

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

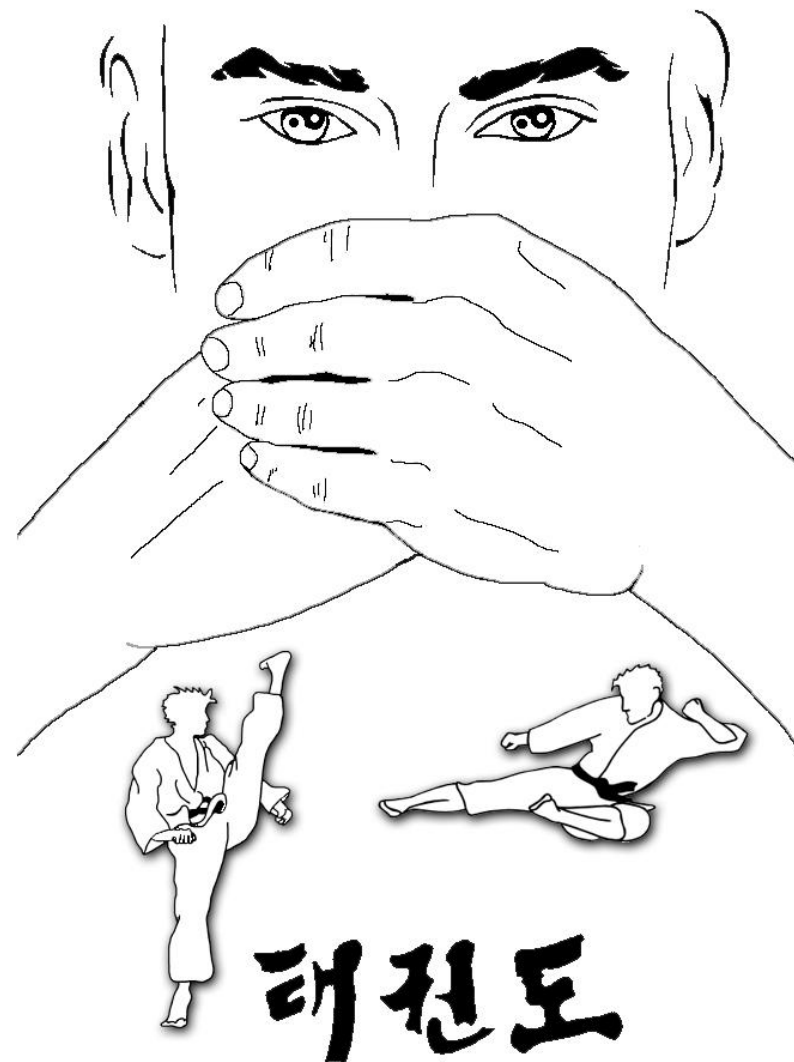
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

YUL-GOK TUL

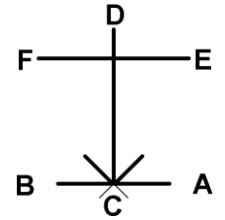


태권도

YUL-GOK-TUL (38 Bewegungen)

Bedeutung:

... ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten YI I (1536-1584 n. Chr.), der den Beinamen "Koreanischer Konfuzius" trug. Die 38 Bewegungen dieser Übungsfigur beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 38. Breitengrad und das schematische Symbol des Bewegungsdiagramms steht für Gelehrter.



Bewegungsdiagramm

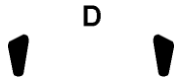
- A: Parallele Vorbereitungsstellung
in Richtung D.
narani junbi sogi



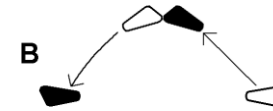
1. Linken Fuß nach B setzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig linke Faust
horizontal in Richtung D anheben,
die rechte Faust zur Hüfte führen.
annun sogi



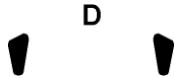
2. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



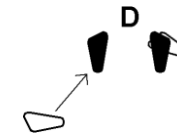
38. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des linken Doppelunterarms.
gunnun so doo palmok nopunde baro yop makgi



3. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 2 UND 3 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



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



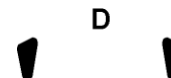
4. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig rechte Faust horizontal in Richtung D anheben, die linke Faust zur Hüfte führen.
annun sogi



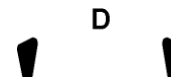
36. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, nach C springen zur linken X-Stellung in Richtung BC, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung C. **kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi**



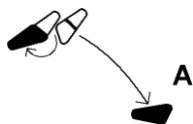
5. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust. **annun so ap joomuk kaunde ap jirugi**



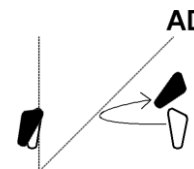
6. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust. **annun so ap joomuk kaunde ap jirugi**
TECHNIK 5 UND 6 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



37. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 225° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms. **gunnun so doo palmok nopunde baro yop makgi**



7. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45° drehen, rechten Fuß nach AD setzen zur rechten Gangstellung (siehe 45° Hilfslinie), gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Unterarms. **gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi**



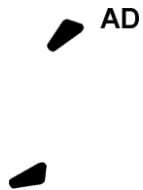
8. Tiefer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 7 eingenommen beibehalten.
najunde apcha busigi



9. Linken Fuß nach AD absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



10. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 9 UND 10 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



34. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



35. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



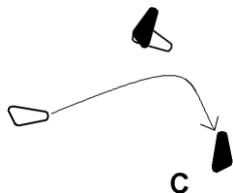
31. Linken Fuß nach F setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den vertikalen Fingerspitzen der linken Hand.

gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi



32. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.

gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



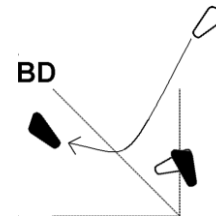
33. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



11. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach BD setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Unterarms.

gunnun so an palmok kaunde baro yop makgi



12. Tiefer Schnaptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 11 eingenommen beibehalten.

najunde apcha busigi

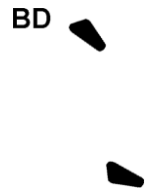


13. Rechten Fuß nach BD absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

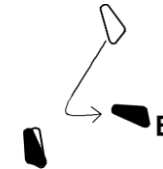
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



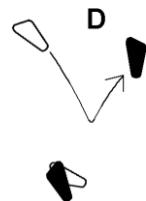
14. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
 TECHNIK 13 UND 14 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



28. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig Block nach außen und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
niunja so sang sonkal makgi



15. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der rechten Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde baro golcho makgi



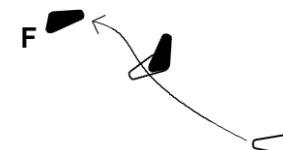
29. Rechten Fuß nach E setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den vertikalen Fingerspitzen der rechten Hand.
gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi



16. Mittlerer Hakenblock mit der linken Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi



30. 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 beiden Außenhandkanten.
niunja so sang sonkal makgi



25. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung C.

guburyo junbi sogi A



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



27. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn mit dem linken Ellbogen, rechte Fingerfläche zum linken Ellbogen führen.
gunnun so ap palkup bandae taerigi



17. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
TECHNIK 16 UND 17 IN EINER VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



18. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der linken Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde baro golcho makgi



19. Mittlerer Hakenblock mit der rechten Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi



20. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
TECHNIK 19 UND 20 IN EINER VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



21. 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



22. Linken Fuß heranziehen zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung D.
guburyo junbi sogi A



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



24. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn mit dem rechten Ellbogen, linke Fingerfläche zum rechten Ellbogen führen.
gunnun so ap palkup bandae taerigi

