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

11.2013

Formenschule

YOO-SIN TUL

Walter Komorowski

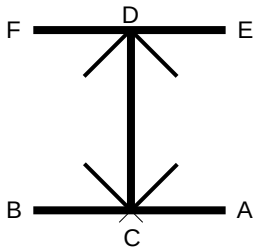
Harry Vones

TAEKWON DO

YOO-SIN-TUL (68 Bewegungen)

Bedeutung:

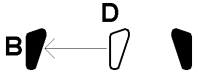
... wurde nach dem General Kim Yu Sin benannt. Dieser war ein kommandierender General zur Zeit der Silla-Dynastie, der die 3 Königreiche Koreas einte. Die 68 Bewegungen beziehen sich auf die letzten beiden Ziffern des Jahres 668 n. Chr., das Jahr der Einigung Koreas.



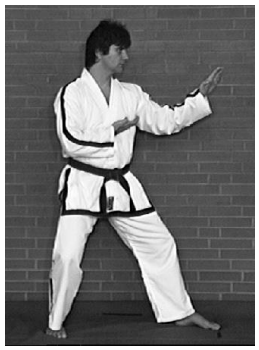
Bewegungsdiagramm

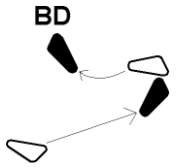
A: Parallelstellung,
gleichzeitig rechte vertikale Handfläche
in die rechte Hüfte und linke vertikale Faust
zur Fingerfläche der rechten Hand führen.
narani sogi

1. Linken Fuß nach B setzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig beide Ellbogen
über Schulterhöhe anheben,
die Fingerspitzen beider Hände zeigen
zueinander.
annun so baegi
TECHNIK 1 IST EINE BEFREIUNGSTECHNIK

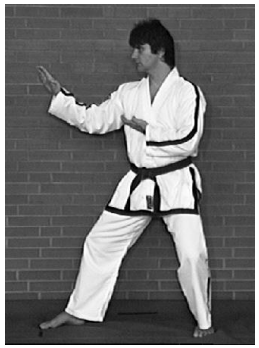


67. Rechten Fuß neben den linken Fuß setzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 135° drehen,
linken Fuß nach BD setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

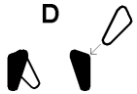




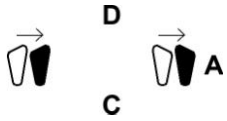
68. Linken Fuß neben den rechten Fuß setzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach AD setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



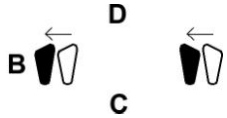
E: Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen,
rechten Fuß heranziehen
zur Parallelstellung in Richtung D,
gleichzeitig rechte vertikale Handfläche
in die rechte Hüfte und linke vertikale Faust
zur Fingerfläche der rechten Hand rechten
führen.
narani sogi



2. Den Stand nach A verschieben,
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Winkelstoß
mit der linken Vorderfaust in Richtung C.
annun so ap joomuk nopunde kiokja jirugi

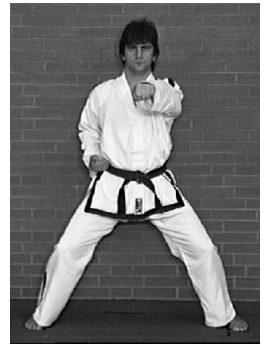


3. Den Stand nach B verschieben,
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Winkelstoß
mit der rechten Vorderfaust in Richtung C.
annun so ap joomuk nopunde kiokja jirugi
TECHNIK 2 UND 3 IN EINER SCHNELLEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN.

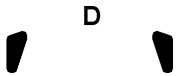


4. Beide Beine strecken,
gleichzeitig mittlerer Hakenblock
mit der rechten Handfläche.
annun so sonbadak kaunde golcho makgi

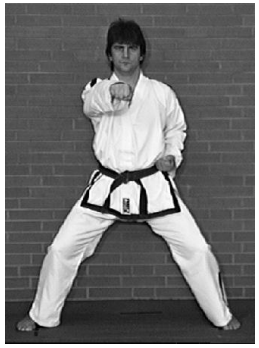
5. Beide Beine wieder zur Sitzstellung beugen,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



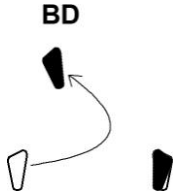
6. Beide Beine strecken,
gleichzeitig mittlerer Hakenblock
mit der linken Handfläche.
annun so sonbadak kaunde golcho makgi



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

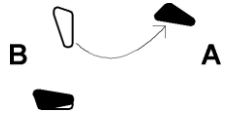


8. Auf dem rechten Fuß
linksherum um ca. 15° drehen,
linken Fuß nach BD setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi

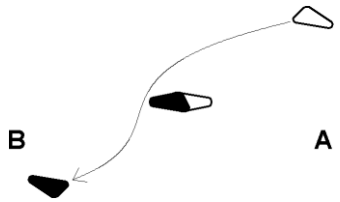


64. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
linken Fuß heranziehen
zur linken Senkrechtstellung in Richtung D,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit der Außenseite der rechten Faust.
sujik so yop joomuk naeryo taerigi

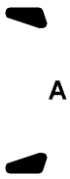
65. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach A zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung B,
gleichzeitig hoher Stoß
mit beiden vertikalen Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi



66. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach B zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung A,
gleichzeitig hoher Stoß
mit beiden vertikalen Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi



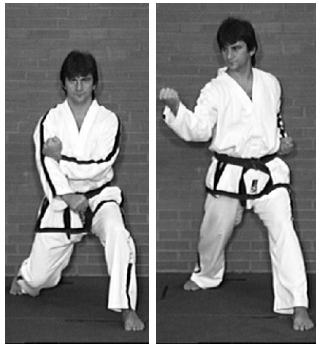
61. Linker 9-förmiger Block (linker Arm unten).
annun so gutja makgi



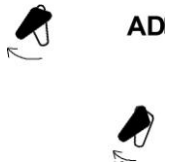
62. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig rechter 9-förmiger Block
(rechter Arm unten).
annun so gutja makgi

63. Linker 9-förmiger Block (linker Arm unten).
annun so gutja makgi

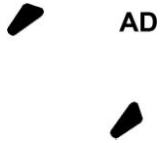
9. Zirkelblock mit der Innenseite des
rechten Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi

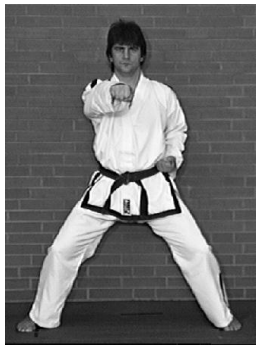


10. Auf beiden Fußballen
rechtsherum
um ca. 60° drehen
zur Sitzstellung
in Richtung AD,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der linken Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi

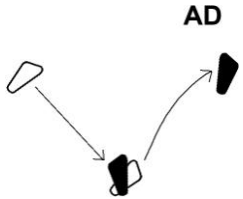


11. Mittlerer Stoß nach vorn mit der
rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 10 U. 11 IN EINER
VERBUNDENEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN

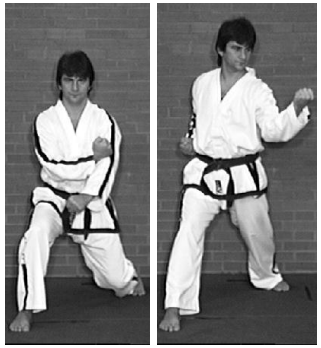




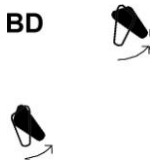
12. Linken Fuß neben den rechten Fuß setzen,
auf dem linken Fuß linksherum um ca. 30° drehen,
rechten Fuß nach AD setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



13. Zirkelblock mit der Innenseite
des linken Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi

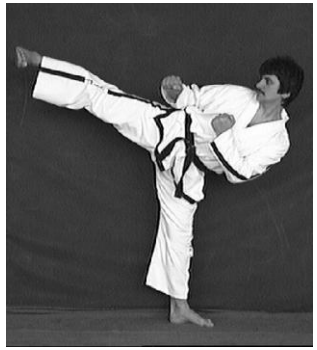


14. Auf beiden Fußballen
linksherum um ca. 60° drehen
zur Sitzstellung
in Richtung BD,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der rechten Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi

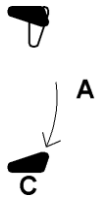


58. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
mittlerer bogenförmiger Tritt
mit der rechten Fußinnenkante
in die linke Handfläche in Richtung C.
kaunde bandal chagi

59. Mittlerer Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
kaunde yopcha jirugi
TECHNIK 58 UND 59 ALS
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

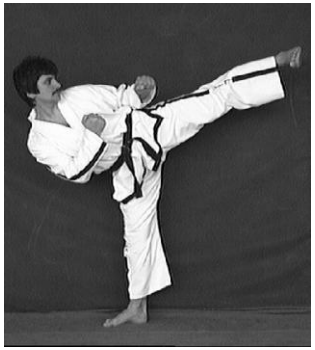


60. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach C absetzen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig rechter 9-förmiger Block
(rechter Arm unten).
annun so gutja makgi



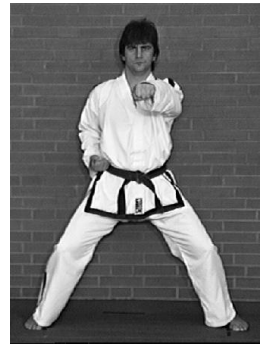
55. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
mittlerer bogenförmiger Tritt
mit der linken Fußinnenkante
in die rechte Handfläche in Richtung C.
kaunde bandal chagi

56. Mittlerer Stoß zur Seite
mit der linken Fußaußenkante
in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
kaunde yopcha jirugi
TECHNIK 55 UND 56 ALS
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

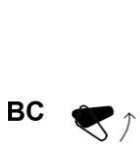


57. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
linken Fuß nach C absetzen
zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig horizontaler Schlag
mit dem linken Handrücken in Richtung C.
annun so sondung soopyong yop taerigi

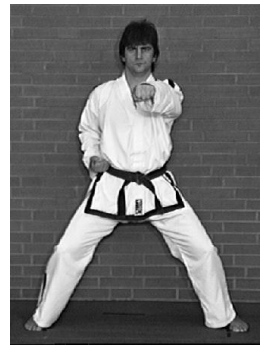
15. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 14 U. 15 IN EINER VERBUNDENEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

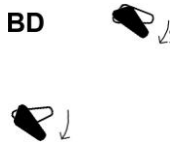


16. Auf beiden Fußballen
linksherum um ca. 60° drehen
zur linken Gangstellung in Richtung BC,
gleichzeitig hoher Hakenblock
mit der rechten Handfläche.
gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho yop makgi

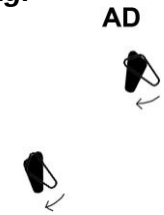


17. Auf beiden Fußballen rechtsherum
um ca. 60° drehen
zur Sitzstellung in Richtung BD,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi

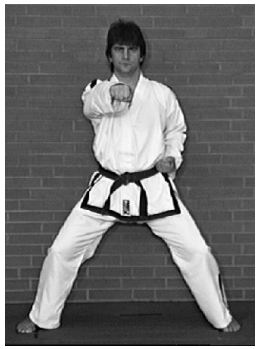


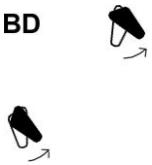


18. Auf beiden Fußballen rechtsherum
um ca. 60° drehen zur rechten Gangstellung
in Richtung AD,
gleichzeitig hoher Hakenblock
mit der linken Handfläche.
gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho yop makgi

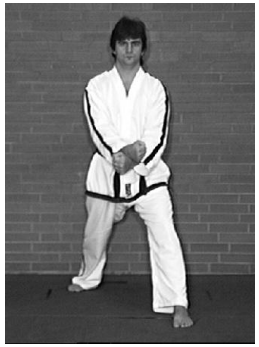


19. Auf beiden Fußballen
linksherum um ca. 60° drehen
zur Sitzstellung in Richtung BD,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 16 BIS 19 IN EINER
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG
AUSFÜHREN





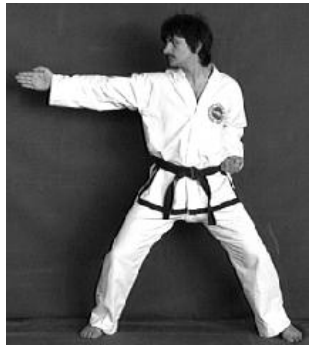
20. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45°
drehen, rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi



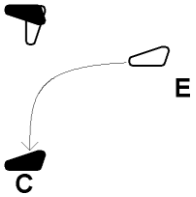
53. Wellenartiger Tritt
mit der linken Fußinnenkante in Richtung E
(hierbei wird der Schwerpunkt nicht
verlagert).
doro chagi

Linken Fuß nach D absetzen
zur Sitzstellung in Richtung E,
gleichzeitig hoher seitlicher Block nach innen
mit der Außenseite des rechten Unterarms,
linke Handhaltung
wie in 52 eingenommen beibehalten.
annun so bakat palmok nopunde anuro yop makgi

54. Horizontaler Schlag
mit dem rechten Handrücken in Richtung C.
annun so sondung soopyong yop taerigi



51. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach C setzen zur Sitzstellung in Richtung E,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit dem rechten Faustrücken,
linken Faustrücken
unter den rechten Ellbogen führen.
annun so dung joomuk nopunde ap taerigi



52. Wellenartiger Tritt
mit der rechten Fußinnenkante in Richtung E
(hierbei wird der Schwerpunkt nicht verlagert).
doro chagi

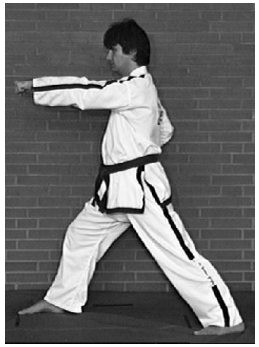
Rechten Fuß nach C absetzen
zur Sitzstellung in Richtung E,
gleichzeitig hoher seitlicher Block nach außen
mit der Außenseite des rechten Unterarms,
linke Handhaltung
wie in 51 eingenommen beibehalten.
annun so bakat palmok nopunde bakuro yop makgi

21. Hoher Aufwärtsblock
mit gekreuzten Außenhandkanten,
beim Ansatz Arme gekreuzt lassen.
gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi
TECHNIK 20 UND 21 IN EINER FORTLAUFENDE
BEWEGUNG AUSFÜHREN

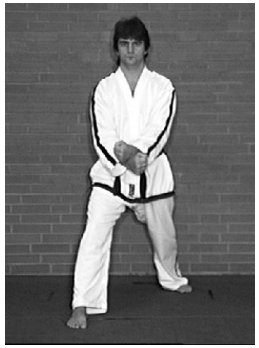
22. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust,
Fingerfläche der linken Hand
auf den rechten Ellbogen legen.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi

23. Tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 22 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi

24. Rechten Fuß nach D absetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi

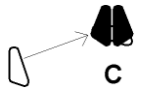


25. Druckblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi

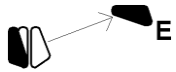


26. Hoher Aufwärtsblock
mit gekreuzten Außenhandkanten,
beim Ansatz Arme gekreuzt lassen.
gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi
TECHNIK 25 UND 26 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

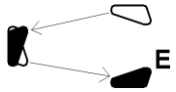
48. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Winkelstoß
mit der linken Vorderfaust.
moa so ap joomuk kaunde kiokja jirugi
TECHNIK 48 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



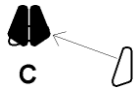
49. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach E setzen zur linken festen Stellung,
gleichzeitig U-förmiger Stoß mit beiden Fäusten.
gojung so digutja jirugi



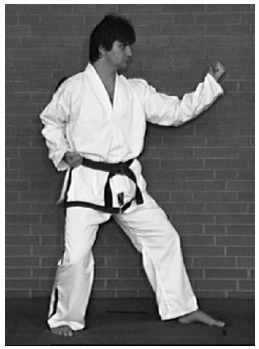
50. Linken Fuß neben den rechten Fuß setzen,
rechten Fuß nach E setzen
zur rechten festen Stellung,
gleichzeitig U-förmiger Stoß mit beiden Fäusten.
gojung so digutja jirugi



45. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen,
linken Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Winkelstoß
mit der rechten Vorderfaust.
moa so ap joomuk kaunde kiokja jirugi
TECHNIK 45 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



46. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach E setzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des linken Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi

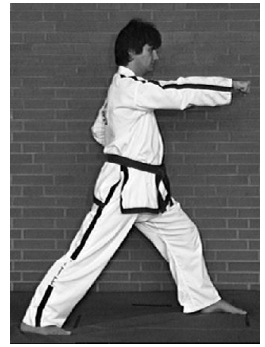


47. Mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

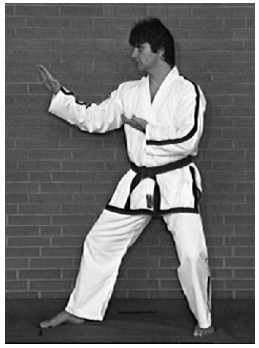
27. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust,
Fingerfläche der rechten Hand
auf den linken Ellbogen legen.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi

28. Tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem linken Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 27 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi

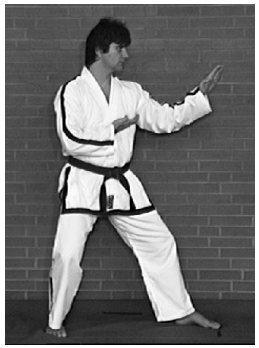
29. Linken Fuß nach D absetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



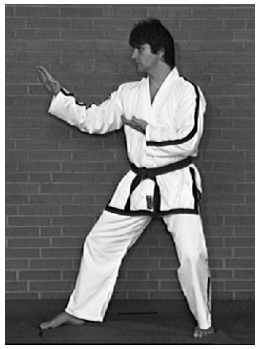
30. Rechten Fuß nach D setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



31. Linken Fuß nach D setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

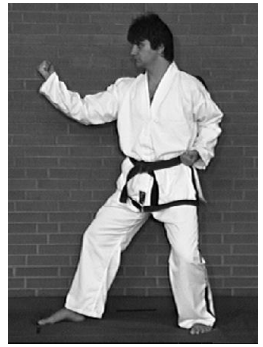


32. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



42. Rechten Fuß neben den linken Fuß setzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach CE setzen zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Stoß
mit beiden umgedrehten Fäusten.
gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi

43. Linken Fuß neben den rechten Fuß setzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 135° drehen,
rechten Fuß nach F setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi

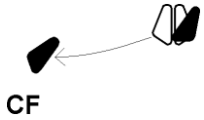


44. Mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

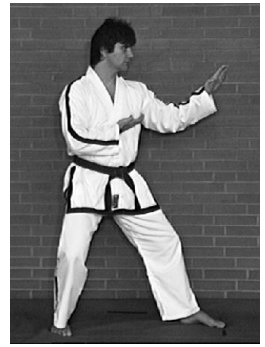
39. Linken Fuß auf die Linie CD setzen,
auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D umsetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher Block nach außen
mit der linken Innenhandkante.
niunja so sonkal dung nopunde bakuro makgi

40. Rechten Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung C in Richtung C.
moa junbi sogi C

41. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach CF setzen zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig Stoß mit beiden umgedrehten
Fäusten.
gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi



33. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



34. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Doppelblock
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
gunnun so tu palmok nopunde baro yop makgi

35. Tiefer Block
mit der Außenseite des linken Unterarms,
rechte Handhaltung
wie in 34 eingenommen beibehalten.
gunnun so palmok najunde bandae yop makgi
TECHNIK 34 UND 35 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

36. Linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Doppelblock
mit der Innenseite des linken Unterarms.
gunnun so tu palmok nopunde baro yop makgi

37. Tiefer Block
mit der Außenseite des rechten Unterarms,
linke Handhaltung
wie in 36 eingenommen beibehalten.
gunnun so palmok najunde bandae yop makgi
TECHNIK 36 UND 37 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

38. 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