

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

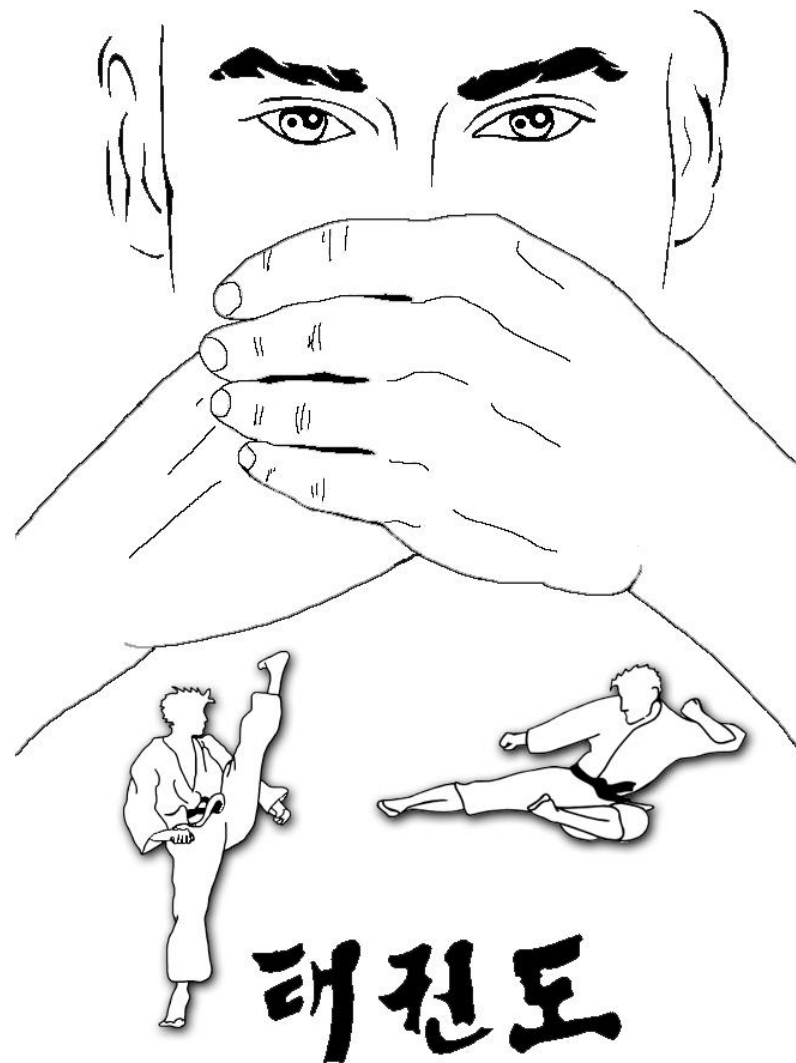
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

CHOONG-MOO TUL



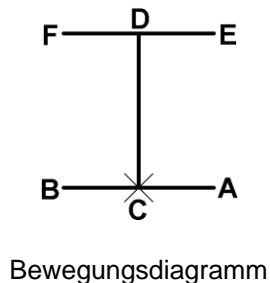
태권도

태권도

CHOONG-MOO-TUL (30 Bewegungen)

Bedeutung:

... war der Name des berühmten Admirals YI SUN SIN aus der YI-Dynastie. Er soll im Jahre 1592 n. Chr. das erste gepanzerte Schlachtschiff (Kobukson), den Vorläufer des heutigen Unterseebootes, erfunden haben. Diese Übungsfigur endet mit der Angriffsbewegung der linken Hand und symbolisiert damit seinen bedauerlichen Tod ehe er Gelegenheit hatte sein uneingeschränktes Potential unter Beweis zu stellen, das durch die erzwungene Loyalität seinem König gegenüber gezügelt wurde.



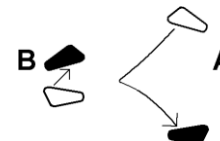
A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi



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 beiden Außenhandkanten.
niunja so sang sonkal makgi



29. Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher aufsteigender Block mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



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



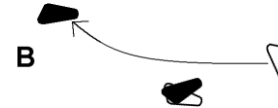
E. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur parallelen Vorbereitungsstellung in Richtung D .
narani junbi sogi



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



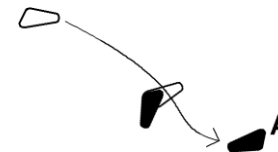
2. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag nach vorn mit der rechten Außenhandkante, linken Handrücken vor die Stirn führen.
gunnun so sonkal nopunde baro ap taerigi



27. Linken Fuß nach A absetzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig Kontrollblock mit gekreuzten Handkanten.
niunja so kyocha sonkal momchau makgi



3. 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



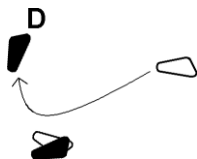
28. Linken Fuß nach B setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit beiden Handflächen.
gunnun so sang sonbadak ollyo makgi



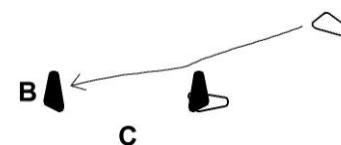
4. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stich mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.
gunnun so opun sonkut nopunde baro ap tulgi



5. 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



24. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Block nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, **annun so palmok kaunde ap makgi,**



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



- hoher Schlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung B.
annun so dung joomuk nopunde yop taerigi



25. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A, gleichzeitig hoher Stoß mit der rechten Vorderfaust in Richtung A.
kaunde yopcha jirugi



Rechten Fuß nach A absetzen



22. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den vertikalen Fingerspitzen der rechten Hand.

gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi

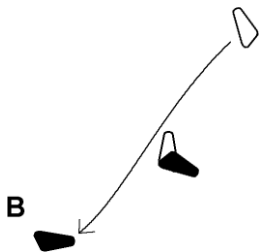


7. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig hoher Stoß mit der rechten Vorderfaust in Richtung C. kaunde yopcha jirugi



23. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° 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



8. Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.

niunja so sonkal kaunde daebi makgi



9. Rechten Fuß nach D setzen,



linken Fuß anheben,



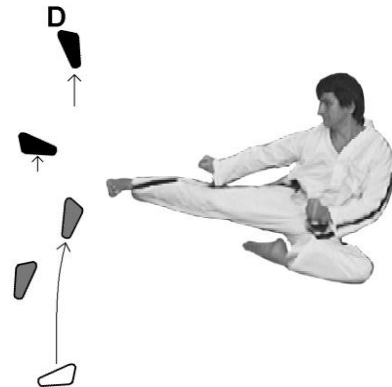
mit dem rechten Fuß abspringen
in Richtung D,
gesprungener Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung D
(als Scherensprung ausführen),
twimyo yopcha jirugi



Auf dem linken Fuß landen,



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



20. Linken Fuß nach C setzen
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**



21. Linken Fuß nach C heranziehen
zur rechten L-Stellung,
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).

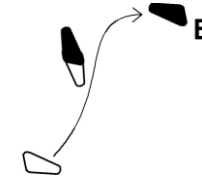
**niunja so dung joomuk nopunde baro
yopdwi taerigi
palmok najunde bandae bakuro makgi**



18. Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig U-förmiger Block mit abgespreizten Daumen.
gojung so digutja makgi



10. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig tiefer Block nach außen mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok najunde bandae bakuro makgi



19. Hochspringen und linksherum um 360° drehen, auf der Absprungstelle wieder landen in einer linken L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



11. Linken Fuß nach E umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mit beiden Händen den Kopf des Gegners fassen.
gunnun so mori jaggi

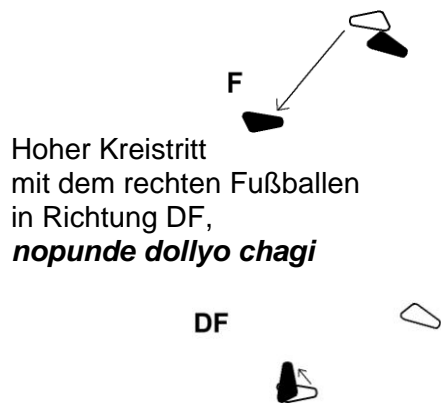


12. Mit dem rechten Knie nach oben zum Solar Plexus stoßen, gleichzeitig beide Hände in Richtung Brust heranziehen.
murup ollyo chagi



13. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach F setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag nach vorn mit der rechten Innenhandkante, linken Handrücken unter den rechten Ellbogen führen.

gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi



Hoher Kreistritt mit dem rechten Fußballen in Richtung DF, **nopunde dollyo chagi**



Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, rechten Fuß neben dem linken Fuß absetzen.



15. Mittlerer Stoß nach hinten mit der linken Fußaußenkante in Richtung F.

kaunde dwitcha jirugi
TECHNIK 14 UND 15 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



16. Linken Fuß nach F absetzen zur linken L-Stellung in Richtung E, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

niunja so palmok kaunde daebi makgi



17. Mittlerer Kreistritt mit dem linken Fußballen in Richtung DE.

kaunde dollyo chagi

