

13

- 14 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken.
 - Hugul sogi pandae sangdan rikwon yop taerigi
- 15 Den linken Fuß nach E um setzen zur linken Vorwärtsstellung, linke Faust drehen bis der Fastrücken nach unten zeigt.
 - Chongul sogi

**Führe 14 + 15 in einer schnellen Bewegung aus!
Technik 15 ist eine Befreiungstechnik!**

- 16 Fauststoß nach oben mit der rechten Faust.
 - Pandae sangdan chonkwon chirugi



16

15

14

6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 17 Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken.
➤ Hugul sogi pandae sangdan rikwon yop taerigi
- 18 Den rechten Fuß nach F um setzen zur rechten Vorwärtsstellung, rechte Faust drehen bis der Fastrücken nach unten zeigt.
➤ Chongul sogi
Führe 17 + 18 in einer schnellen Bewegung aus!
Technik 18 ist eine Befreiungstechnik!
- 19 Fauststoß nach oben mit der linken Faust.
➤ Pandae sangdan chonkwon chirugi

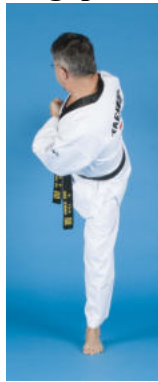


- 20 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- 21 Linken Fuß heranziehen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 22 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi
- 23 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- 24 Rechten Fuß heranziehen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
➤ Hugul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



22

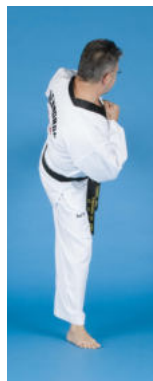


23

24

- 25 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung C.
➤ Chungdan yop chagi
- 26 Linken Fuß nach C absetzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi pakkat palmok taebi makki
- 27 Den linken Fuß nach C um setzen zur Linksvorwärtsstellung, Pressblock mit der rechten Handfläche (die linke Handfläche nach oben führen).
➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki

Führe 27. in einer langsamen Bewegung aus!



25



26

27

6. Form: Chung – Gun - Hyong

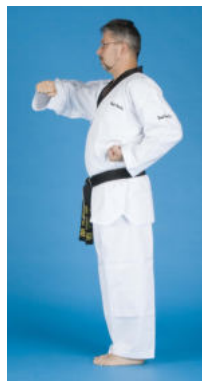
- 28 Rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi pakkat palmok taebi makki
- 29 Den rechten Fuß nach C umsetzen zur Rechtsvorwärtsstellung, Pressblock mit der linken Handfläche (die rechte Handfläche nach oben führen).
➤ Chongul sogi pandae changkwon nullo makki
Führe 29. in einer langsamen Bewegung aus!



28

29

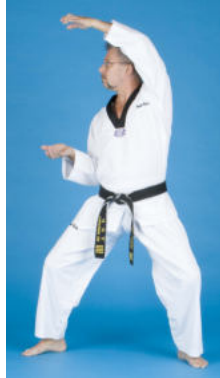
- 30 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung A, rechte Faust horizontal vor die linke Brustseite bringen.
➤ Moa sogi ollyo chirugi
Führe 30. in einer langsamen Bewegung aus!



30

6. Form: Chung – Gun - Hyong

- 31 Rechten Fuß nach A setzen zur starren Linksrückwärtsstellung, U – förmiger Abwehrblock mit gespreizten Daumen.
➤ Gojung sogi mondungi makki
- 32 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur starren Rechtsrückwärtsstellung, U – förmiger Abwehrblock mit gespreizten Daumen.
➤ Gojung sogi mondungi makki



31



32

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

Moa sogi B