

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

CHON-JI TUL

DAN-GUN TUL

DO-SAN TUL

WON-HYO TUL

YUL-GOK TUL

JOONG-GUN TUL

TOI-GYE TUL

HWA-RANG TUL

CHOONG-MOO TUL

KWANG-GAE TUL

PO-EUN TUL

GE-BAEK TUL

EUI-AM TUL

CHOONG-JANG TUL

JUCHE TUL

SAM-IL TUL

YOO-SIN TUL

CHOI-YONG TUL

YON-GAE TUL

UL-JI TUL

MOON-MOO TUL

SO-SAN TUL

SE-JONG TUL

TONG-IL TUL

10. Kup zum 9. Kup

9. Kup zum 8. Kup

8. Kup zum 7. Kup

7. Kup zum 6. Kup

6. Kup zum 5. Kup

5. Kup zum 4. Kup

4. Kup zum 3. Kup

3. Kup zum 2. Kup

2. Kup zum 1. Kup

1. Kup zum I. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

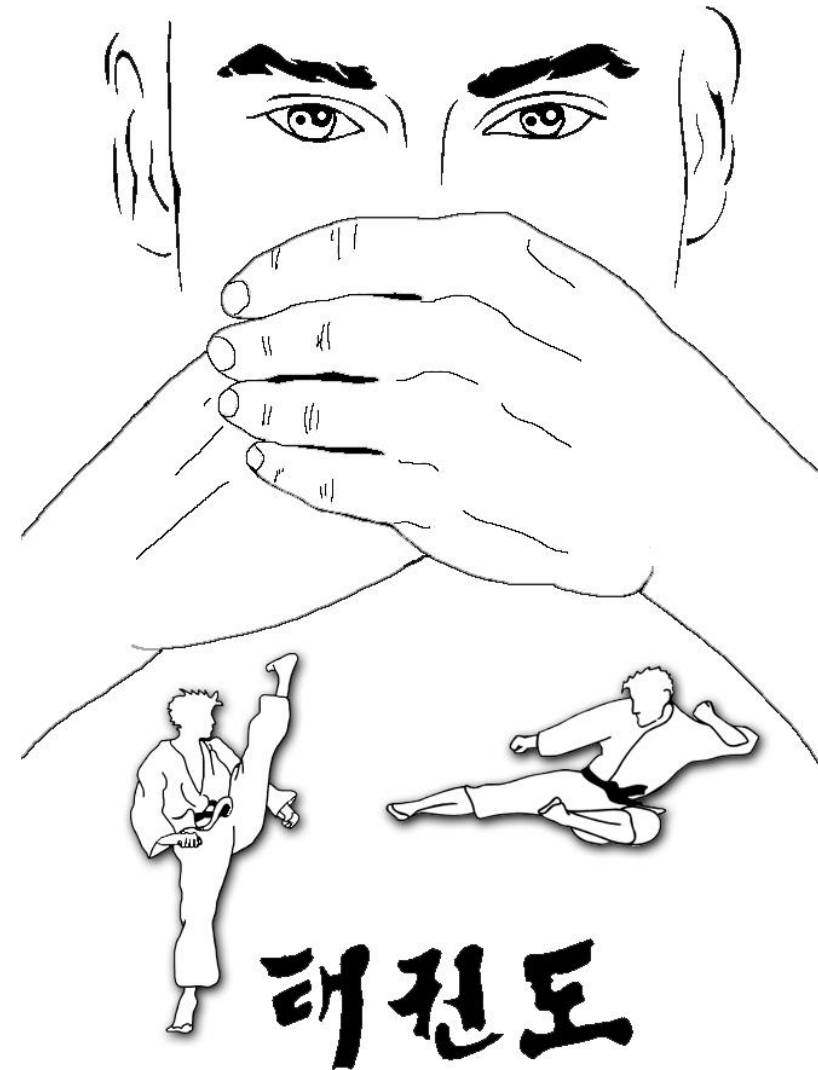
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

SAJU JIRUGI  
SAJU MAKGI



태권도

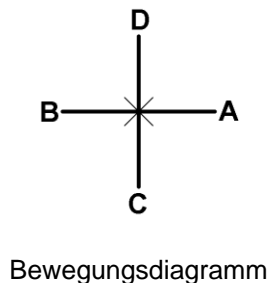
Walter Komorowski

Harry Vones

# SAJU-JIRUGI

Bedeutung:

... bedeutet wörtlich Vierrichtungen-Stoß. Beim Vierrichtungen-Stoß wird nur ein Fuß versetzt, der andere verbleibt immer auf der selben Stelle und wird nur in die entsprechende Richtung auf dem Fußballen gedreht. Im ersten Umlauf wird nur der rechte Fuß bewegt und auf dem linken Fuß gedreht und im zweiten Umlauf wird nur der linke Fuß bewegt und auf dem rechten Fuß gedreht



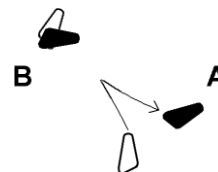
A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
***narani junbi sogi***



1. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.  
***gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi***



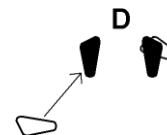
7. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach A zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung B, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der rechten Außenhandkante.  
***gunnun so sonkal najunde baro yop makgi***



8. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.  
***gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi***



E: Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur parallelen Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
***narani junbi sogi***



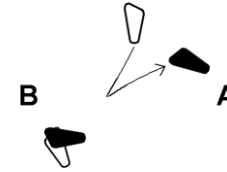
4. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.

**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



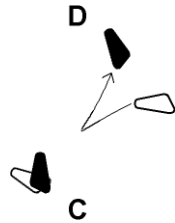
2. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung B, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.

**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



5. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der rechten Außenhandkante.

**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



3. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



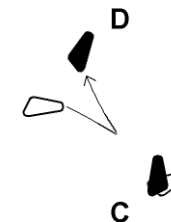
6. Linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.

**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



4. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.

**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



5. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



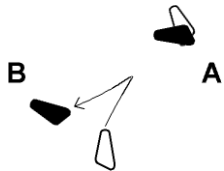
1. Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der rechten Außenhandkante.

**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



6. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung A, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.

**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



2. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.

**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



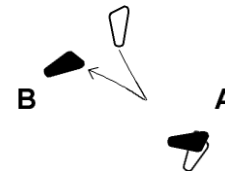
7. Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



3. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach B zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung A, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der rechten Außenhandkante.

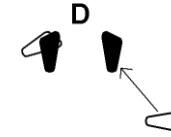
**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



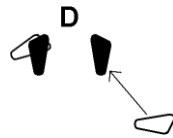
8. Rechten Fuß nach A setzen  
zur rechten Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Block zur Seite  
mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so an palmok kaunde  
baro yop makgi**



- E: Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,  
rechten Fuß heranziehen zur parallelen  
Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
**narani junbi sogi**



- E: Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,  
rechten Fuß heranziehen zur parallelen  
Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
**narani junbi sogi**



- A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
**narani junbi sogi**



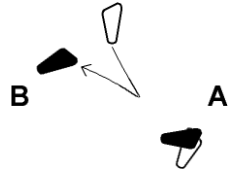
- A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
**narani junbi sogi**



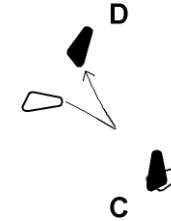
1. Linken Fuß nach D setzen  
zur linken Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn  
mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



2. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach B zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung A, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



5. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der linken Außenhandkante.  
**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



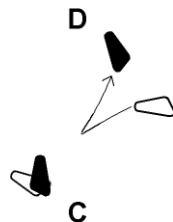
3. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



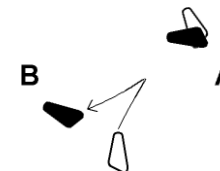
6. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



4. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



7. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach B zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung A, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der linken Außenhandkante.  
**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



2. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.

**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



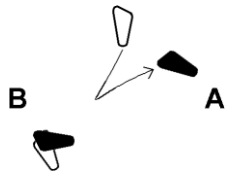
5. Linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



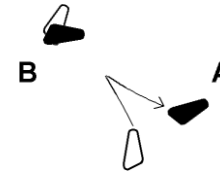
3. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung B, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der linken Außenhandkante.

**gunnun so sonkal najunde baro yop makgi**



6. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach A zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung B, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.

**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



4. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms.

**gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**

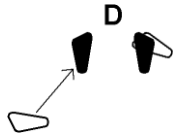


7. Linken Fuß nach B setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



- E Auf dem rechten Fuß  
rechtsherum um 90° drehen,  
linken Fuß heranziehen zur parallelen  
Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
***narani junbi sogi***

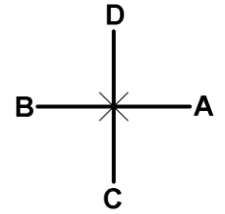


## SAJU-MAKGI

Bedeutung:

... bedeutet wörtlich Vierrichtungen-Block.  
Beim Vierrichtungen-Block wird nur ein Fuß  
versetzt, der andere verbleibt immer auf der  
selben Stelle und wird nur in die  
entsprechende Richtung auf dem Fußballen  
gedreht.

Im ersten Umlauf wird nur der rechte Fuß  
bewegt und auf dem linken Fuß gedreht und  
im zweiten Umlauf wird nur der linke Fuß  
bewegt und auf dem rechten Fuß gedreht



Bewegungsdiagramm

- A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.  
***narani junbi sogi***



1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen  
zur linken Gangstellung in Richtung D,  
gleichzeitig tiefer Block zur Seite  
mit der linken Außenhandkante.  
***gunnun so sonkal najunde baro yop makgi***

