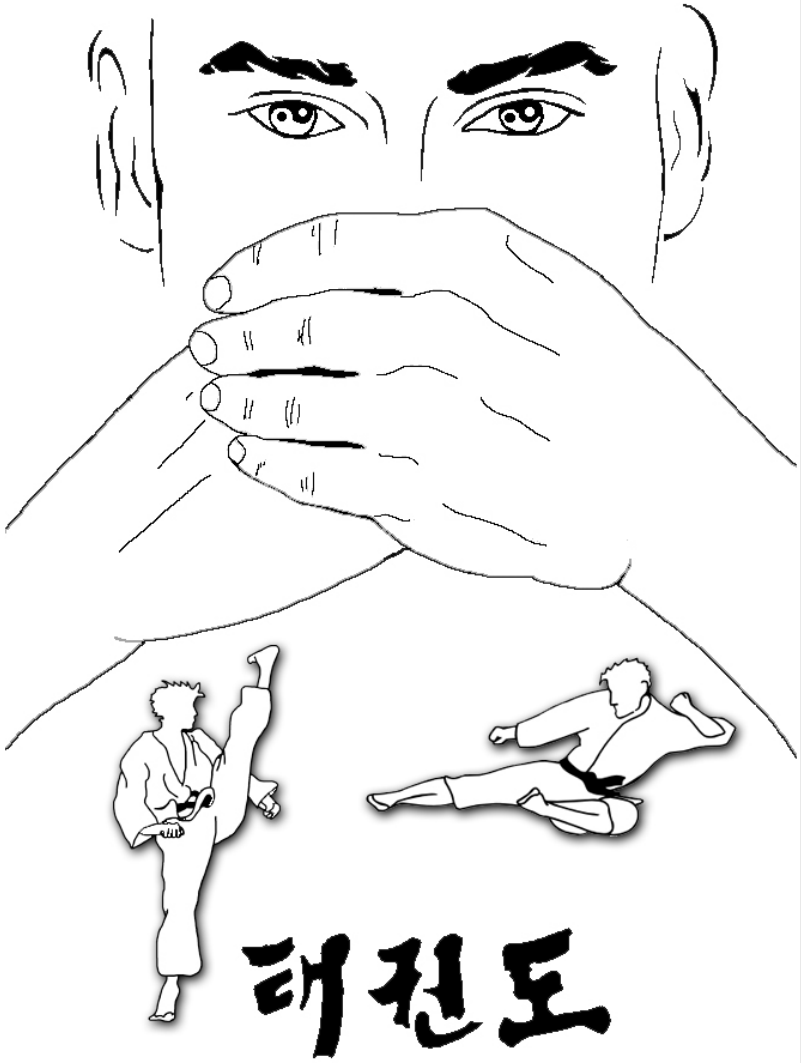
SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI	10. Kup	zum	9. Kup
CHON-JI TUL	9. Kup	zum	8. Kup
DAN-GUN TUL	8. Kup	zum	7. Kup
DO-SAN TUL	7. Kup	zum	6. Kup
WON-HYO TUL	6. Kup	zum	5. Kup
YUL-GOK TUL	5. Kup	zum	4. Kup
JOONG-GUN TUL	4. Kup	zum	3. Kup
TOI-GYE TUL	3. Kup	zum	2. Kup
HWA-RANG TUL	2. Kup	zum	1. Kup
CHOONG-MOO TUL	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

05.2013

Formenschule

GE-BAEK TUL



Walter Komorowski

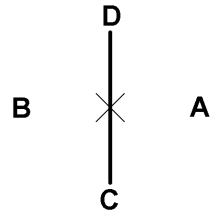
Harry Vones

TAEKWONDO

GE-BAEK-TUL (44 Bewegungen)

Bedeutung:

... wurde nach GE-BAEK, einem bedeutenden General aus der Paekchae-Dynastie, genannt (660 n. Chr.).
Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für seine strenge militärische Disziplin



Bewegungsdiagramm

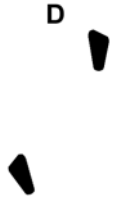
A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi

1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig Kontrollblock
mit gekreuzten Handkanten.
niunja so kyocha sonkal momchau makgi

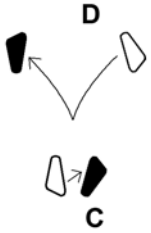
2. Tiefer Drehtritt mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 1 eingenommen beibehalten.
najunde bituro chagi

3. 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

4. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 3 UND 4 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

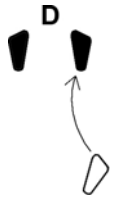


43. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



44. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi

E: Rechten Fuß heranziehen
zur parallelen Vorbereitungsstellung
in Richtung D.
narani junbi sogi



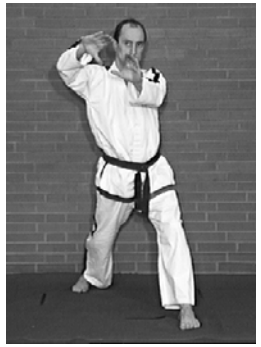
41. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi

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

5. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi

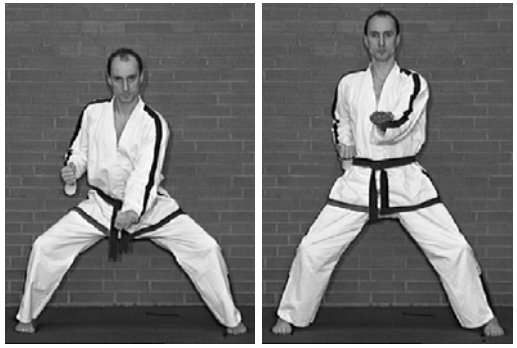
6. Tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi
TECHNIK 5 UND 6 IN EINER
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN

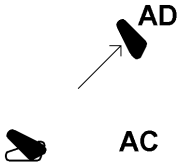
7. Hoher Block mit beiden bogenförmig geformten
zueinanderzeigenden Händen in Richtung AD
(rechte Hand oben),
beim Ansatz nicht die Ferse anheben.
gunnun so too bandalson nopunde makgi



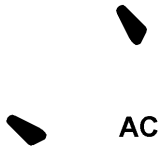
8. Linken Fuß heranziehen
zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung A
in Richtung D.
guburyo junbi sogi A

9. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum
um 135° drehen,
linken Fuß
nach AD absetzen
zur Sitzstellung
in Richtung AC,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der linken Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi





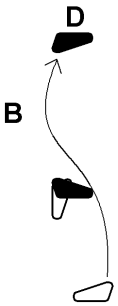
10. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 9 UND 10 IN EINER
VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



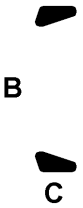
39. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig ein W-förmiger Block
mit der Außenseite des linken Unterarms
in Richtung D (Blickrichtung A).
annun so bakat palmok san makgi

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

36. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach D setzen
zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig ein linker 9-förmiger Block
(linker Arm unten).
annun so gutja makgi



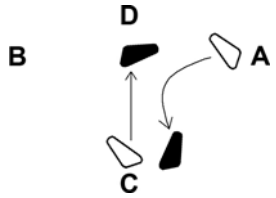
37. Tiefer Schutzblock mit der linken
Innenhandkante
in Richtung C.
annun so sonkal dung najunde daebi makgi



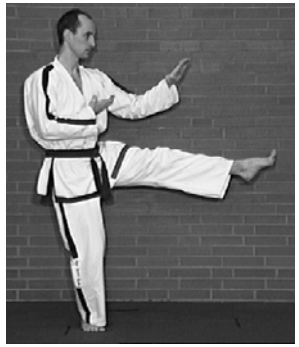
38. Tiefer Schutzblock mit der rechten
Außenhandkante in Richtung D.
annun so sonkal najunde daebi makgi
TECHNIK 37 UND 38 IN EINER
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN

11. Hoher Schlag nach vorn
mit dem linken
Faustrücken,
rechten Faustrücken
unter den linken Ellbogen
führen.
annun so dung joomuk
nopunde ap taerigi

12. Rechten Fuß auf der Linie CD
Bis auf die Linie AB zurücksetzen,
auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



13. Tiefer Schnapptritt seitlich nach vorn
mit dem linken Fußballen in Richtung C,
Handhaltung wie in 12 eingenommen
beibehalten.
najunde yopapcha busigi



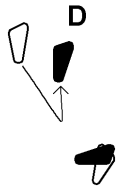
14. Linken Fuß nach C absetzen
zur linken Niedrigstellung,
gleichzeitig hoher Stich nach vorn
mit den flachen Fingerspitzen
der linken Hand.
nachuo so opun sonkut nopunde baro ap tulgi

15. Hoher Stich nach vorn
mit den flachen Fingerspitzen
der rechten Hand.
nachuo so opun sonkut nopunde bandae ap tulgi

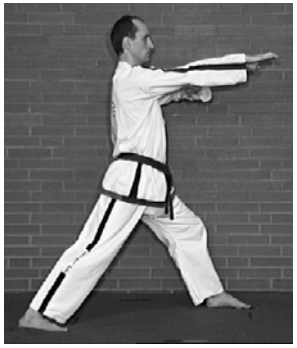
34. Rechten Fuß auf die Linie CD in Richtung C
absetzen.

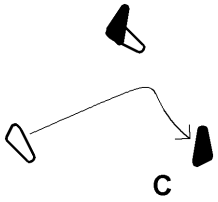
Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher vertikaler Stoß
mit beiden Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi

35. Linken Fuß nach D umsetzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten
Mittelfinger-Knöchelfaust,
Außenseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
niunja so joongi joomuk kaunde baro jirugi

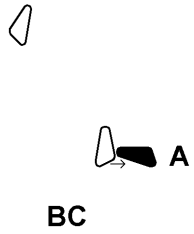


32. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 135° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit der rechten Innenhandkante,
linken Handrücken unter den
rechten Ellbogen führen.
gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi





33. Rechten Fuß anheben,
mit dem linken Fuß eine halbe Schulterbreite
in Richtung A umspringen,
gleichzeitig mittlerer Halbkreistritt
mit dem rechten Fußballen in Richtung BC,
kaunde dollyo chagi

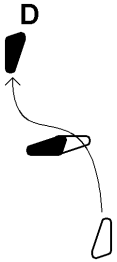


16. Mittlerer Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C,
gleichzeitig beide Fäuste
in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
kaunde yopcha jirugi

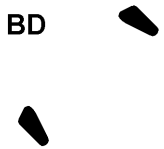
17. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach C absetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi

18. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D setzen
zur rechten L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi

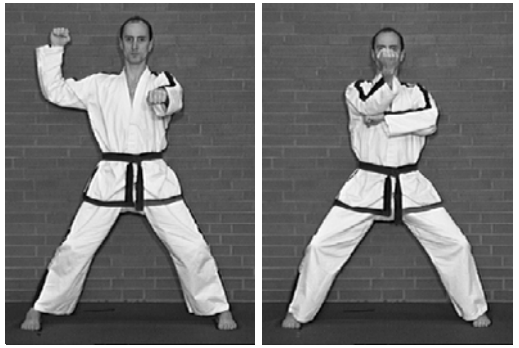
19. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



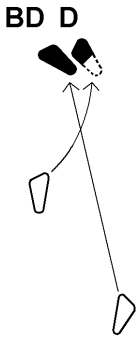
30. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 29 UND 30 IN EINER
VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



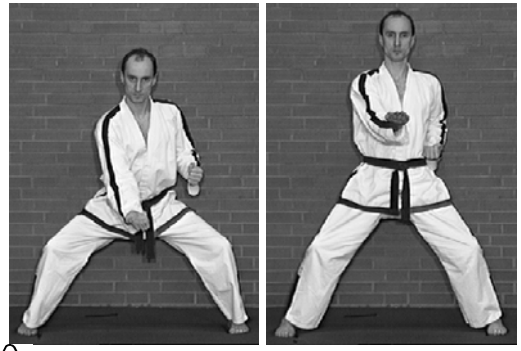
31. Hoher Schlag nach vorn
mit dem rechten
Faustrücken,
linken Faustrücken
unter den rechten Ellbogen
führen.
annun so dung joomuk
nopunde ap taerigi

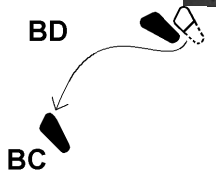


28. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen,
nach D springen zur rechten X-Stellung
in Richtung BD,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms
in Richtung D.
kyocha so too palmok nopunde yop makgi

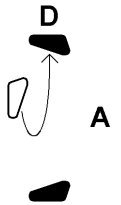


29. Linken Fuß nach BC setzen
zur Sitzstellung
in Richtung BD,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der rechten Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi

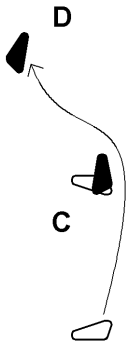




20. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
linken Fuß nach D umsetzen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig ein rechter 9-förmiger Block
(rechter Arm unten).
annun so gutja makgi



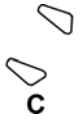
21. Auf dem linken Fuß
linksherum um 270° drehen,
rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal najunde baro yop makgi



Mittlerer Halbkreistritt mit dem rechten Fußballen in Richtung BC.
kaunde dollyo chagi

Rechten Fuß in Richtung C absetzen.

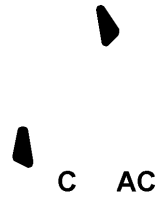
23. Nach C springen,
gleichzeitig gesprungener Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante.
twimyo yopcha jirugi
TECHNIK 22 UND 23 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

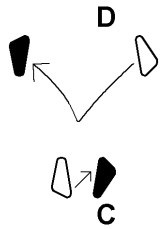
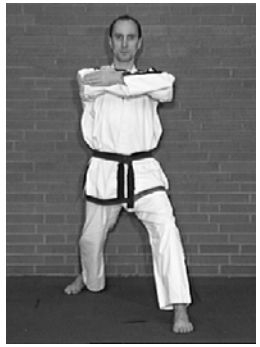


24. Auf dem linken Fuß landen.

Den rechten Fuß nach C absetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher vertikaler Stoß
mit beiden Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi

25. Hoher Block mit beiden bogenförmig geformten zueinanderzeigenden Händen in Richtung AC (linke Hand oben),
beim Ansatz nicht die Ferse anheben.
gunnun so too bandalson nopunde makgi



26. Umgedrehter Stoß mit der linken Vorderfaust in Richtung C.
gunnun so ap joomuk bandae dwijibo jirugi

27. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn
mit dem rechten Ellbogen,
linke Handfläche zum rechten Ellbogen führen.
gunnun so ap palkup bandae taerigi