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

CHOONG-JANG TUL

Walter Komorowski

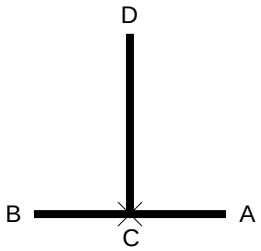
Harry Vones

TAEKWON DO

CHOONG-JANG-TUL (52 Bewegungen)

Bedeutung:

... war das Pseudonym des Generals KIM DUK RYANG der im 15. Jahrhundert während der Yi-Dynastie lebte. Diese Übungsfigur endet mit einem linkshändigen Angriff, der seinen tragischen Tod im Alter von 27 Jahren im Gefängnis symbolisiert.



Bewegungsdiagramm

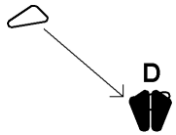
A:

Geschlossene Vorbereitungsstellung A
in Richtung D.
moa junbi sogi A

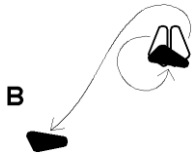
1. Rechten Fuß nach A setzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Block seitlich nach vorn
mit der Innenseite des rechten Unterarms,
linken Arm seitlich nach unten strecken.
annun so an palmok yopap makgi

52. Hoher Stoß nach vorn
mit dem linken Handballen.
gunnun so pyun joomuk nopunde bandae ap jirugi

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

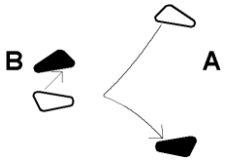


49. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 270° drehen,
linken Fuß nach B setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal najunde baro yop makgi

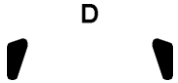


50. Hoher Stoß nach vorn mit dem rechten Handballen.
gunnun so pyun joomuk nopunde bandae ap jirugi

51. Linken Fuß auf die Linie AB setzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach A umsetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block
mit der rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal najunde baro yop makgi



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



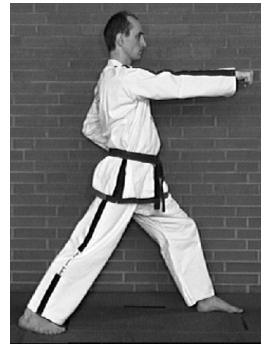
3. Rechten Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Winkelstoß
mit der linken Vorderfaust.
moa so ap joomuk kaunde kiokja jirugi
TECHNIK 3 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

4. Linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Zweifingerstich nach vorn
mit dem Zeigefinger und Mittelfinger
der rechten Hand.
gunnun so doo sonkarak nopunde bandae ap tulgi

5. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Zweifingerstich nach vorn
mit dem Zeigefinger und Mittelfinger
der linken Hand.
gunnun so doo sonkarak nopunde bandae ap tulgi

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

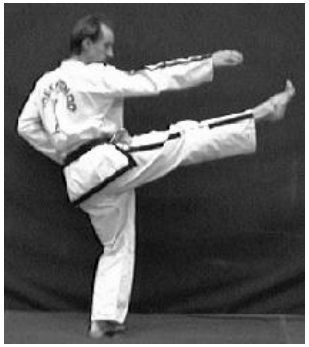
46. Linken Fuß nach C absetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



47. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
TECHNIK 46 UND 47 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

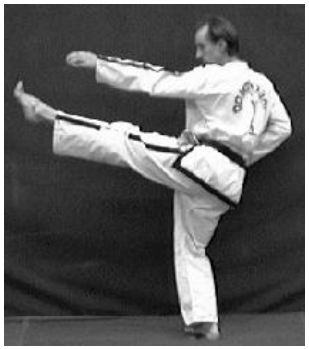
48. Rechten Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher bogenförmiger Stoß
mit beiden Zeigefinger-Knöchelfäusten.
moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi

43. Mittlerer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung C,
Handhaltung wie in 42 eingenommen
beibehalten.
kaunde apcha busigi

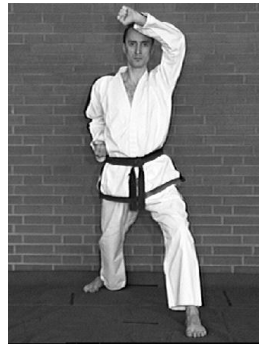


44. Rechten Fuß nach C absetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Schlag
mit der linken Bogenhand.
gunnun so bandalson nopunde bandae ap taerigi

45. Mittlerer Schnapptritt nach vorn
mit dem linken Fußballen in Richtung C,
Handhaltung wie in 44 eingenommen
beibehalten.
kaunde apcha busigi

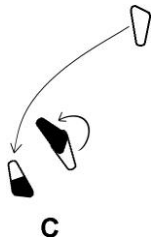


7. Linken Fuß nach D setzen zur linken
Gangstellung,
gleichzeitig hoher Aufwärtsblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



8. 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

9. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fußballen kurz nach C absetzen,



linksherum um 180° drehen,
mit beiden Füßen nach C zurückrutschen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwiro omgyo didigo mikulmyo dolgi,
niunja so palmok kaunde daebi makgi

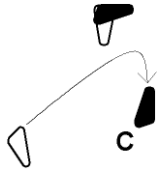
10. Tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 9 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi

40. Rechten Fuß nach C umsetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig linker 9-förmiger Block
(linker Arm unten).
gunnun so bandae gutja makgi

41. Rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit beiden Außenhandkanten
gunnun so sang sonkal supyong yop taerigi

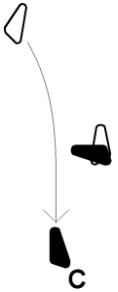
42. Hoher Schlag
mit der rechten Bogenhand in Richtung C.
gunnun so bandalson nopunde bandae ap taerigi

37. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C umsetzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der linken Innenhandkante.
niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

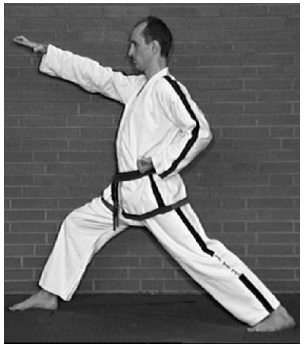


38. Linken Fuß nach C umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig rechter 9-förmiger Block
(rechter Arm unten).
gunnun so bandae gutja makgi

39. Rechten Fuß nach C setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der rechten Innenhandkante.
niunja so sonkal dung najunde daebi makgi

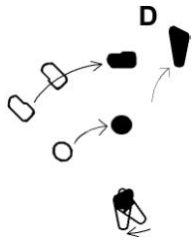


11. Rechten Fuß nach D absetzen
zur rechten Niedrigstellung,
gleichzeitig hoher Stich nach vorn
mit den flachen Fingerspitzen
der rechten Hand.
nachuo so opun sonkut nopunde baro ap tulgi

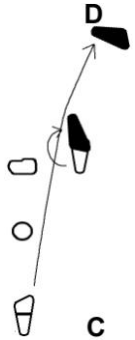


12. Mit dem linken Knie und beiden Handflächen
am Boden abstützen in Richtung BD,
hoher Halbkreistritt
mit dem rechten Fußballen in Richtung AD.
nopunde dollyo chagi

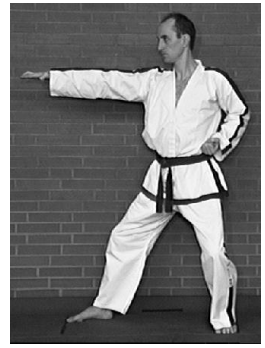
13. Rechten Fuß nach D absetzen,
auf dem linken Fußballen drehen
und das linke Knie nach D setzen,
linke bogenförmige Hand
auf den Boden pressen in Richtung D,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
ap joomuk nopunde baro ap jirugi



14. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D zurücksetzen
zur linken L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig Stich zur Seite
mit dem linken Ellbogen in Richtung D.
niunja so yop palkup tulgi

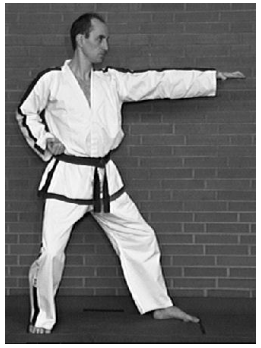


35. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi

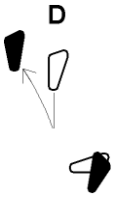


36. Rechten Fuß nach D umsetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn
mit dem linken Faustrücken,
rechte Handfläche zum linken Unterarm führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae yopap taerigi

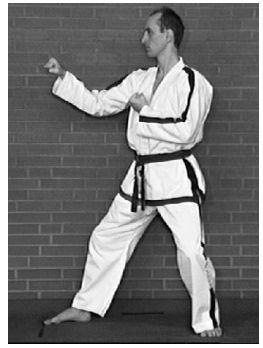
33. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D umsetzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



34. Linken Fuß nach D umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn mit dem rechten Faustrücken,
linke Handfläche zum rechten Unterarm führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae yopap taerigi

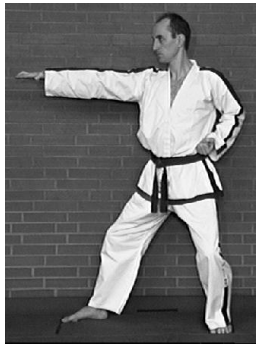


15. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C zurücksetzen
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi

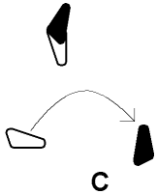


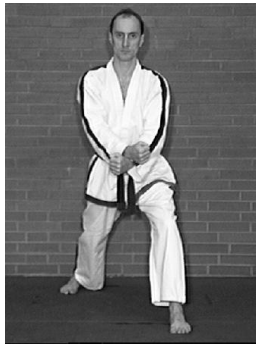
16. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der linken Handfläche.
niunja so sonbadak duro makgi

17. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



18. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi





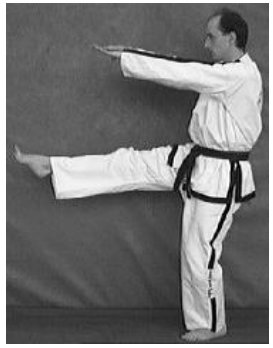
19. Das Bein des Gegners fassen und ranziehen
simulieren, indem man die gekreutzten Arme
mit offenen Handflächen zur linken Hüfte zieht,
gleichzeitig tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Knie in Richtung C,
murup najunde apcha busigi

30. Mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust,
linke Handfläche zur rechten Faust führen.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

31. Rechten Fuß in einer stampfenden
Bewegung nach C setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit dem rechten Handrücken.
niunja so sondung naeryo taerigi

32. Mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust,
rechte Handfläche zur linken Faust führen.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

27. Tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
gleichzeitig rechte Handfläche
auf den linken Handrücken legen.
najunde apcha busigi

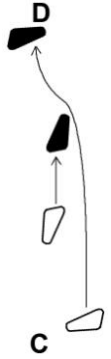


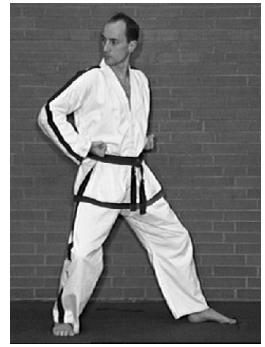
28. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig Stich nach hinten
mit dem rechten Ellbogen,
die Außenseite der linken Faust
zur Innenseite der rechten Faust führen.
gunnun so dwit palkup tulgi
TECHNIK 28 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

29. Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach C umsetzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit dem linken Handrücken.
niunja so sondung naeryo taerigi

20. 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

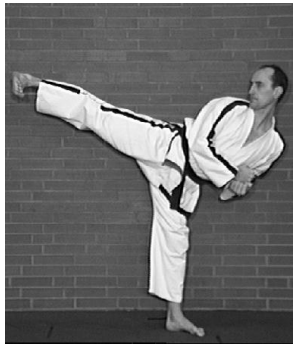
21. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
mit beiden Füßen nach D zurückrutschen
zur rechten L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig Stich zur Seite
mit dem rechten Ellbogen in Richtung D.
niunja so yop palkup tulgi





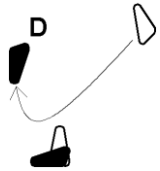
22. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D umsetzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

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



24. Rechten Fuß nach D absetzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C umsetzen
zur rechten Hinterfußstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit beiden Handflächen.
dwitbal so sang sonbadak noollo makgi

25. Rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block nach vorn
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro ap makgi

Hoher Schlag zur Seite
mit dem rechten Faustrücken.
gunnun so dung joomuk nopunde baro yop taerigi

26. Auf dem rechten Fuß linksherum
um 180° drehen,
linken Fuß nach D umsetzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig hoher Stich
mit den flachen Fingerspitzen
der linken Hand.
niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi