

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

JU-CHE TUL



태권도

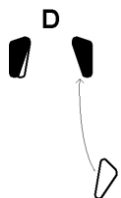
44. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Abwärtsschlag nach vorn mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal bandae naeryo taerigi



45. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



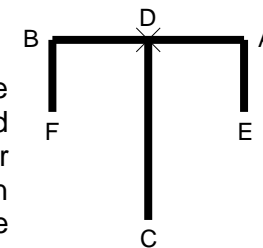
- E: Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, beide Fäuste auf die Hüften aufsetzen, die Ellbogen zeigen nach außen.
narani sogi



JUCHE-TUL (45 Bewegungen)

Bedeutung:

...ist eine philosophische Vorstellung, die besagt, dass der Mensch alles beherrscht und alles entscheidet, mit anderen Worten, dass der Mensch Herr der Welt und seines eigenen Schicksals ist. Es wird behauptet, dass diese Idee ihren Ursprung am BAEKDU-Berg hat. Das Bewegungsdiagramm steht stellvertretend für den BAEKDU-Berg.



Bewegungsdiagramm

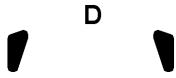
- A: Parallelstellung in Richtung D, beide Fäuste auf die Hüften aufsetzen, die Ellbogen zeigen nach außen.
narani sogi



1. Linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig Parallelblock mit den Innenseiten beider Unterarme.
annun so an palmok narani makgi



2. Beide Beine strecken,
gleichzeitig mittlerer Hakenblock
mit der rechten Handfläche.
annun so sonbadak kaunde golcho makgi



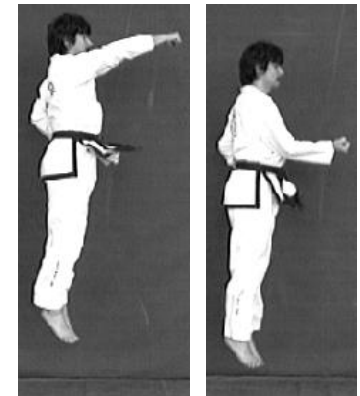
42. Rechten Fuß heranziehen
zur Parallelstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Querschlag nach innen
mit den flachen Fingerspitzen
der rechten Hand.
narani so opun sonkut nopunde anuro gutgi



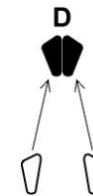
3. Beide Beine wieder zur Sitzstellung beugen,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



43. Nach D springen,
gleichzeitig hoher Stoß
mit der rechten Vorderfaust
und umgedrehter Stoß
mit der rechten Vorderfaust,
landen in einer geschlossenen Stellung
in Richtung D
twimyo yonsok jirugi
(twimyo ap joomuk nopunde ap
joomuk dwijibo jirugi)
TECHNIK 43 ALS
DOPPELFAUSTTECHNIK
AUSFÜHREN.



4. Rechten Fuß heranziehen
zur linken Einbeinstellung in Richtung D,
gleichzeitig Parallelblock
mit den Außenseiten beider Unterarme.
waebal so bakat palmok narani makgi



40. Linken Fuß heranziehen zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung B in Richtung C (Blickrichtung D).
guburyo junbi sogi B,



Mittlerer Stoß nach hinten mit der linken Fußaußenkante in Richtung D.
kaunde dwitcha jirugi



TECHNIK 40 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



41. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D absetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig horizontaler Schlag mit dem linken Fastrücken.
niunja so dung joomuk supyong taerigi



5. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A.
kaunde yopcha jirugi,



Rechten Fuß oben lassen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung B, Handhaltung wie in 4 eingenommen beibehalten.

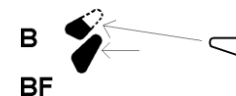
nopunde bandae dollyo goro chagi



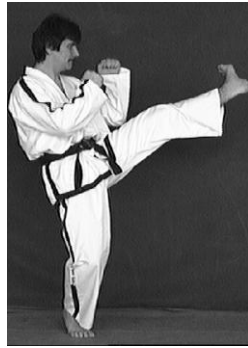
TECHNIK 5 ALS DOPPELFUßTECHNIK IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



6. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, nach B springen zur rechten X-Stellung in Richtung BF, gleichzeitig Abwärtsschlag mit dem rechten Fastrücken in Richtung B.
kyocha so dung joomuk naeryo taerigi



7. Auf dem rechten Fuß linksherum um 45° drehen, mittlerer Hakenblock in Richtung F, Handhaltung beibehalten
kaunde golcho chagi,

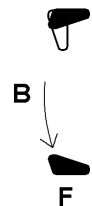


Hoher Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung F, beide Fäuste zur Brust ziehen.
nopunde yopcha jirugi
sangdan yopcha jirugi

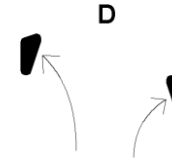


TECHNIK 7 ALS DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN.

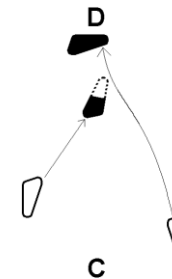
8. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach F absetzen zur Sitzstellung in Richtung B, gleichzeitig hoher seitlicher Querschlag nach außen mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand in Richtung F.
annun so opun sonkut nopunde bakuro yop gutgi



38. Landen in einer linken Diagonalstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit beiden Handflächen.
sasun so sang sonbadak chukyo makgi



39. Auf dem linken Fuß linksherum um 180° drehen, mit beiden Füßen nach D zurückrutschen zur rechten Hinterfußstellung in Richtung C, gleichzeitig seitlicher Stich mit dem rechten Ellbogen in Richtung D.
dwitbal so yop palkup tulgi



37. Rechten Fuß nach D setzen,



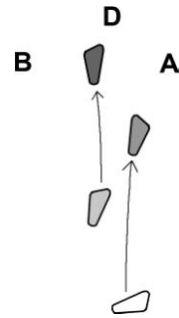
linken Fuß nach D setzen,



rechten Fuß anheben



mit dem linken Fuß abspringen in Richtung D, gleichzeitig Drehtritt mit dem linken Fußballen in Richtung B und Stoß Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A. **twimyo sangbang chagi (twimyo bituro yop chagi)**



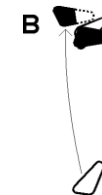
9. Auf beiden Fußballen I
inksherum um ca. 45° drehen
zur linken Gangstellung in Richtung BF,
gleichzeitig hoher Schlag
mit dem rechten Ellbogen,
Fingerfläche der linken Hand
zur Außenseite der rechten Faust führen.
gunnun so nopun palkup bandae taerigi



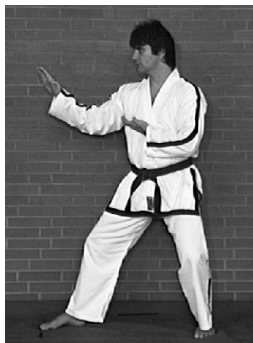
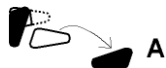
BF



10. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um ca. 45° drehen,
linken Fuß vor den rechten Fuß setzen
zur rechten X-Stellung in Richtung B,
gleichzeitig tiefer Block
mit der linken Innenhandkante,
Fingerfläche der rechten Hand
zur Rückseite des linken Unterarms führen.
kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi



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



12. Nach A springen, linksherum um 360° drehen, gleichzeitig Schlag mit der linken Außenhandkante in Richtung A.
sonkal twio dolmyo taerigi



- Landen in einer rechten L-Stellung in Richtung A, Handhaltung beibehalten.
niunja sogi



36. Nach C zurückspringen, linksherum um 360° drehen, gleichzeitig Fersendrehtritt mit dem linken Fuß in Richtung D
pihamyo bandae dollyo chagi



Auf dem rechten Fuß landen,



Den linken Fuß nach D setzen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

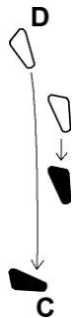
niunja so palmok kaunde daebi makgi



35. Rechten Fuß seitlich hinter den linken Fuß nach C setzen,



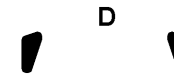
mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, niunja so palmok naeryo makgi



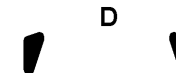
13. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig Parallelblock mit den Innenseiten beider Unterarme.
annun so an palmok narani makgi



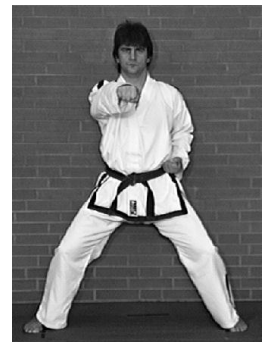
14. Beide Beine strecken, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der linken Handfläche.
annun so sonbadak kaunde golcho makgi



15. Beide Beine wieder zur Sitzstellung beugen, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



16. Linken Fuß heranziehen zur rechten Einbeinstellung in Richtung D, gleichzeitig Parallelblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
waebal so bakat palmok narani makgi



17. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
mittlerer Stoß zur Seite
mit der linken Fußaußenkante
in Richtung B.

kaunde yopcha jirugi



Linken Fuß oben lassen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
hoher eingehakter Fersendrehtritt
mit dem linken Fuß in Richtung A,
Handhaltung wie in 16 eingenommen
beibehalten.

nopunde bandae dollyo goro chagi



TECHNIK 17 ALS
DOPPELFUßTECHNIK IN EINER
LANGSAMEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN,

18. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
nach A springen
zur linken X-Stellung in Richtung AE,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit dem linken Fastrücken in Richtung A.
kyocha so dung joomuk naeryo taerigi



34. Nach C zurückspringen,
rechtsherum um 360° drehen,
gleichzeitig Fersendrehtritt
mit dem rechten Fuß in Richtung D,
pihamyo bandae dollyo chagi,

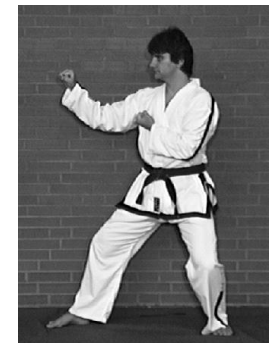


Auf dem linken Fuß landen,



Den rechten Fuß nach D setzen
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite
des rechten Unterarms.

niunja so palmok kaunde daebi makgi



32. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsstoß mit der rechten Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk bandae naeryo jirugi

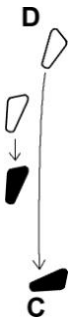


33. Linken Fuß seitlich hinter den rechten Fuß nach C setzen,



mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, niunja so palmok naeryo makgi



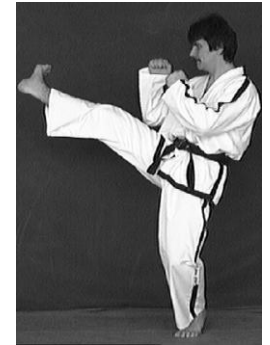
19. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45° drehen, mittlerer Hakenblock mit der rechten Fußaußenkante in Richtung E, Handhaltung beibehalten, **kaunde golcho chagi,**



hoher Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung E, beide Fäuste zur Brust ziehen. **nopunde yopcha jirugi**



TECHNIK 19 ALS DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN.



20. Auf dem linken Fuß
linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden
Bewegung
nach E absetzen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig hoher seitlicher Querschlag nach
außen mit den flachen Fingerspitzen der
rechten Hand in Richtung E.
**annun so opun sonkut nopunde bakuro
yop gutgi**



21. Auf beiden Fußballen
rechtsherum
um ca. 45° drehen
zur rechten Gangstellung in Richtung AE,
gleichzeitig hoher Schlag
mit dem linken Ellbogen,
Fingerfläche der rechten Hand
zur Außenseite der linken Faust führen.
gunnun so nopun palkup bandae taerigi



30. Linken Fuß nach D umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher bogenförmiger Schlag
mit der rechten Bogenhand.
**gunnun so bandalson nopunde bandae
bandal taerigi**



31. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag nach innen
mit beiden Außenhandkanten.
**gunnun so sang sonkal nopunde anuro
taerigi**



27. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig Stich nach unten mit dem rechten Ellbogen.

dwitbal so sun palkup naeryo tulgi



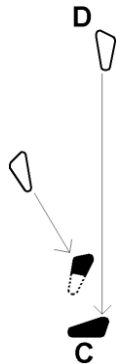
28. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher bogenförmiger Schlag mit der linken Bogenhand.

gunnun so bandalson nopunde bandae bandal taerigi



29. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur rechten Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig Stich nach unten mit dem linken Ellbogen.

dwitbal so sun palkup naeryo tulgi



22. Auf dem linken Fuß linksherum um ca. 45° drehen, rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur linken X-Stellung in Richtung A, gleichzeitig tiefer Block mit der rechten Innenhandkante, Fingerfläche der linken Hand zur Rückseite des rechten Unterarms führen.

kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi



23. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.

niunja so sonkal kaunde daebi makgi



24. Nach B springen,
rechtsherum um 360° drehen,
gleichzeitig Schlag
mit der rechten Außenhandkante
in Richtung B.
sonkal twio dolmyo taerigi



- Landen in einer linken L-Stellung
in Richtung B,
Handhaltung beibehalten.
niunja sogi



25. Abwärtstritt mit dem linken Fuß
in Richtung B:
gokgaeng-i chagi



- linken Fuß nach B absetzen
zur rechten Hinterfußstellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwitbal so palmok kaunde daebi makgi



26. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung D,
gleichzeitig Himmelshand.
moa so hanulson
TECHNIK 26 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

