

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

EUI-AM TUL

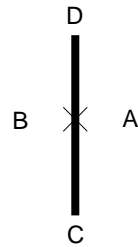


태권도

EUI-AM-TUL (45 Bewegungen)

Bedeutung:

... ist das Pseudonym des SON BYONG HI, der am 1. März 1919 die koreanische Unabhängigkeitsbewegung leitete. Die 45 Bewegungen beziehen sich auf sein Alter zu der Zeit (1905), als er den Namen Dong Hak (fernöstliche Kultur) in Chondo Kyo (Religion des himmlischen Weges) änderte. Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für seinen unbezwingbaren Geist.



Bewegungsdiagramm

A: Geschlossene Vorbereitungsstellung D in Richtung D.

moa junbi sogi D



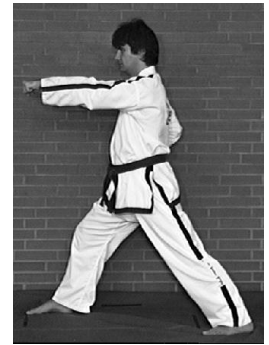
1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der rechten Außenhandkante, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.

gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi



44. Linken Fuß nach C umsetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



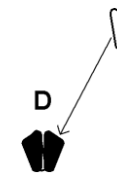
45. Hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



E: Rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung D in Richtung D.

moa junbi sogi D



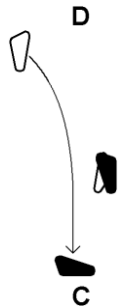
42. Rechten Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



2. Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi



43. Linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach außen mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal najunde bandae bakuro makgi



3. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



4. Tiefer Drehtritt mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 3 eingenommen beibehalten.
najunde bituro chagi



5. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Abwärtsblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi



6. Hoher Aufwärtsblock mit der rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal bandae chukyo makgi
TECHNIK 5 UND 6 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



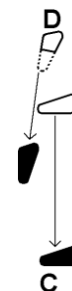
39. Auf dem rechten Fuß linksherum um 315° drehen, gleichzeitig hoher Fersendrehtritt mit dem linken Fuß in Richtung AD.
nopunde bandae dollyo chagi



40. Auf dem rechten Fuß linksherum um 45° drehen, linken Fuß nach D absetzen zur rechten Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwitbal so palmok kaunde daebi makgi



41. Linken Fuß seitlich hinter den rechten Fuß setzen, rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach außen mit der linken Außenhandkante.
dwiro ibo omgyo didimyo duruogi, niunja so sonkal najunde bandae bakuro makgi



36. Den Stand nach C verschieben zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der linken Innenhandkante, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.

niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi



37. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 315° drehen, gleichzeitig hoher Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung BD.

nopunde bandae dollyo chagi

BD



38. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45° drehen, rechten Fuß nach D absetzen zur linken Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

dwitbal so palmok kaunde daebi makgi



7. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, nach D springen zur rechten X-Stellung in Richtung BD, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung D, Fingerfläche der linken Hand zur Außenseite der rechten Faust führen.

kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi

BD D



8. Auf dem rechten Fuß linksherum um 135° drehen, linken Fuß nach C setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.

niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi



C



9. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 315° drehen, gleichzeitig mittlerer Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung AC. **kaunde bandae dollyo chagi**



33. Zirkelblock mit der rechten Innenhandkante, **gunnun so sonkal dung dollimyo makgi**



10. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C absetzen zur Sitzstellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung C. **annun so sonkal kaunde yop taerigi**



34. Linken Fuß heranziehen zur rechten Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsblock mit beiden hintereinander liegenden Handflächen. **dwitbal so euh kall in sonbadak naeryo makgi**



35. Linken Fuß nach D umsetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust. **niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi**



30. Rechten Fuß nach D umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi



11. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig beide Fäuste in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
kaunde yopcha jirugi



31. Den Stand nach C verschieben zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der rechten Innenhandkante, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.
niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi



12. Linken Fuß nach C absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher bogenförmiger Stoß mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae bandal jirugi



32. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Trennblock mit beiden Außenhandkanten.
gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi



13. Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Halbkreisstoß mit der linken Vorderfaust.
narani so ap joomuk kaunde dollyo jirugi
TECHNIK 13 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



14. Linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der linken Außenhandkante, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.

gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi



15. Rechten Fuß nach D zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.

gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi



27. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Trennblock mit beiden Außenhandkanten.

gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi



28. Zirkelblock mit der linken Innenhandkante.

gunnun so sonkal dung dollimyo makgi



29. Rechten Fuß heranziehen zur linken Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsblock mit beiden hintereinander liegenden Handflächen.

dwitbal so euh kall in sonbadak naeryo makgi



24. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung D, gleichzeitig beide Fäuste in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
kaunde yopcha jirugi



16. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



25. Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher bogenförmiger Stoß mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae bandal jirugi



17. Tiefer Drehtritt mit dem rechten Fußballen in Richtung C, Handhaltung wie in 16 eingenommen beibehalten.
najunde bituro chagi



26. Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Halbkreisstoß mit der rechten Vorderfaust.
narani so ap joomuk kaunde dollyo jirugi
TECHNIK 26 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



18. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Abwärtsblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi



19. Hoher Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal bandae chukyo makgi
TECHNIK 18 UND 19 IN EINER
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN



21. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 135° drehen,
rechten Fuß nach D setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß
mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi



20. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
nach D springen zur linken X-Stellung
in Richtung BC,
gleichzeitig hoher Schlag zur Seite
mit dem linken Fastrücken in Richtung C,
Fingerfläche der rechten Hand
zur Außenseite der linken Faust führen.
**kyocha so dung joomuk nopunde baro yop
taerigi**



22. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 315° drehen,
gleichzeitig mittlerer Fersendrehtritt
mit dem linken Fuß in Richtung AD.
kaunde bandae dollyo chagi



23. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D absetzen zur Sitzstellung
in Richtung A,
gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite
mit der linken Außenhandkante
in Richtung D.
annun so sonkal kaunde yop taerigi

