

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

10. Kup zum 9. Kup

CHON-JI TUL

9. Kup zum 8. Kup

DAN-GUN TUL

8. Kup zum 7. Kup

DO-SAN TUL

7. Kup zum 6. Kup

WON-HYO TUL

6. Kup zum 5. Kup

YUL-GOK TUL

5. Kup zum 4. Kup

JOONG-GUN TUL

4. Kup zum 3. Kup

TOI-GYE TUL

3. Kup zum 2. Kup

HWA-RANG TUL

2. Kup zum 1. Kup

CHOONG-MOO TUL

1. Kup zum I. Dan

KWANG-GAE TUL

I. Dan zum II. Dan

PO-EUN TUL

I. Dan zum II. Dan

GE-BAEK TUL

I. Dan zum II. Dan

EUI-AM TUL

II. Dan zum III. Dan

CHOONG-JANG TUL

II. Dan zum III. Dan

JUCHE TUL

II. Dan zum III. Dan

SAM-IL TUL

III. Dan zum IV. Dan

YOO-SIN TUL

III. Dan zum IV. Dan

CHOI-YONG TUL

III. Dan zum IV. Dan

YON-GAE TUL

IV. Dan zum V. Dan

UL-JI TUL

IV. Dan zum V. Dan

MOON-MOO TUL

IV. Dan zum V. Dan

SO-SAN TUL

V. Dan zum VI. Dan

SE-JONG TUL

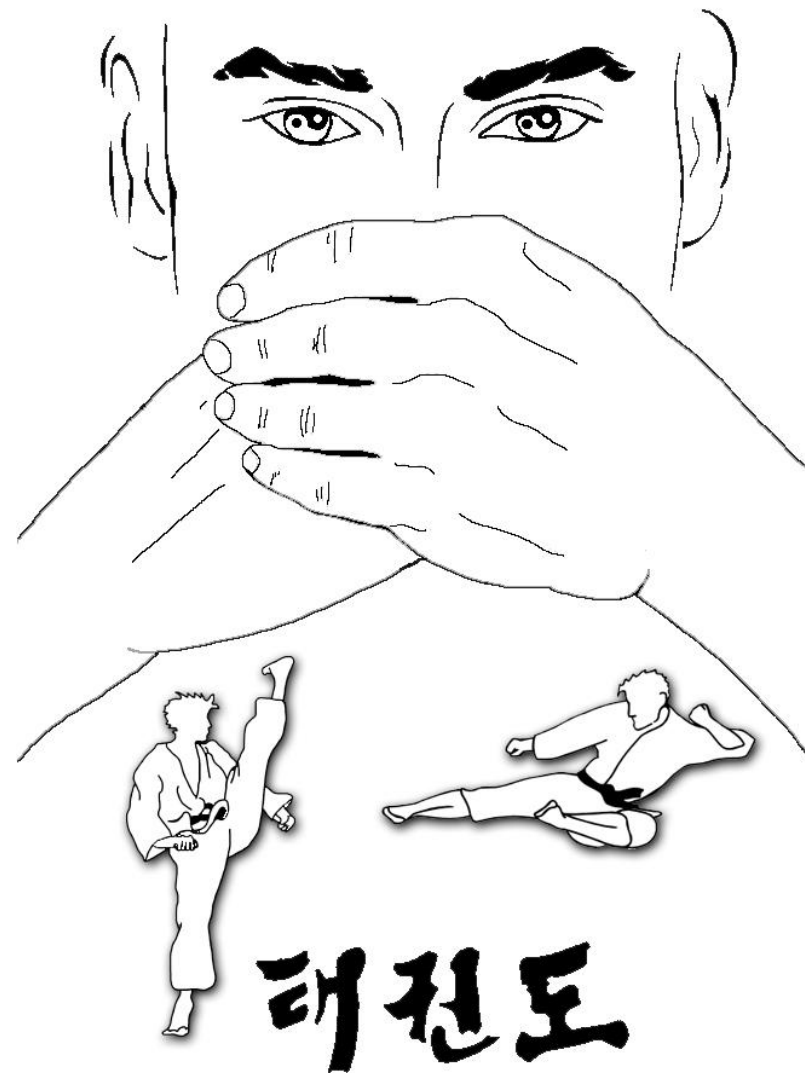
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

# CHON-JI TUL



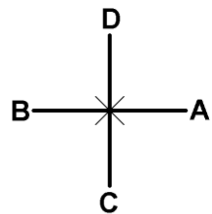
태권도

## CHON-JI TUL ( 19 Bewegungen )

Bedeutung:

... bedeutet wörtlich "Der Himmel - Die Erde".  
Es wird im Orient als Symbol für die Erschaffung der Welt bzw. den Beginn der Menschheitsgeschichte verstanden; aus diesem Grund ist es die erste Übungsfigur, die der Anfänger ausführt.

Die Tul besteht aus zwei ähnlichen Teilen, von denen der eine für den Himmel und der andere für die Erde steht.



Bewegungsdiagramm

A:

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



1. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß nach B setzen  
zur linken Gangstellung,  
gleichzeitig tiefer Block zur Seite  
mit der Außenseite des linken Unterarms.  
***gunnun so palmok najunde baro yop makgi***



19. Linken Fuß nach C zurücksetzen  
zur rechten Gangstellung in Richtung D,  
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn  
mit der rechten Vorderfaust.  
***gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi***



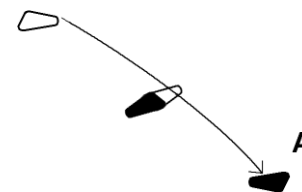
2. Rechten Fuß nach B setzen  
zur rechten Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn  
mit der rechten Vorderfaust.  
***gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi***



- E: Linken Fuß heranziehen  
zur parallelen Vorbereitungsstellung  
in Richtung D.  
***narani junbi sogi***



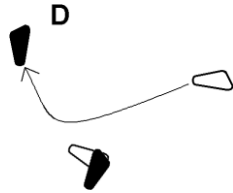
3. Auf dem linken Fuß  
rechtsherum um 180° drehen,  
rechten Fuß nach A setzen  
zur rechten Gangstellung,  
gleichzeitig tiefer Block zur Seite  
mit der Außenseite des rechten Unterarms.  
***gunnun so palmok najunde baro yop makgi***



4. 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***



5. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.  
***gunnun so palmok najunde baro yop makgi***



6. 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***



17. 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***



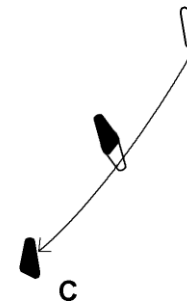
18. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
***gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi***



15. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



7. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so palmok najunde baro yop makgi**



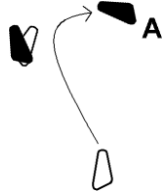
16. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



8. 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**



9. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß nach A setzen  
zur rechten L-Stellung,  
gleichzeitig mittlerer Block nach außen  
mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



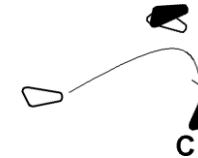
12. Linken Fuß nach B setzen  
zur linken Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn  
mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



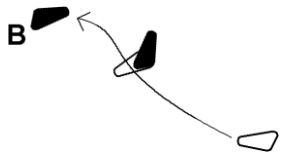
10. Rechten Fuß nach A setzen  
zur rechten Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn  
mit der rechten Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



13. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß nach C setzen  
zur rechten L-Stellung,  
gleichzeitig mittlerer Block nach außen  
mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



11. Auf dem linken Fuß  
rechtsherum um 180° drehen,  
rechten Fuß nach B setzen  
zur linken L-Stellung,  
gleichzeitig mittlerer Block nach außen  
mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



14. 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**

