

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

CHOONG-JANG TUL

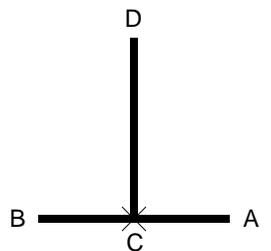


TAEKWONDO

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

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

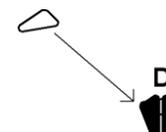


A:

Geschlossene Vorbereitungsstellung A in Richtung D.
moa junbi sogi A



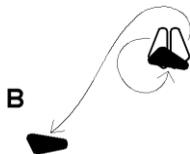
E: Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung A in Richtung D.
moa junbi sogi A



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



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



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



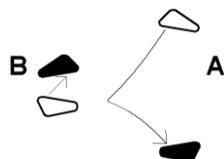
50. Hoher Stoß nach vorn mit dem rechten
Handballen.
**gunnun so pyun joomuk nopunde bandae
ap jirugi**



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



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



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



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



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



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

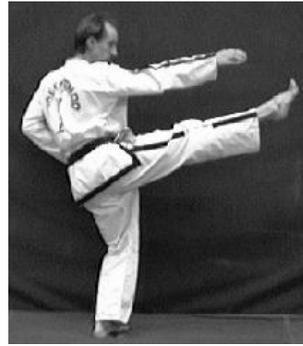


48. Rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung C, gleichzeitig hoher bogenförmiger Stoß mit beiden Zeigefinger-Knöchelfäusten.
moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi



43. Mittlerer Schnaptritt 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

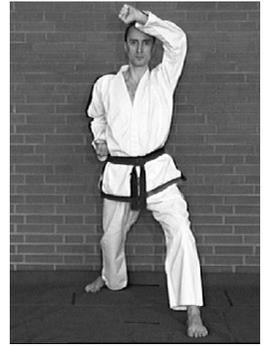
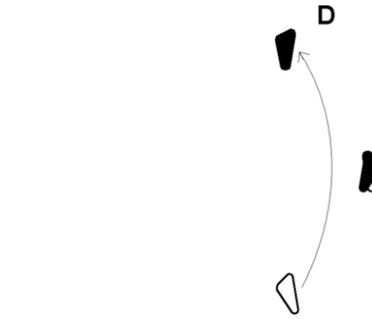


45. Mittlerer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung C, Handhaltung wie in 44 eingenommen beibehalten.

kaunde apcha busigi



7. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

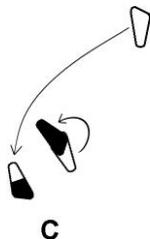


8. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

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***



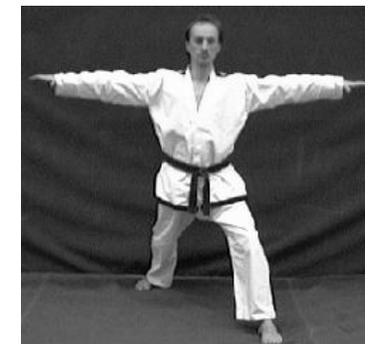
10. Tiefer Schnaptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 9 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi



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



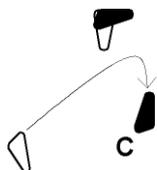
41. Rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit beiden Außenhandkanten
***gunnun so sang sonkal supyong yop
taerigi***



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**



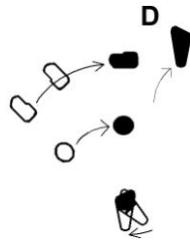
12. Mit dem linken Knie und beiden Handflächen
am Boden abstützen in Richtung BD,
hoher Halbkreistritt
mit dem rechten Fußballen in Richtung AD.
nopunde dollyo chagi

BD

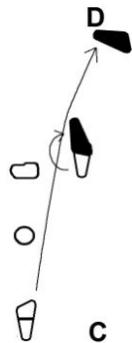
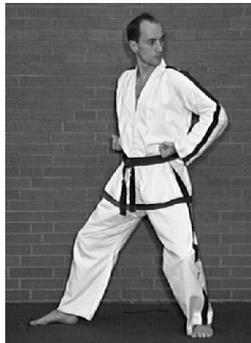
AD



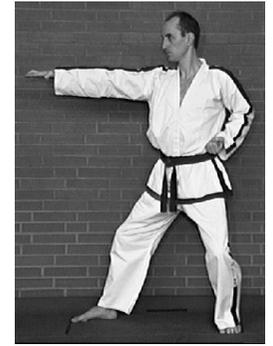
13. Rechten Fuß nach D absetzen, auf dem linken Fußballen drehen und das linke Knie nach D setzen, linke bogenförmige Hand auf den Boden pressen in Richtung D, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
ap joomuk nopunde baro ap jirugi



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



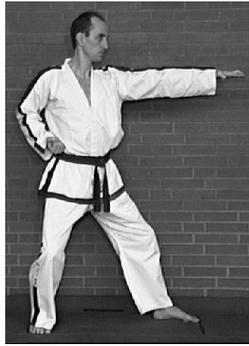
35. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



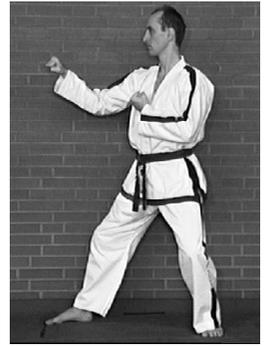
36. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn mit dem linken Fastrücken, rechte Handfläche zum linken Unterarm führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae yopap taerigi



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



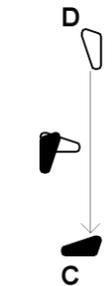
15. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß nach C zurücksetzen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi



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



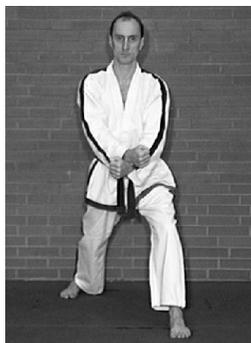
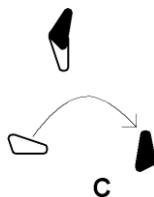
16. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Schaufelblock mit der linken Handfläche.
niunja so sonbadak duro makgi



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 gekreuzten Arme mit offenen Handflächen zur linken Hüfte zieht, gleichzeitig tiefer Schnaptritt 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 Schnaptritt 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



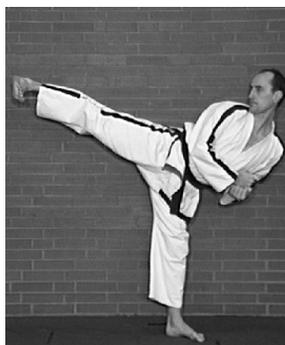
22. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach D umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



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



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



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



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



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

