

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

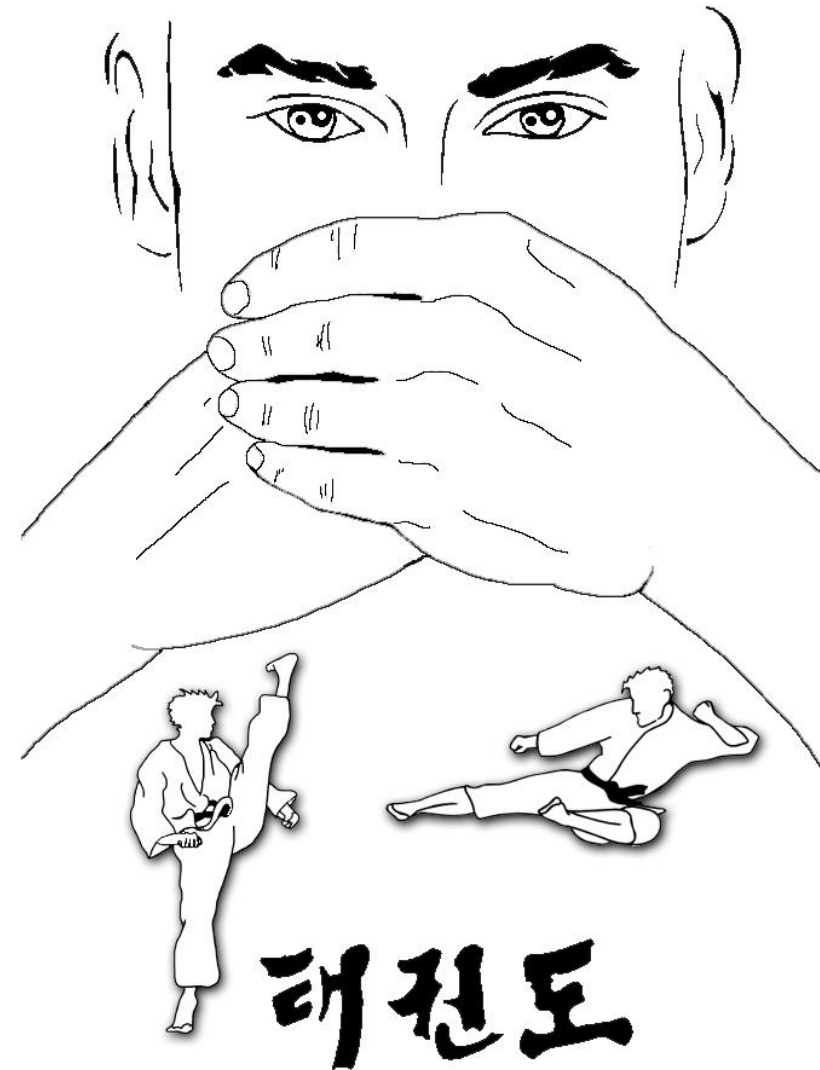
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

KWANG-GAE TUL



태권도

Walter Komorowski

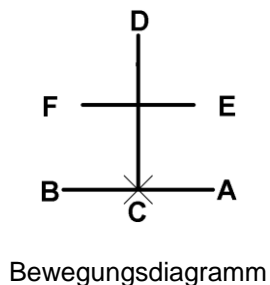
Harry Vones

KWANG-GAE-TUL (39 Bewegungen)

Bedeutung:

... ist nach dem berühmten KWANG GAE-T'O-WANG benannt, dem 19. König der Koguryo-Dynastie, der alle verlorenen Gebiete einschließlich des größten Teils der Mandschurei zurückgewann. Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für die Expansion und die Rückgewinnung des verlorenen Gebietes.

Die 39 Bewegungen stehen für die Dauer seiner Herrschaft, die 39 Jahre betrug.



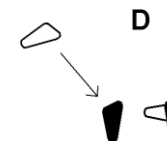
A: Parallelstellung in Richtung D, Himmelshand.
narani so hanulson



39. Rechten Fuß nach A setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



E: Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, Himmelshand.
narani so hanulson



1. Linken Fuß anheben, gleichzeitig beide Hände jeweils um ca. 1 Schulterbreite nach außen bewegen, linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen und beide Hände kreisförmig bewegen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung B in Richtung D.
moa junbi sogi B



36. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig umgedrehter Stoß mit beiden Fäusten.
gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi



2. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig umgedrehter Stoß mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk bandae dwijibo jirugi
TECHNIK 2 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



37. Mittlerer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung B, Handhaltung wie in 36 eingenommen beibehalten.
kaunde apcha busigi



3. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig umgedrehter Stoß mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk bandae dwijibo jirugi
TECHNIK 3 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN





38. Linken Fuß neben den rechten Fuß absetzen.



- Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, rechten Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



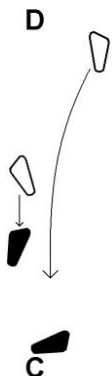
4.  Rechten Fuß linksherum um ca. 15° drehen, linken Fuß seitlich vor den rechten Fuß nach D setzen.

-  Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Hakenblock mit der rechten Handfläche.

***apuro ibo omgyo didimyo nagagi,
gunnun so sonbadak nopunde
baro golcho makgi***



5. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal najunde daebi makgi



33. Mittlerer Schnapptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung A, Handhaltung wie in 32 eingenommen beibehalten.
kaunde apcha busigi



34. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen.



Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß nach A zurücksetzen zur linken L-Stellung in Richtung B, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.

niunja so sonkal kaunde daebi makgi



35. Linken Fuß nach B setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



31. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher vertikaler Stoß mit beiden Fäusten.

gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi



6. Rechten Fuß seitlich vor den linken Fuß nach D setzen.



- Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Hakenblock mit der linken Handfläche.

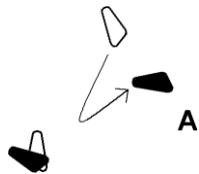


apuro ibo omgyo didimyo nagagi, gunnun so sonbadak nopunde baro golcho makgi



32. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig umgedrehter Stoß mit beiden Fäusten.

gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi



7. Mit beiden Füßen nach C zurückkrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.

niunja so sonkal najunde daebi makgi



8. Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterfußstellung, gleichzeitig hoher Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi



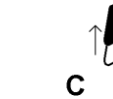
29. Den Stand nach D verschieben zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms, linke Handhaltung wie in 28 eingenommen beibehalten.
durogamyo jajunbal, gunnun so palmok najunde bandae yop makgi



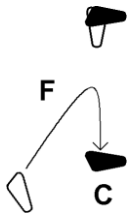
9. Rechten Fuß nach D setzen zur linken Hinterfußstellung, gleichzeitig hoher Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi



30. Linken Fuß nach C umsetzen zur linken Niedrigstellung, gleichzeitig hoher Stich nach vorn mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.
nachuo so opun sonkut nopunde baro ap tulgi
TECHNIK 30 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



27. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur Sitzstellung in Richtung F, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung C.
annun so dung joomuk nopunde yop taerigi



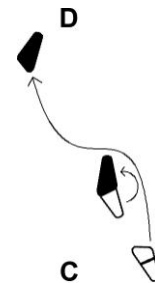
28. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach D umsetzen zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des linken Doppelunterarms.
gunnun so tu palmok kaunde baro yop makgi



10. Linken Fuß seitlich vor den rechten Fuß nach D setzen.

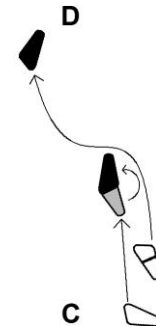


Linken Fuß seitlich vor den rechten Fuß nach D setzen.



Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.

apuro ibo omgyo didimyo dolgi, gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi
TECHNIK 10 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



11. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.
gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi
TECHNIK 11 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



12. Linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block nach vorn mit der rechten Außenhandkante, linke Handfläche zur rechten Außenhandkante führen.
moa so sonkal najunde ap makgi



25. Den Stand nach C verschieben zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms, rechte Handhaltung wie in 24 eingenommen beibehalten.
durogamyo jajunbal, gunnun so palmok najunde bandae yop makgi



13. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, Presstritt mit der linken Fußaußenkante in Richtung E, Handhaltung wie in 12 eingenommen beibehalten.
bakuro noollo chagi



26. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Niedrigstellung, gleichzeitig hoher Stich nach vorn mit den flachen Fingerspitzen der rechten Hand.
nachuo so opun sonkut nopunde baro ap tulgi
TECHNIK 26 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



14. Mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung E, Handhaltung wie in 12 eingenommen beibehalten.
kaunde yopcha jirugi
TECHNIK 13 UND 14 ALS DOPPELTRITT AUSFÜHREN



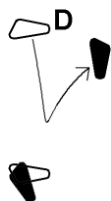
23. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung F, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung D.
annun so dung joomuk nopunde yop taerigi



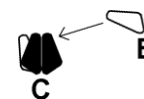
15. Linken Fuß nach E absetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.
niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



24. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms.
gunnun so tu palmok kaunde baro yop makgi



16. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung C, gleichzeitig Abwärtsschlag zur Seite mit der Außenseite der linken Faust in Richtung E.
moa so yop joomuk naeryo yop taerigi



17. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, Presstritt mit der rechten Fußaußenkante in Richtung F, Handhaltung wie in 16 eingenommen beibehalten.
bakuro noollo chagi



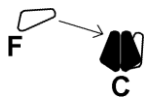
18. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung F, Handhaltung wie in 16 eingenommen beibehalten.
kaunde yopcha jirugi
TECHNIK 17 UND 18 ALS DOPPELTRITT AUSFÜHREN



19. Rechten Fuß nach F absetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig hoher Schlag nach innen mit der linken Außenhandkante, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.
niunja so sonkal nopunde baro anuro taerigi



20. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung C, gleichzeitig Abwärtsschlag zur Seite mit der Außenseite der rechten Faust in Richtung F.
moa so yop joomuk naeryo yop taerigi



21. Linken Fuß nach C setzen zur linken Niedrigstellung, gleichzeitig Druckblock mit der rechten Handfläche, linke Handfläche nach oben führen.
nachuo so sonbadak bandae noollo makgi
TECHNIK 21 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



22. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Niedrigstellung, gleichzeitig Druckblock mit der linken Handfläche, rechte Handfläche nach oben führen.
nachuo so sonbadak bandae noollo makgi
TECHNIK 22 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

