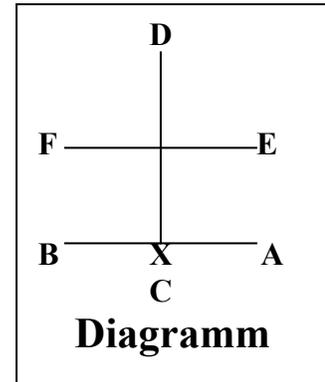


7. Form: Toi – Gye - Hyong



Moa Sogi B

7. Form: Toi – Gye - 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 Innenseite des linken Unterarms.**
 - Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- 2 **Den linken Fuß nach B umsetzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fingerspitzenstoß nach unten mit der rechten Hand.**
 - Chongul sogi pandae hadan twijibo pyongkwansu tulki



1



2

- 3 **Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, obere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.**
 - Moa sogi sangdan pakkat palmok yop makki, hadan pakkat palmok makki

Führe 3. in einer langsamen Bewegung aus!



3

7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 4 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.
- Hugul sogi pandae chungdan an palmok makki
- 5 Den rechten Fuß nach A umsetzen zur rechten Vorwärtsstellung, umgedrehter Fingerspitzenstoß nach unten mit der linken Hand.
- Chongul sogi pandae hadan twijibo pyongkwansu tulki



5



4



- 6 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung D, obere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms, untere Abwehr mit der Außenseite des rechten Unterarms.
- Moa sogi sangdan pakkat palmok yop makki, hadan pakkat palmok makki

Führe 6. in einer langsamen Bewegung aus!



6

7. Form: Toi – Gye - Hyong

7 **Linken Fuß nach D setzen zur linken Vorwärtsstellung, Pressblock mit gekreuzten Fäusten.**

➤ Chongul sogi kyocha chumok nullo makki

8 **Steiler Fauststoß nach oben mit beiden Fäusten.**

➤ Ssang sangdan sewo chonkwon chirugi

Führe 7 + 8 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



7



8

9 **Halb hoher Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 8. eingenommen beibehalten.**

➤ Chungdan apcha busigi

10 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**

➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi

11 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**

➤ Pande chungdan chonkwon chirugi



9



10



11

7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 12 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Fußstellung in Richtung F, beide Fäuste gleichzeitig in die Hüften setzen.

➤ Moa sogi

Führe 12. in einer langsamen Bewegung aus!



12

- 13 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.

➤ Kima sogi san makki

- 14 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.

➤ Kima sogi san makki



13



14



7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 15 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.
➤ Kima sogi san makki
- 16 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.
➤ Kima sogi san makki
- 17 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.
➤ Kima sogi san makki



15



16



17



- 18 Auf dem rechten Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, beidseitige Abwehr mit den Unterarmen.
➤ Kima sogi san makki



18



7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 19 Rechten Fuß an den linken Fuß heran ziehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Unterarmdoppelblock zur linken Seite.
➤ Hugul sogi pandae hadan tu palmok miro makki
- 20 Den linken Fuß nach D umsetzen zur linken Vorwärtsstellung, mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.
➤ Chongul sogi
- 21 Mit dem rechten Knie nach oben stoßen, beide Hände ziehen abwärts.
➤ Chungdan yt murup chagi



19



20



21

- 22 Rechten Fuß neben dem linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 23 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 22. eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi
- 24 Linken Fuß nach C absetzen zur linken Vorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.
➤ Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki



22



23



24

7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 25 Rechten Fuß nach C setzen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki
- 26 Tiefer Fußstoß nach vorne mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 25. eingenommen beibehalten.
➤ Hadan apcha busigi
- 27 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der rechten Hand.
➤ Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki



25



26



27

- 28 Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung C, hoher Fastrückenschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
➤ Hugul sogi paro sangdan twit rikwon taerigi, pandae hadan pakkat palmok makki



28



28 von „C“

7. Form: Toi – Gye - Hyong

- 29 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, nach C springen zur rechten Überkreuzstellung in Richtung A, Pressblock mit beiden gekreuzten Fäusten.
➤ Kyocha sogi kyocha chumok nullo makki
- 30 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki



29



30

- 31 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi hadan sudo taebi makki
- 32 Den linken Fuß nach D umsetzen zur linken Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.

- Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki



31



32

7. Form: Toi – Gye - Hyong

33 Linken Fuß an den rechten heranziehen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Rückwärtsstellung, tiefer Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.

➤ Hugul sogi hadan sudo taebi makki

34 Den rechten Fuß nach A umsetzen zur rechten Vorwärtsstellung, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.

➤ Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki



34



33

35 Auf beiden Füßen entgegen der Uhrzeigerrichtung zur linken Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.

➤ Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki

36 Auf beiden Füßen in Uhrzeigerrichtung zur rechten Vorwärtsstellung drehen, Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.

➤ Chongul sogi pandae chungdan tollimyo makki

37 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß auf die Linie AB setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.

➤ Kima sogi chungdan chonkwon chirugi



35



36



37

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