

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

# SAM-IL TUL

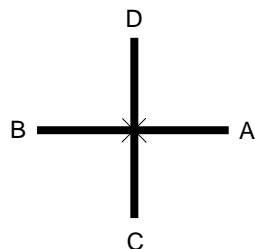


태권도

## SAM-IL-TUL ( 33 Bewegungen )

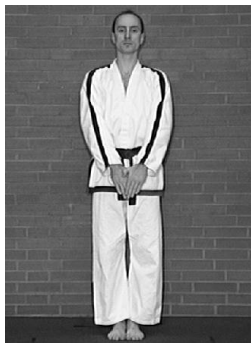
Bedeutung:

... bezeichnet das historische Datum der koreanischen Unabhängigkeitsbewegung, die am 1. März 1919 im ganzen Land begann. Die 33 Bewegungen der Tul stehen für die 33 Patrioten, die diese Bewegung organisierten.



Bewegungsdiagramm

- A: Geschlossene Vorbereitungsstellung C in Richtung D.  
**moa junbi sogi C**



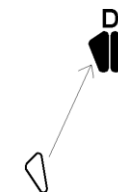
1. Mit beiden Füßen nach D rutschen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.  
**niunja so palmok kaunde daebi makgi**



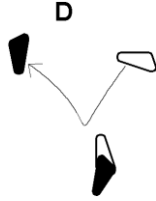
33. Linken Fuß nach D absetzen, rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß mit beiden vertikalen Fäusten.  
**gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi**



- E. Linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung C in Richtung D.  
**moa junbi sogi C**



30. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 180° drehen,  
linken Fuß nach D setzen  
zur linken Gangstellung,  
gleichzeitig mittlerer Block nach vorn  
mit der Außenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so bakat palmok kaunde bandae ap  
makgi**



2. Rechten Fuß nach D setzen  
zur rechten Gangstellung,  
gleichzeitig hoher Unterarmdoppelblock  
mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**gunnun so doo palmok nopunde baro yop  
makgi**



31. Hoher Stoß nach vorn  
mit der linken Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk nopunde baro ap  
jirugi**  
TECHNIK 30 UND 31 IN EINER  
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG  
AUSFÜHREN



3. Linken Fuß nach D setzen  
zur linken Gangstellung,  
gleichzeitig hoher Block zur Seite  
mit der rechten Außenhandkante,  
Fingerfläche der linken Hand  
zur Rückseite des rechten Unterarms führen.  
**gunnun so sonkal nopunde bandae yop  
makgi**



32. Tiefer Schnaptritt nach vorn  
mit dem linken Fußballen in Richtung D,  
Handhaltung wie in 31 eingenommen  
beibehalten.  
**najunde apcha busigi**



4. Mittlerer Drehtritt mit dem rechten Fußballen in Richtung AD, Handhaltung wie in 3 eingenommen beibehalten.

**kaunde bituro chagi**



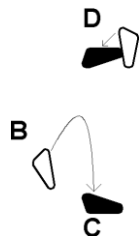
5. Rechten Fuß nach D absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



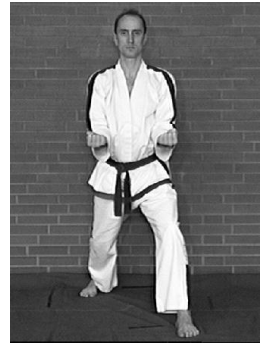
6. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach C umsetzen zur Sitzstellung in Richtung B, gleichzeitig mittlerer Trennblock mit beiden Innenhandkanten.

**annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi**



27. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Stoß mit beiden umgedrehten Fäusten.

**gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi**



28. Rechten Fuß nach C setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig tiefer Block mit der Außenseite des rechten Unterarms, linke Faust unter die linke Achselhöhle führen.

**niunja so palmok najunde makgi**



29. Mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust, Unterseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.

**niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi**



24. Linken Fuß nach A absetzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach B umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.  
**niunja so sonkal najunde daebi makgi**



7. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig tiefer Stich nach vorn mit den umgedrehten Fingerspitzen der rechten Hand, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.  
**gunnun so dwijibun sonkut najunde bandae ap tulgi**



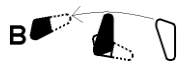
25. Linken Fuß nach B setzen zur rechten Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der linken Handfläche.  
**dwitbal so sonbadak ollyo malgi**



8. Linken Fuß nach C umsetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig hoher Block nach außen mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung D und tiefer Block mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung C (Blickrichtung C).  
**niunja so bakat palmok nopunde baro bakuro makgi**  
**palmok najunde bandae makgi**

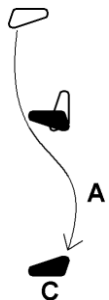


26. Rechten Fuß nach B setzen zur linken Hinterfußstellung, gleichzeitig Druckblock mit beiden Handflächen.  
**dwitbal so sang sonbadak noollo makgi**



9. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C setzen zur Sitzstellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Trennblock mit beiden Innenhandkanten.

**annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi**



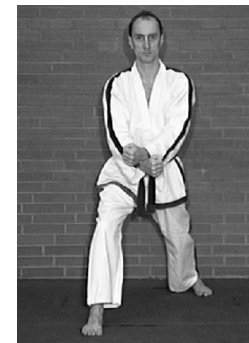
10. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig tiefer Stoß mit beiden Fäusten.

**niunja so sang joomuk najunde jirugi**



21. Auf beiden Fußballen rechtsherum um ca. 75° drehen zur rechten Gangstellung in Richtung AD, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.

**gunnun so kyocha joomuk noollo makgi**



22. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um ca. 105° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig W-förmiger Block mit der Außenseite des linken Unterarms (Blickrichtung C).

**annun so bakat palmok san makgi**



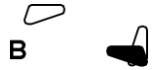
23. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, seitlicher Fußstoß zur Mitte mit der linken Fußaußenkante in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

**kaunde yopcha jirugi**



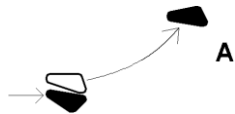
18. Mittlerer Fußstoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung B, Handhaltung wie in 17 eingenommen beibehalten.

**kaunde yopcha jirugi**



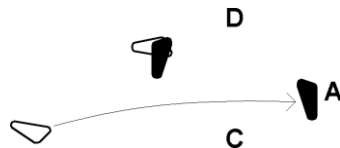
19. Rechten Fuß neben den linken Fuß absetzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn mit dem rechten Ellbogen, linke Fingerfläche zum rechten Ellbogen führen.

**gunnun so ap palkup bandae taerigi**



20. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken Diagonalstellung in Richtung D, gleichzeitig Stich nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, Fingerfläche der rechten Hand zur linken Faust führen.

**sasun so dwit palkup baro tulgi**



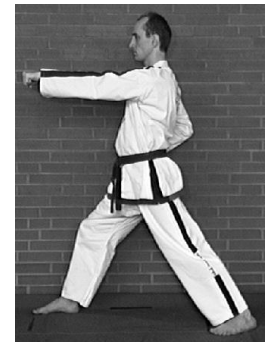
11. Linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Block mit beiden bogenförmig geformten zueinanderzeigenden Händen in Richtung BC (rechte Hand oben).

**gunnun so doo bandalson nopunde makgi**



12. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

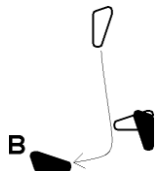
**gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi**



13. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach D umsetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig tiefer Stoß mit beiden Fäusten. **niunja so sang joomuk najunde jirugi**



14. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig hoher Schutzblock mit der linken Innenhandkante. **niunja so sonkal dung nopunde daebi makgi**



15. Linken Fuß nach B umsetzen zur linken starren Stellung, gleichzeitig U-förmiger Abfangblock mit abgespreizten Daumen. **gojung so digutja makgi**



16. Fußfeger mit der rechten Fußinnenkante in Richtung B, Handhaltung wie in 15 eingenommen beibehalten **suroh chagi**



- Rechten Fuß nach B absetzen zur rechten starren Stellung, gleichzeitig U-förmiger Abfangblock mit abgespreizten Daumen. **gojung so digutja makgi**



17. Hochspringen linksherum um 360° drehen, landen in einer linken L-Stellung in Richtung B, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante. **niunja so sonkal kaunde daebi makgi**

