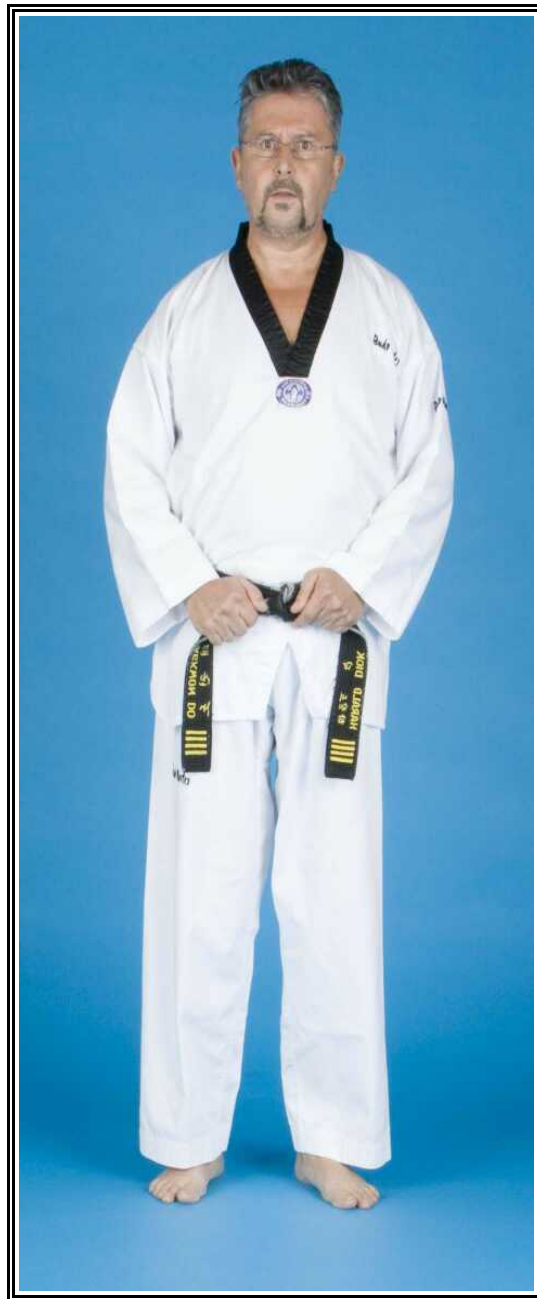
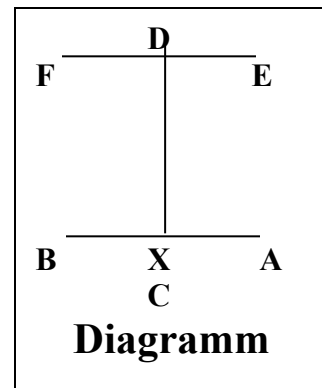


9. Form: Chung – Mu - Hyong



Narani chunbi sogi
(Blickrichtung nach D)



9. Form: Chung – Mu - 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 beiden Außenhandkanten.
 - Hugul sogi ssang sudo makki
- 2 Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach vorn mit der rechten Außenhandkante, linken Handrücken vor die Stirn bringen.
 - Chongul sogi pandae sangdan sudo chukyo makki, paro sangdan anuro sudo yop taerigi



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, flacher Fingerspitzenstoß nach oben mit der linken Hand.
 - Chongul sogi paro sangdan pyongkwansu tulki



4



3

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 5 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 chungdan sudo taebi makki
- 6 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, Kampfstellung auf dem linken Bein in Richtung C einnehmen.
 - Guburyo sogi A
- 7 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung C.
 - Chungdan yop chagi
- 8 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Rückwärtsstellung in Richtung D, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
 - Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



5



6



7



8

- 9 Doppelschritt in Richtung D, gesprungener Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des rechten Fußes in Richtung D, nach D landen zur linken Rückwärtsstellung, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
 - Ollmyo yop chagi, hugul sogi chungdan sudo taebi makki



9

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 10 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, untere Abwehr mit der Außenseite des linken Unterarms.
 - Hugul sogi pandae hadan pakkat palmok makki
- 11 Den linken Fuß nach E umsetzen zur linken Vorwärtsstellung, mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.
 - Chongul sogi
- 12 Mit dem rechten Knie nach oben stoßen, gleichzeitig beide Hände abwärts ziehen.
 - Chungdan yt murup chagi



12

11

10

- 13 Rechten Fuß neben den linken absetzen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach F setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Schlag nach vorn mit der rechten Innenhandkante, linken Handrücken unter das rechte Ellbogengelenk bringen.
 - Chongul sogi pandae sangdan yok sudo taerigi
- 14 Hoher Halbkreisfußstoß mit dem rechten Fußballen in Richtung F, rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen.
 - Sangdan tollyo chagi
- 15 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, halb hoher Fußstoß nach hinten mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung F.
 - Chungdan tora yop chagi

Führe 14. + 15. in einer schnellen Bewegung aus!



13



14



15

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 16 Linken Fuß nach F absetzen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung E, halb hoher Schutzblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
➤ Hugul sogi chungdan pakkat palmok taebi makki
- 17 Halb hoher Halbkreisfußstoß mit dem linken Fußballen in Richtung D / E.
➤ Chungdan tollyo chagi



16



17

- 18 Linken Fuß neben den rechten absetzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur starren Linksrückwärtsstellung, U-förmiger Abwehrblock mit abgespreizten Daumen.
➤ Gojung sogi mondungi makki
- 19 Hochspringen und entgegen der Uhrzeigerrichtung um 360° drehen, auf der Absprungstelle wieder landen zur linken Rückwärtsstellung in Richtung C, halb hoher Schutzblock mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi chungdan sudo taebi makki



18



19

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 20 **Linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, umgedrehter Fingerspitzenstoß nach unten mit der rechten Hand.**
➤ Chongul sogi pandae hadan tijibo pyongkwansu tulki
- 21 **Man führt mit dem rechten Fastrücken in großer Höhe einen Schlag in Richtung D und mit dem linken Unterarm in geringer Höhe eine Abfangbewegung aus, während man gleichzeitig eine rechtsgerichtete L-Haltung einnimmt, wobei man den linken Fuß anzieht.**
➤ Hugul sogi paro sangdan twit rikwon taerigi, pandae hadan pakkat palmok makki
- 22 **Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.**
➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwansu tulki



20



21



22

- 23 **Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur Seite.**
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki



23

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 24 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung C, mittlere Abwehr nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, hoher Faustrückenschlag zur Seite mit dem rechten Faustrücken in Richtung B.
- Kima sogi chungdan anuro pakkat palmok makki, sangdan yop rikwon taerigi



24

- 25 Auf dem linken Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenseite des rechten Fußes in Richtung A.
- Chungdan yop chagi
- 26 Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenseite des linken Fußes in Richtung A.
- Chungdan yopcha chirugi



25



26

9. Form: Chung – Mu - Hyong

- 27 Linken Fuß nach A absetzen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Rückwärtsstellung, mittlere Abwehr zur Seite mit gekreuzten Handkanten.
➤ Hugul sogi chungdan sudo kyocha nullo makki
- 28 Linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit beiden Handflächen.
➤ Chongul sogi chungdan sang chankwon ollyo makki



27



28

- 29 Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, Aufwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
➤ Chongul sogi paro sangdan chukyo makki
- 30 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
➤ Chongul sogi pandae chungdan chonkwon chirugi



30

29

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