

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

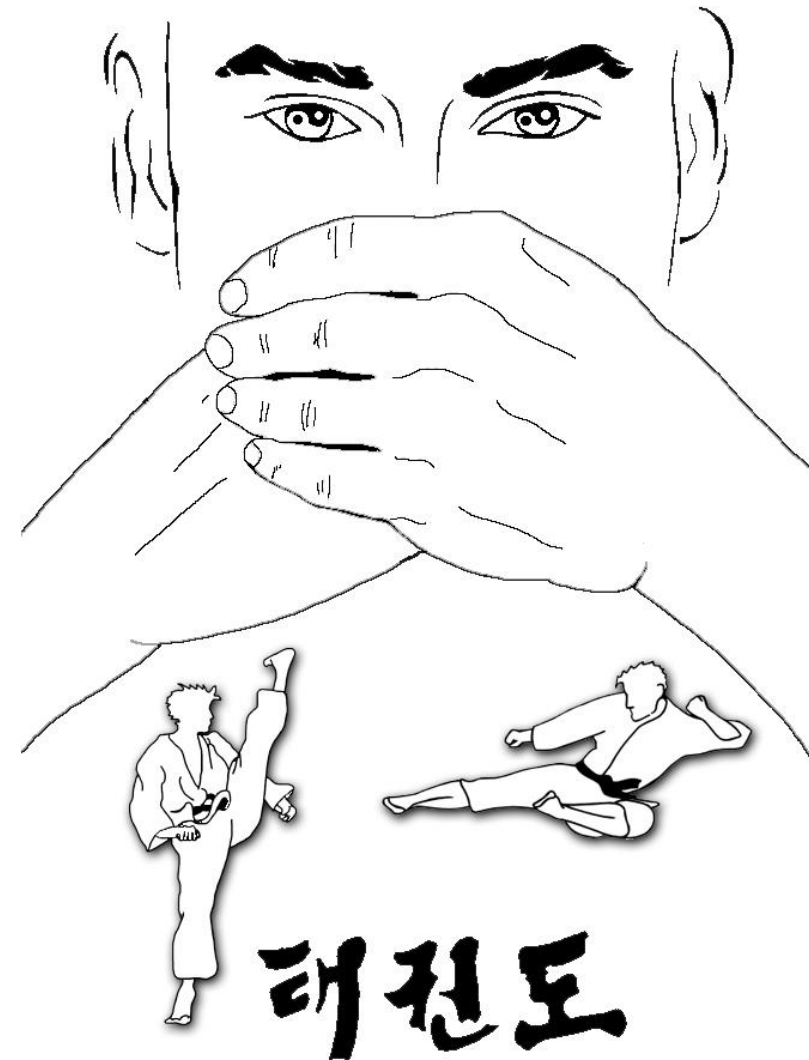
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

HWA-RANG TUL



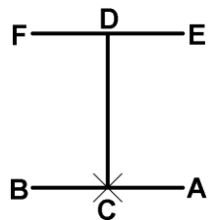
태권도

HWA-RANG-TUL (29 Bewegungen)

Bedeutung:

... wurde nach der HWA RANG Jugendgruppe benannt, die im frühen 7. Jahrhundert in der Silla-Dynastie gegründet wurde. Diese Gruppe wurde später zur treibenden Kraft bei den Bemühungen um die Vereinigung der drei koreanischen Königreiche.

Die 29 Bewegungen beziehen sich auf die 29. Infanterie-Division, wo sich Taekwon-Do zur Reife entwickelte.



Bewegungsdiagramm

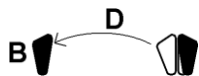
A: Geschlossene Vorbereitungsstellung C in Richtung D.

moa junbi sogi C

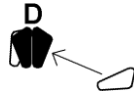


1. Linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer schiebender Block seitlich nach vorn mit der linken Handfläche.

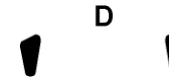
annun so sonbadak kaunde yopap miro makgi



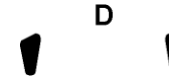
E: Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung C in Richtung D.
moa junbi sogi C



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



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



4. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig Block nach außen und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi



5. Aufwärtsstoß mit der linken Vorderfaust, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.
niunja so ap joomuk baro ollyo jirugi



6. Nach A rutschen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi



27. Hoher Block seitlich nach vorn mit der Innenseite des linken Unterarms, rechten Arm seitlich nach unten strecken.
moa so an palmok yopap makgi



7. Rechten Fuß heranziehen zur linken aufrechten Stellung in Richtung A, gleichzeitig Abwärtsschlag mit der rechten Außenhandkante.
soojik so sonkal naeryo taerigi



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



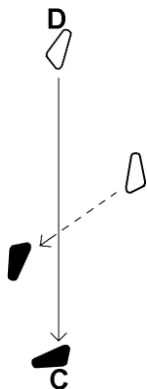
8. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



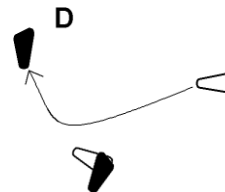
29. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



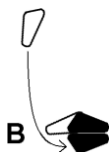
25. Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, mit dem rechten Fuß auf der Linie CD nach C rutschen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Stich mit dem rechten Ellbogen in Richtung C.
niunja so yop palkup tulgi



9. 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



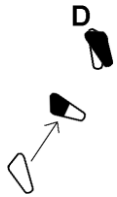
26. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung B, gleichzeitig hoher Block seitlich nach vorn mit der Innenseite des rechten Unterarms, linken Arm seitlich nach unten strecken.
moa so an palmok yopap makgi



10. 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



11. Linken Fuß halb an den rechten Fuß heranziehen, wobei nur der Fußballen aufgesetzt und mit ca. 50 % des Körpergewichts belastet wird, gleichzeitig mit der linken Hand die rechte Faust seitlich fassen und den Ellbogen des rechten Arms um ca. 45° nach außen beugen.



23. Linken Fuß nach C setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi



12. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung D, gleichzeitig beide Hände in die entgegengesetzte Richtung ziehen, **kaunde yopcha jirugi**



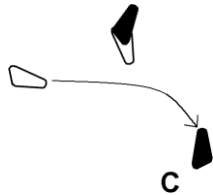
24. Linken Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi



- Rechten Fuß nach D absetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



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



21. Linken Fuß umsetzen zur rechten L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi



22. Rechten Fuß nach C setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi



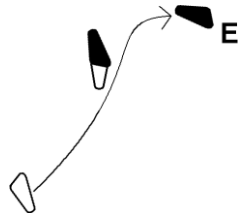
13. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



14. 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



15. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



16. 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



17. Rechten Fuß auf die Linie EF setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach F setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



18. Hoher Kreistritt mit dem rechten Fußballen in Richtung DF.
nopunde dollyo chagi



Rechten Fuß nach F absetzen.



19. Hoher Kreistritt mit dem linken Fußballen in Richtung CF,
nopunde dollyo chagi



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



TECHNIK 18 UND 19 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.