

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

# CHOI-YONG TUL

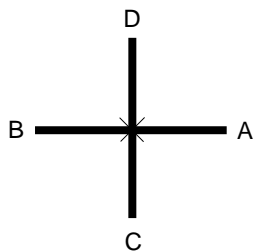


태권도

# CHOI-YONG-TUL ( 46 Bewegungen )

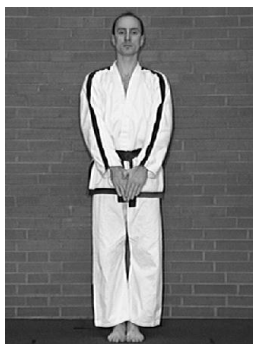
Bedeutung:

... wurde nach General Choi Yong benannt, der während der Koryo-Dynastie im 14. Jahrhundert Premierminister und Oberbefehlshaber der Streitkräfte war. Choi Yong war hochangesehen wegen seiner Loyalität, seines Patriotismus und seiner Bescheidenheit. Er wurde von seinen Untergebenen, unter Führung von General Yi Sung Gae hingerichtet; letzterer wurde später der erste König der Yi-Dynastie.



Bewegungsdiagramm

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



1. Linken Fuß nach D setzen zur rechten Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.  
**dwitbal so palmok kaunde daebi makgi**



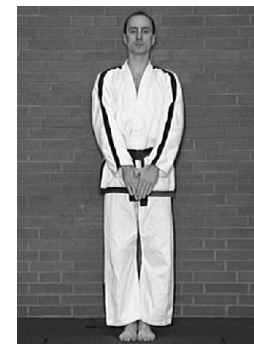
45. Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach A absetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der linken Außenhandkante.  
**niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi**



46. Mit beiden Füßen nach A rutschen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.  
**gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi**



- E: Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung C in Richtung D.  
**moa junbi sogi C**



42. Mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung B, Handhaltung wie in 41 eingenommen beibehalten.

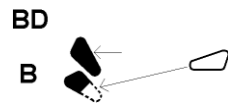
**kaunde yopcha jirugi**



2. Hoher vertikaler Stoß mit der linken Mittelfinger-Knöchelfaust. **dwitbal so jungi joomuk nopunde bandae sewo jirugi**



43. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, nach B springen zur linken X-Stellung in Richtung BD, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung B, Fingerfläche der rechten Hand zur Außenseite der linken Faust führen. **kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi**



3. Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur linken Hinterfußstellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms. **dwitbal so palmok kaunde daebi makgi**



44. Auf dem rechten Fuß linksherum um 225° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem linken Fuß in Richtung A. **nopunde bandae dollyo goro chagi**



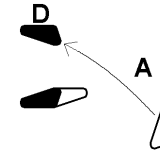
4. Hoher vertikaler Stoß mit der rechten Mittelfinger-Knöchelfaust. **dwitbal so jungi joomuk nopunde bandae sewo jirugi**



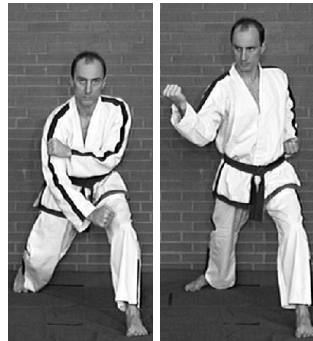
5. Rechten Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach D umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit der linken Außenhandkante.  
***gunnun so sonkal baro chukyo makgi***



39. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur Parallelstellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der linken Handfläche.  
***narani so sonbadak kaunde golcho makgi***



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



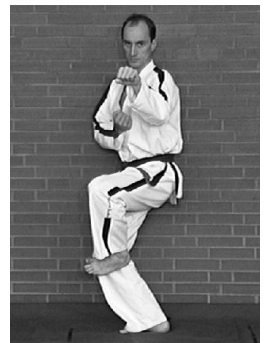
40. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.  
***narani so ap joomuk kaunde ap jirugi***



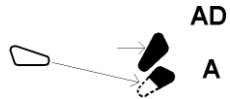
7. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
***gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi***



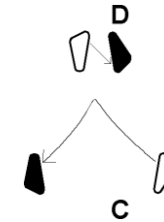
41. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß heranziehen zur gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung B.  
***guburyo junbi sogi A***



36. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, nach A springen zur rechten X-Stellung in Richtung AD, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken in Richtung A, Fingerfläche der linken Hand zur Außenseite der rechten Faust führen.  
**kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi**



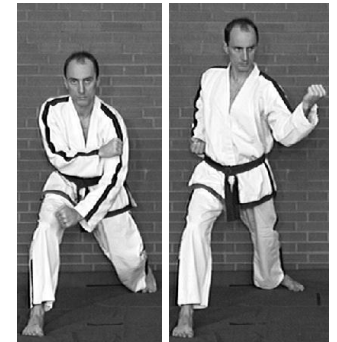
8. Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit der rechten Außenhandkante.  
**gunnun so sonkal baro chukyo makgi**



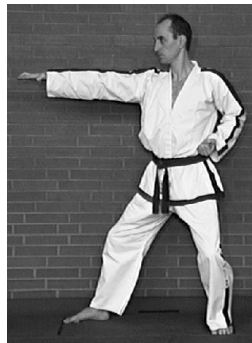
37. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 225° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung B.  
**nopunde bandae dollyo goro chagi**



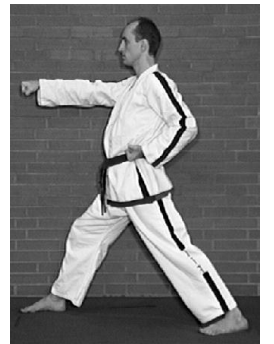
9. Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**gunnun so an palmok dollimyo makgi**



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



10. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.  
**gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi**



11. 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 Schutzblock mit der linken Außenhandkante.  
**niunja so sonkal najunde daebi makgi**



33. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.  
**narani so ap joomuk kaunde ap jirugi**



12. Mittlerer Halbkreistritt mit dem rechten Fußballen in Richtung AD.  
**kaunde dollyo chagi**



34. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß heranziehen zur gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung A.  
**guburyo junbi sogi A**



Rechten Fuß nach D absetzen.



13. Auf dem rechten Fuß linksherum um 360° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem linken Fuß in Richtung D.  
**nopunde bandae dollyo goro chagi**



35. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A, Handhaltung wie in 34 eingenommen beibehalten.  
**kaunde yopcha jirugi**



31. Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stich mit den flachen Fingerspitzen der rechten Hand.

**gunnun so opun sonkut nopunde baro ap tulgi**



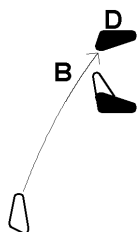
14. Mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung D, gleichzeitig beide Fäuste in die entgegengesetzte Richtung ziehen.

**kaunde yopcha jirugi**  
TECHNIK 13 UND 14 ALS  
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN



32. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach D setzen zur Parallelstellung in Richtung B, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der rechten Handfläche.

**narani so sonbadak kaunde golcho makgi**



15. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn mit dem rechten Ellbogen, Fingerfläche der linken Hand zum rechten Ellbogen führen.

**gunnun so ap palkup bandae taerigi**



16. Linken Fuß auf die Linie CD setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.

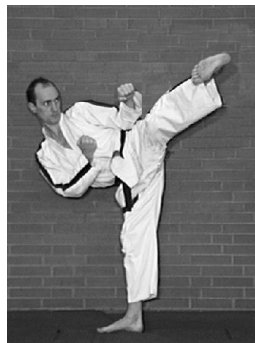
**niunja so sonkal najunde daebi makgi**



17. Mittlerer Halbkreistritt mit dem linken Fußballen in Richtung AC.  
**kaunde dollyo chagi**



Linken Fuß nach C absetzen.



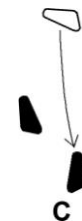
18. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 360° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung C.  
**nopunde bandae dollyo goro chagi**



19. Mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung C, gleichzeitig beide Fäuste in die entgegengesetzte Richtung ziehen.  
**kaunde yopcha jirugi**  
TECHNIK 18 UND 19 ALS  
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN



29. Linken Fuß nach C setzen,



rechten Fuß nach C setzen,



auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

**apuro sambo omgyo didigo  
mikulmyo dolgi,  
niunja so palmok kaunde daebi  
makgi**



30. Linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stich mit den flachen Fingerspitzen der linken Hand.  
**gunnun so opun sonkut nopunde baro ap tulgi**





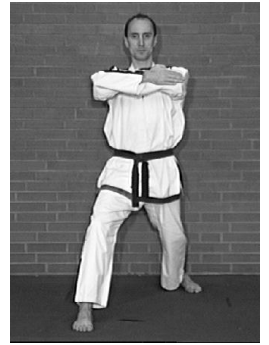
27. Mittlerer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 26 eingenommen beibehalten.

**kaunde apcha busigi**



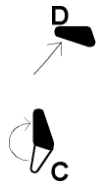
20. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach vorn mit dem linken Ellbogen, Fingerfläche der rechten Hand zum linken Ellbogen führen.

**gunnun so ap palkup bandae taerigi**



28. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß nach D absetzen zur linken L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

**niunja so palmok kaunde daebi makgi**



21. Linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig Druckblock mit der rechten Handfläche, linke Handfläche nach oben führen.

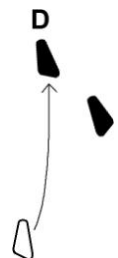
**gunnun so sonbadak bandae noollo makgi**



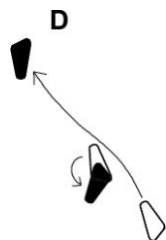
22. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Druckblock mit der linken Handfläche, rechte Handfläche nach oben führen.  
**gunnun so sonbadak bandae noollo makgi**  
TECHNIK 21 UND 22 IN EINER SCHNELLEN SCHRITTFOLGE AUSFÜHREN



23. Rechten Fuß nach D zurücksetzen,



- auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig W-förmiger Block mit beiden Außenhandkanten.  
**dwiro ibo omgyo didimyo dolgi**  
**gunnun so sonkal san makgi**



24. Mittlerer Schnapptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 23 eingenommen beibehalten.  
**kaunde apcha busigi**



25. Rechten Fuß nach C absetzen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.  
**niunja so palmok kaunde daebi makgi**



26. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig W-förmiger Block mit beiden Außenhandkanten.  
**gunnun so sonkal san makgi**

