

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

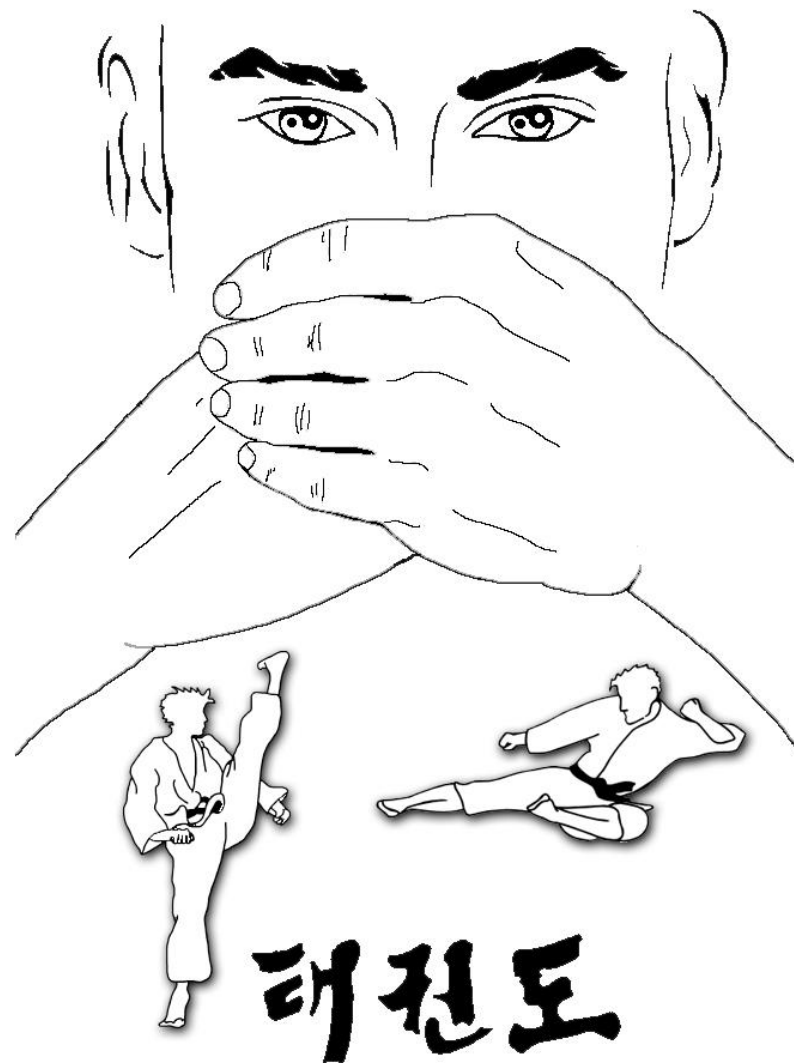
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

WON-HYO TUL



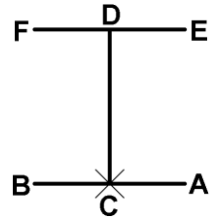
태권도

TAEKWONDO

WON-HYO-TUL (28 Bewegungen)

Bedeutung:

... war der Name jenes Mönches, der der Silla-Dynastie im Jahre 686 n. Chr. den Buddhismus brachte.



Bewegungsdiagramm

A: Geschlossene Vorbereitungsstellung A
in Richtung D.
moa junbi sogi A



1. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach B setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig Block nach außen und nach oben
mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi

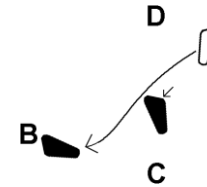


2. Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante, die Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.

niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



27. Rechten Fuß auf die Linie CD absetzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
- niunja so palmok kaunde daebi makgi**



3. Linken Fuß nach B umsetzen zur linken festen Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.

gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi



28. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
- niunja so palmok kaunde daebi makgi**

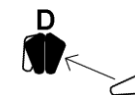


4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig Block nach außen und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.

niunja so sang palmok makgi



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



24. Linken Fuß nach C absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



5. Hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante, die Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.
niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



25. Rechten Fuß heranziehen zur linken gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung C.
guburyo junbi sogi A



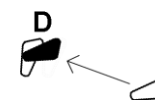
6. Rechten Fuß nach A umsetzen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi



26. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig hoher Stoß mit der rechten Vorderfaust in Richtung C.
kaunde yopcha jirugi



7. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung D.
guburyo junbi sogi A



8. Mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung D, gleichzeitig hoher Stoß mit der linken Vorderfaust in Richtung D.
kaunde yopcha jirugi



21. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



9. Linken Fuß nach D absetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



22. Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi



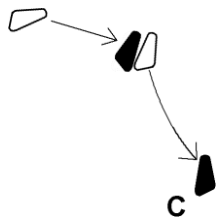
10. Rechten Fuß nach D setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



23. Tiefer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 22 eingenommen beibehalten.
najunde apcha busigi



19. Rechten Fuß
an den linken Fuß heranziehen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Zirkelblock
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi



20. Tiefer Schnaptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen,
Handhaltung wie in 19 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi



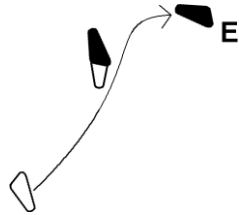
11. Linken Fuß nach D setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



12. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn
mit den vertikalen Fingerspitzen
der rechten Hand.
gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi



13. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 270° drehen,
linken Fuß nach E setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig Block nach außen und nach oben
mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi



16. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach F setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig Block nach außen und nach oben
mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi



14. Hoher Schlag nach innen
mit der rechten Außenhandkante,
die Außenseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



17. Hoher Schlag nach innen
mit der linken Außenhandkante,
die Außenseite der rechten Faust
zur linken Schulter führen.
niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



15. Linken Fuß nach E umsetzen
zur linken festen Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß
mit der linken Vorderfaust.
gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi



18. Rechten Fuß nach F umsetzen
zur rechten festen Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß
mit der rechten Vorderfaust.
gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi

