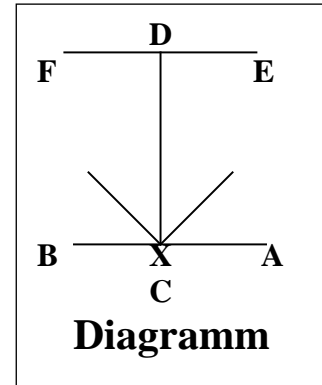


5. Form: Yul – Kok - Hyong



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

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 1 **Linken Fuß nach B setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, geschobener Fauststoß mit der linken Faust zur Mitte.
*Kima sogi Chungdan chonkwon chirugi***
- 2 **Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
*Chungdan chonkwon chirugi***
- 3 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
*Chungdan chonkwon chirugi***

Führe 2 + 3 in einer schnellen Bewegung aus!



1

2

3

- 4 **Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach A setzen zur Seitwärtsstellung in Richtung D, geschobener Fauststoß mit der rechten Faust zur Mitte
*Kima sogi Chungdan chonkwon chirugi***
- 5 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
*Chungdan chonkwon chirugi***
- 6 **Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
*Chungdan chonkwon chirugi***

Führe 5 + 6 in einer schnellen Bewegung aus!



4

5

6

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 7 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach AD setzen zu rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan an palmok makki
- 8 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem linken Fußballen.
Handhaltung wie in 7 eingenommen beibehalten.
Hadan apcha busigi
- 9 Linken Fuß nach AD absetzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 10 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Pandae chungdan chonkwon chirugi

Führe 9 + 10 in einer schnellen Bewegung aus!



- 11 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach BD setzen zu linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan an palmok makki
- 12 Tiefer Fußstoß nach vorn mit dem rechten Fußballen.
Handhaltung wie in 11 eingenommen beibehalten.
Hadan apcha busigi



5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 13 Rechten Fuß nach BD absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 14 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Pandae chungdan chonkwon chirugi

Führe 13 + 14 in einer schnellen Bewegung aus!



13

14

- 15 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 45° drehen, rechten Fuß nach D setzen zu rechten Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.
Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- 16 Hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.
Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- 17 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
Pandae chungdan chonkwon chirugi

Führe 16 + 17 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



15

16

17

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 18 **Linken Fuß nach D setzen zu linken Vorwärtsstellung, hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.**
Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- 19 **Hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.**
Chongul sogi paro sangdan kolcho makki
- 20 **Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.**
➤ Pandae chungdan chonkwon chirugi

Führe 19 + 20 in einer fortlaufenden Bewegung aus!



18

19

20

- 21 **Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.**
Chongul sogi paro chungdan chonkwon chirugi
- 22 **Kampfstellung auf dem rechten Bein in Richtung D einnehmen.**
➤ Guburyo sogi A
- 23 **Halb hoher Fußstoß zur Seite mit der Außenkante des linken Fußes in Richtung D.**
Chungdan yop chagi
- 24 **Linken Fuß nach D absetzen zur linken Vorwärtsstellung, den rechten Ellbogen gegen die linke Handfläche schlagen.**
Chongul sogi pandae chungdan ap palkup tulki



21

22

23

24

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 25 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, 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
- 27 Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Vorwärtsstellung, den linke Ellbogen gegen die rechte Handfläche schlagen.
➤ Chongul sogi pandae chungdan ap palkup tulki



25

26

27

- 28 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
➤ Hugul sogi ssang sudo makki
- 29 Rechten Fuß nach E setzen zur rechten Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der rechten Hand.
➤ Chongul sogi paro chungdan chonkwansu tulki



29



28

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 30 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur linken Rückwärtsstellung, Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
- Hugul sogi ssang sudo makki
- 31 Linken Fuß nach F setzen zur linken Vorwärtsstellung, halb hoher gerader Fingerspitzenstoß mit der linken Hand.
- Chongul sogi paro chungdan pyongkwansu tulki



30



31

- 32 Auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
- Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- 33 Halb hoher Fauststoß mit der rechten Faust.
- Pandae chungdan chonkwon chirugi



32

33

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 34 Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Vorwärtsstellung, obere Abwehr zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
Chongul sogi paro sangdan pakkat palmok yop makki
- 35 Halb hoher Fauststoß mit der linken Faust.
Pandae chungdan chonkwon chirugi



34

35

- 36 Nach C springen zur linken Überkreuzstellung in Richtung B, hoher Fastrückenschlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung C.
Kyocha sogi paro sangdan yop rikwon taerigi



36

5. Form: Yul – Kok - Hyong

- 37 Auf dem linken Fuß in Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur rechten Seite.
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki
- 38 Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß entgegen der Uhrzeigerrichtung um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Vorwärtsstellung, hoher Unterarmdoppelblock zur linken Seite.
➤ Chongul sogi paro sangdan tu palmok makki



37



38

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

Narani chunbi sogi