

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

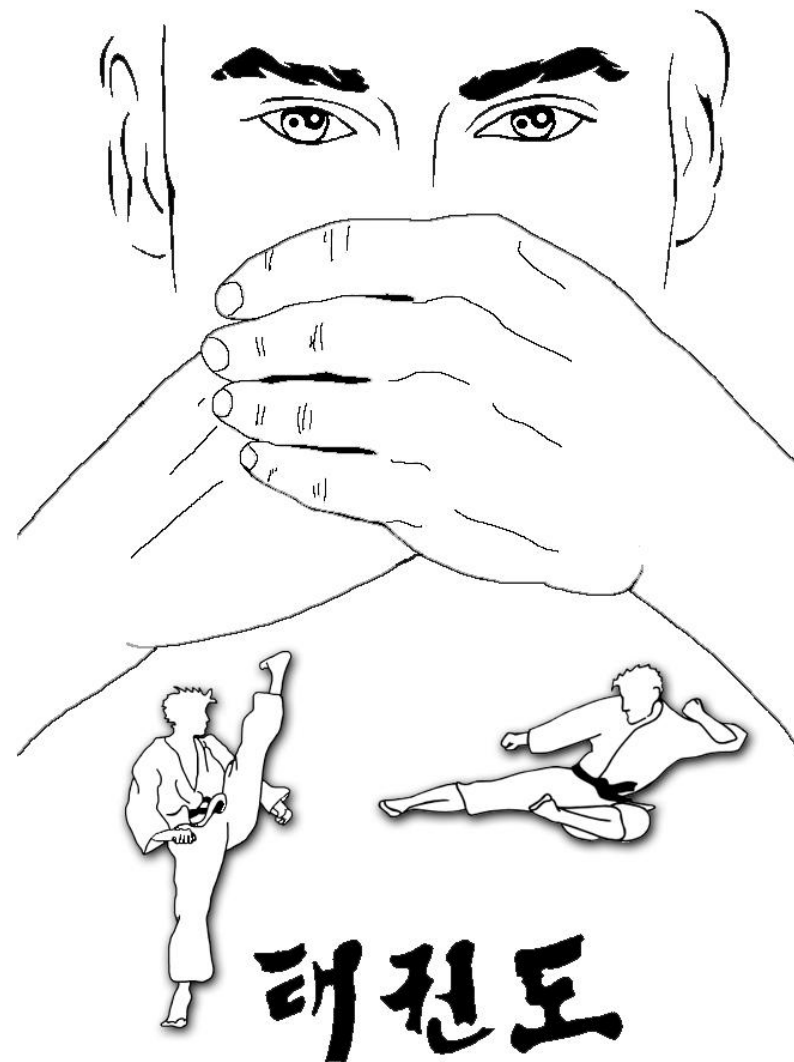
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

TOI-GYE TUL



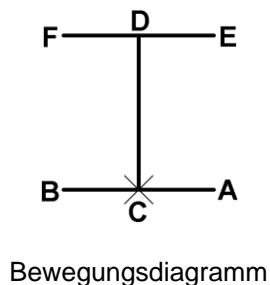
태권도

## TOI-GYE-TUL ( 37 Bewegungen )

Bedeutung:

... ist der Schriftstellernamen des bekannten Gelehrten YI HWANG (16. Jahrh. n. Chr.), der eine Autorität auf dem Gebiet des Neukonfuzianismus war.

Die 37 Bewegungen dieser Übungsfigur beziehen sich auf seinen Geburtsort auf dem 37. Breitengrad, das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für Gelehrter.



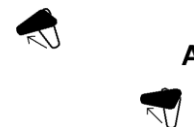
- A: Geschlossene Vorbereitungsstellung B in Richtung D.  
**moa junbi sogi B**



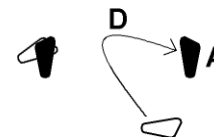
1. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



36. Auf beiden Füßen rechtsherum um ca. 115° drehen zur rechten Gangstellung in Richtung A, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**gunnun so an palmok dollimyo makgi**



37. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A umsetzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.  
**annun so ap joomuk kaunde ap jirugi**

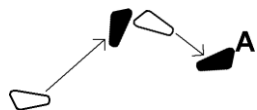


- E: Rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung B in Richtung D.  
**moa junbi sogi B**



33. 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 tiefer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.

**niunja so sonkal najunde daebi makgi**



2. Linken Fuß nach B umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig tiefer Stich nach vorn mit den umgedrehten Fingerspitzen der rechten Hand, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.

**gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae ap tulgi**



34. Rechten Fuß nach A umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.

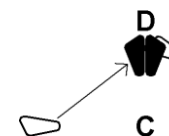
**gunnun so an palmok dollimyo makgi**



3. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten mit dem rechten Fastrücken in Richtung C (Blickrichtung D), linken Arm seitlich nach unten strecken.

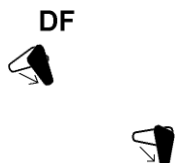
**moa so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi**

TECHNIK 3 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



35. Auf beiden Füßen linksherum um ca. 115° drehen zur linken Gangstellung in Richtung DF, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.

**gunnun so an palmok dollimyo makgi**



4. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des rechten Unterarms.

**niunja so an palmok kaunde bakuro makgi**



5. Rechten Fuß nach A umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig tiefer Stich nach vorn mit den umgedrehten Fingerspitzen der linken Hand, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.

**gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae ap tulgi**



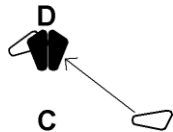
30. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms.

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



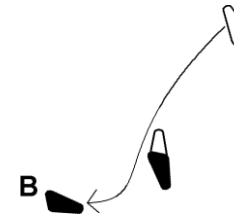
6. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten mit dem linken Fastrücken in Richtung C (Blickrichtung D), rechten Arm seitlich nach unten strecken.

**moa so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi**  
TECHNIK 6 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



31. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.

**niunja so sonkal najunde daebi makgi**



7. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.

**gunnun so kyocha joomuk nullo makgi**



32. Linken Fuß nach B umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.

**gunnun so an palmok dollimyo makgi**



28. Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten mit dem rechten Fastrücken in Richtung D und tiefer Block nach außen mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung C (Blickrichtung C).  
**niunja so dung joomuk nopunde baro yopdwi taerigi**  
**palmok najunde bandae bakuro makgi**



8. Hoher vertikaler Stoß mit beiden Fäusten.  
**gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi**  
 TECHNIK 7 UND 8 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



9. Mittlerer Schnapptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 8 eingenommen beibehalten.  
**kaunde apcha busigi**



29. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, nach C springen zur rechten X-Stellung in Richtung A, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.  
**kyocha so kyocha joomuk nullo makgi**



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



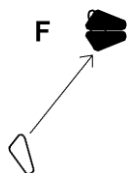
11. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi**



26. Tiefer Schnaptritt seitlich nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 25 eingenommen beibehalten.  
**najunde yopapcha busigi**



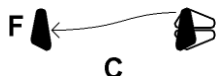
12. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung F, gleichzeitig Stich zur Seite mit beiden Ellbogen.  
**moa so sang yop palkup tulgi**  
TECHNIK 12 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



27. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stich mit den flachen Fingerspitzen der rechten Hand.  
**gunnun so opun sonkut nopunde baro ap tulgi**



13. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung F (Blickrichtung C).  
**annun so bakat palmok san makgi**



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

**najunde yopapcha busigi**



14. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung F (Blickrichtung D).

**annun so bakat palmok san makgi**



24. Linken Fuß nach C absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stich mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.

**gunnun so opun sonkut nopunde baro ap tulgi**



15. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung E (Blickrichtung C).

**annun so bakat palmok san makgi**



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

**niunja so sonkal kaunde daebi makgi**



16. Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung E (Blickrichtung D).

**annun so bakat palmok san makgi**





17. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach E setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung E (Blickrichtung C).  
**annun so bakat palmok san makgi**



20. Linken Fuß nach D umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.  
**gunnun so mori japggi**



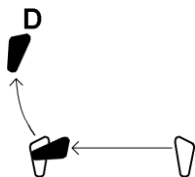
18. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig ein W-förmiger Block mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung F (Blickrichtung D).  
**annun so bakat palmok san makgi**



21. Mit dem rechten Knie nach oben zum Solar Plexus stoßen, gleichzeitig beide Hände in Richtung Brust heranziehen.  
**murup ollyo chagi**



19. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, linken Fuß nach D setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig tiefer schiebender Block mit der Innenseite des linken Doppelunterarms.  
**niunja so tu palmok najunde miro makgi**



22. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.  
**niunja so sonkal kaunde daebi makgi**

