

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

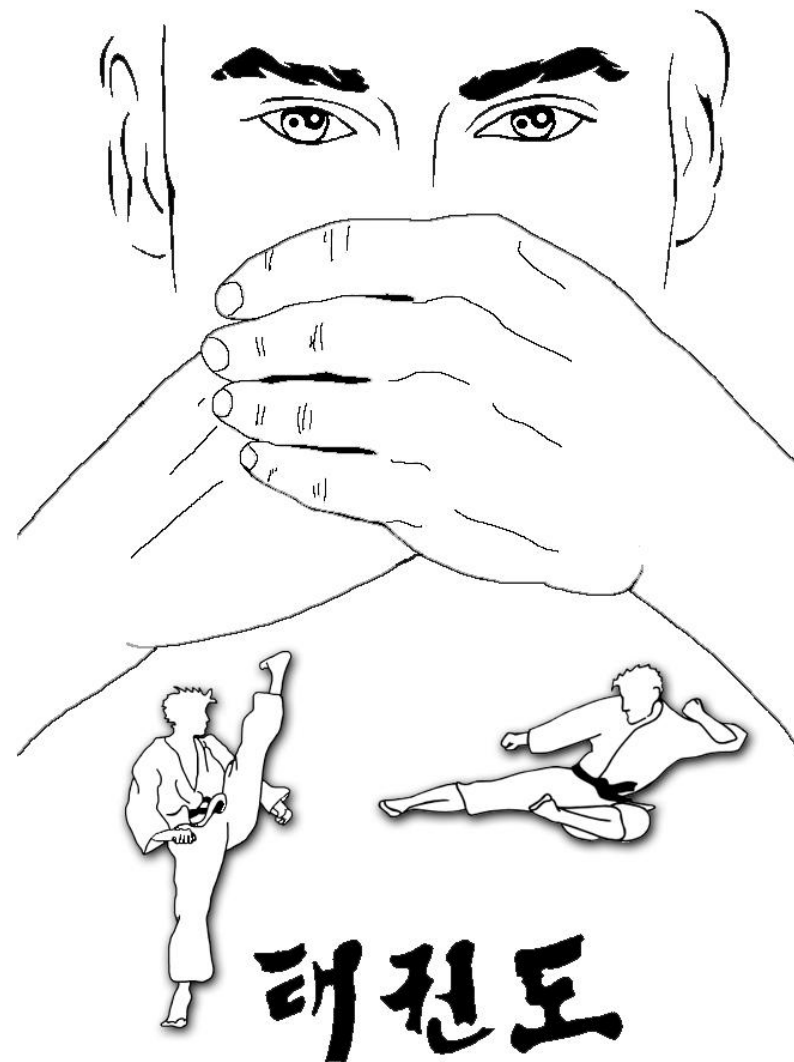
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

# JOONG-GUN TUL



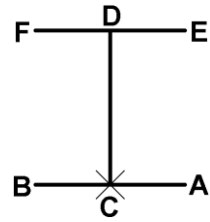
태권도

# JOONG-GUN-TUL ( 32 Bewegungen )

Bedeutung:

... ist nach dem Patrioten AN CHUNG GUN benannt, der Hiro Bumi Ito, den ersten japanischen Generalgouverneur von Korea ermordete; dieser spielte die ausschlaggebende Rolle beim Zusammenschluss von Japan und Korea.

Diese Übungsfigur hat 32 Bewegungen und symbolisiert damit AN CHUNG GUN's Alter bei seiner Hinrichtung im Gefängnis von Lui Shung (1910).



Bewegungsdiagramm

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



1. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der linken Innenhandkante.  
**niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi**



31. Rechten Fuß nach A setzen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig U-förmiger Block mit abgespreizten Daumen.  
**gojung so digutja makgi**



2. Tiefer Schnapptritt seitlich nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung B, Handhaltung wie in 1 eingenommen beibehalten.  
**najunde yopapcha busigi**



32. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken festen Stellung, gleichzeitig U-förmiger Block mit abgespreizten Daumen.  
**gojung so digutja makgi**



3. Linken Fuß nach B absetzen, rechten Fuß nach B setzen zur linken Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.  
**dwitbal so sonbadak ollyo makgi**



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



4. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der rechten Innenhandkante.  
**niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi**



5. Tiefer Schnaptritt seitlich nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 4 eingenommen beibehalten.

**najunde yopapcha busigi**



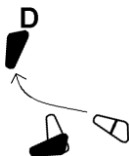
6. Rechten Fuß nach A absetzen, linken Fuß nach A setzen zur rechten Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.

**dwitbal so sonbadak ollyo makgi**



7. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.

**niunja so sonkal kaunde daebi makgi**



29. Rechten Fuß nach C umsetzen zur rechten Niedrigstellung, gleichzeitig Druckblock mit der linken Handfläche, rechte Handfläche nach oben führen.
- nachuo so sonbadak bandae nullo makgi**  
TECHNIK 29 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



30. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Winkelstoß mit der rechten Vorderfaust.

**moa so ap joomuk kaunde kiokja jirugi**  
TECHNIK 30 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



27. Linken Fuß nach C umsetzen zur linken Niedrigstellung, gleichzeitig Druckblock mit der rechten Handfläche, linke Handfläche nach oben führen.

**nachuo so sonbadak bandae nullo makgi**  
TECHNIK 27 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



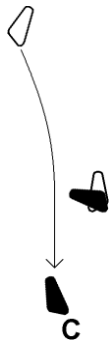
8. Linken Fuß nach D umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Aufwärtsschlag mit dem rechten Ellbogen.

**gunnun so wi palkup bandae taerigi**



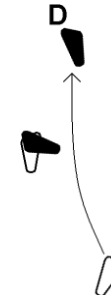
28. Rechten Fuß nach C setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

**niunja so palmok kaunde daebi makgi**



9. Rechten Fuß nach D setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.

**niunja so sonkal kaunde daebi makgi**



10. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Aufwärtsschlag mit dem linken Ellbogen.

**gunnun so wi palkup bandae taerigi**



11. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher vertikaler Stoß mit beiden Fäusten.  
***gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi***



24. Rechten Fuß nach C umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Vorderfaust.  
***niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi***



12. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig umgedrehter Stoß mit beiden Fäusten.  
***gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi***



25. Mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig hoher Fauststoß mit der linken Vorderfaust in Richtung C.  
***kaunde yopcha jirugi***



26. Linken Fuß nach C absetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.  
***niunja so palmok kaunde daebi makgi***



21. Linken Fuß nach C umsetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

**niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi**



22. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig hoher Stoß mit der rechten Vorderfaust in Richtung C.

**kaunde yopcha jirugi**



23. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms.

**gunnun so doo palmok nopunde baro yop makgi**



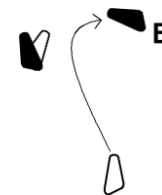
13. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher aufsteigender Block mit gekreuzten Fäusten.

**gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi**



14. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig hoher Schlag nach außen mit dem linken Fastrücken.

**niunja so dung joomuk nopunde bakuro taerigi**



15. Linken Fuß nach E umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig linke Faust abwärts bewegen und linksherum drehen bis der Fastrücken nach unten zeigt.  
**gunnun so pulgi tungja**  
 TECHNIK 15 IST EINE BEFREIUNGSTECHNIK.



18. Rechten Fuß nach F umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig rechte Faust abwärts bewegen und rechtsherum drehen bis der Fastrücken nach unten zeigt.  
**gunnun so pulgi tungja**  
 TECHNIK 18 IST EINE BEFREIUNGSTECHNIK.



16. Hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi**  
 TECHNIK 15 UND 16 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



19. Hoher Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi**  
 TECHNIK 18 UND 19 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



17. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß in Richtung F setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig hoher Schlag nach außen mit dem rechten Fastrücken.  
**niunja so dung joomuk nopunde bakuro taerigi**



20. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des linken Doppelunterarms.  
**gunnun so doo palmok nopunde baro yop makgi**

