

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

CHON-JI TUL

DAN-GUN TUL

DO-SAN TUL

WON-HYO TUL

YUL-GOK TUL

JOONG-GUN TUL

TOI-GYE TUL

HWA-RANG TUL

CHOONG-MOO TUL

KWANG-GAE TUL

PO-EUN TUL

GE-BAEK TUL

EUI-AM TUL

CHOONG-JANG TUL

JUCHE TUL

SAM-IL TUL

YOO-SIN TUL

CHOI-YONG TUL

YON-GAE TUL

UL-JI TUL

MOON-MOO TUL

SO-SAN TUL

SE-JONG TUL

TONG-IL TUL

10. Kup zum 9. Kup

9. Kup zum 8. Kup

8. Kup zum 7. Kup

7. Kup zum 6. Kup

6. Kup zum 5. Kup

5. Kup zum 4. Kup

4. Kup zum 3. Kup

3. Kup zum 2. Kup

2. Kup zum 1. Kup

1. Kup zum I. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

YON-GAE TUL



태권도

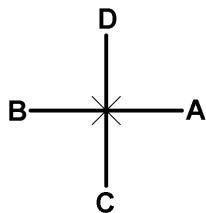
TAEKWONDO

YON-GAE-TUL (49 Bewegungen)

Bedeutung:

... wurde nach dem bekannten General aus der Kokuryo-Dynastie, YON GAE SOMUN, benannt.

Die 49 Bewegungen verweisen auf die letzten beiden Ziffern des Jahres 649 n. Chr., das Jahr, in dem er die Dang-Dynastie aus Korea vertrieb, nachdem es ihm gelungen war, bei Ansi Sung nahezu 300000 chinesische Soldaten zu töten.

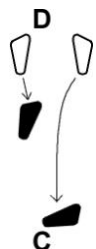


Bewegungsdiagramm

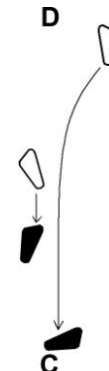
- A: Parallelstellung in Richtung D, gleichzeitig linke vertikale Faust in die linke Hüfte und rechte vertikale Fingerfläche zur Vorderseite der linken Faust führen.
narani sogi



- 1. Mit beiden Füßen nach C zurückkrutschen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der linken Innenhandkante.
niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
TECHNIK 1 IN EINER KREISFÖRMIGEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



- 49. Mit beiden Füßen nach C zurückkrutschen zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Stich zur Seite mit dem rechten Ellbogen in Richtung C (Blickrichtung D).
niunja so yop palkup tulgi

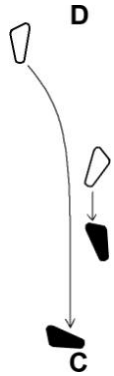


- E: Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, gleichzeitig linke vertikale Faust in die linke Hüfte und rechte vertikale Fingerfläche zur Vorderseite der linken Faust führen.
narani sogi



47. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Stich zur Seite mit dem linken Ellbogen in Richtung C (Blickrichtung D).

niunja so yop palkup tulgi



2. Rechten Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten langen Faust.

gunnun so ghin joomuk nopunde bandae ap jirugi

TECHNIK 2 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



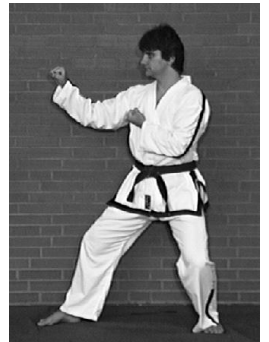
48. Linken Fuß nach C umsetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der linken Innenhandkante, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.

gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi

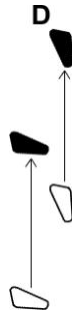


3. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

niunja so palmok kaunde daebi makgi



4. Nach D springen, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der rechten Außenhandkante.
twimyo sonkal kaunde bakuro taerigi,



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



5. Den Stand nach C verschieben zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Kontrollblock mit gekreuzten Fäusten.
niunja so kyocha joomuk momchau makgi



45. Nach D springen, linksherum um 360° drehen, gedrehter gesprungener Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung D
twio dollmyo chagi



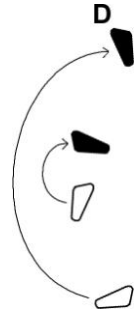
- Landen in einer rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



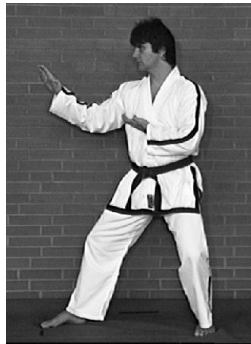
46. Rechten Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach innen mit der rechten Innenhandkante, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.
gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi



44. Nach D springen, rechtsherum um 360° drehen, gedrehter gesprungener Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung D
twio dollmyo chagi



- Landen in einer linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



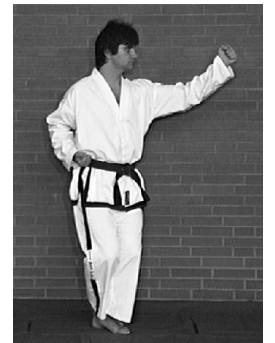
6. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Querschlag nach außen mit den rechten flachen Fingerspitzen.
gunnun so opun sonkut nopunde baro bakuro gutki



7. Rechten Fuß heranziehen zur linken Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig Abwärtsstich mit dem rechten Ellbogen.
dwitbal so sun palkup naeryo tulgi



8. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, nach D springen zur linken X-Stellung in Richtung AD, gleichzeitig hoher Schlag nach außen mit dem linken Fastrücken in Richtung D.
kyocha so dung joomuk nopunde baro bakuro taerigi



9. Auf dem linken Fuß
linksherum um 45° drehen,
rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der rechten Außenhandkante.
**gunnun so sonkal najunde bandae yop
makgi**



42. Linken Fuß nach C umsetzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D umsetzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig hoher Schlag nach außen
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi



10. Rechten Fuß heranziehen
zur Parallelstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Hakenblock
mit der linken Handfläche.
narani so sonbadak kaunde golcho makgi



43. Auf dem linken Fuß
linksherum um 360° drehen,
rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi



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



40. Den Stand nach C verschieben zur rechten L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms. **niunja so palmok kaunde daebi makgi**



12. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken L-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der rechten Innenhandkante. **niunja so sonkal dung najunde daebi makgi**
TECHNIK 12 IN EINER KREISFÖRMIGEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



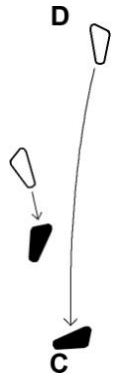
41. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Hinterfußstellung in Richtung C, gleichzeitig Block in Hüfthöhe mit der Innenseite des linken Unterarms. **dwitbal so an palmok hori makgi**



13. Linken Fuß nach C umsetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der linken langen Faust. **gunnun so ghin joomuk nopunde bandae ap jirugi**
TECHNIK 13 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



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



38. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach D zurücksetzen zur linken Hinterfußstellung in Richtung C, gleichzeitig Block in Hüfthöhe mit der Innenseite des rechten Unterarms. **dwitbal so an palmok hori makgi**



15. Nach D springen, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der linken Außenhandkante, **twimyo sonkal kaunde bakuro taerigi,**



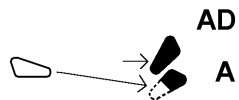
39. Rechten Fuß nach C umsetzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß in einer stampfenden Bewegung nach D umsetzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig hoher Schlag nach außen mit der linken Außenhandkante. **niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi**



- landen in einer rechten L-Stellung in Richtung D, Handhaltung beibehalten. **niunja sogi**



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



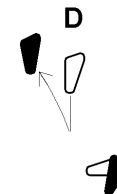
16. Den Stand nach C verschieben
zur rechten L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig Kontrollblock
mit gekreuzten Fäusten.
niunja so kyocha joomuk momchau makgi



37. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 45° 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



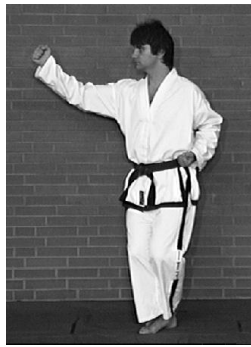
17. Linken Fuß nach D umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Querschlag nach außen
mit den linken flachen Fingerspitzen.
**gunnun so opun sonkut nopunde baro
bakuro gutki**



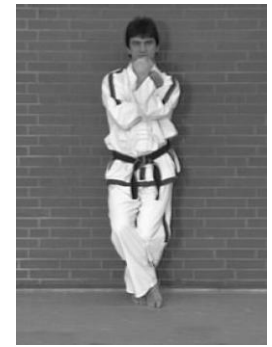
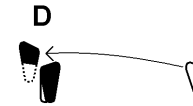
18. Linken Fuß heranziehen
zur rechten Hinterfußstellung
in Richtung D,
gleichzeitig Abwärtsstich
mit dem linken Ellbogen.
dwitbal so sun palkup naeryo tulgi



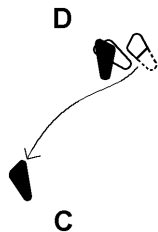
19. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, nach D springen zur rechten X-Stellung in Richtung BD, gleichzeitig hoher Schlag nach außen mit dem rechten Fastrücken in Richtung D.
kyocha so dung joomuk nopunde baro bakuro taerigi



33. Rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur linken X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Aufwärtsstoß mit der linken Vorderfaust, Außenseite der rechten Faust zur linken Schulter führen.
kyocha so ap joomuk baro ollyo jirugi



20. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal najunde bandae yop makgi



34. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem linken Fuß in Richtung A.
nopunde bandae dollyo goro chagi



35. Linken Fuß nach A absetzen,

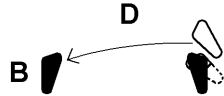


- hoher Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A gleichzeitig beide Fäuste vor die Brust.
nopunde yopcha jirugi



30. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig W-förmiger Block mit beiden Innenhandkanten.

annun so sonkal dung san makgi



21. Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Hakenblock mit der rechten Handfläche.

narani so sonbadak kaunde golcho makgi



31. Rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur linken X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig horizontaler Stich zur Seite mit beiden Ellbogen.

kyocha so sang yop palkup supyong tulgi



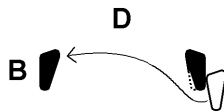
22. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

narani so ap joomuk kaunde ap jirugi



32. Linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig Kontrollblock mit den Außenseiten beider vertikalen Unterarme.

annun so sang sun palmok momchau makgi



23. Rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig W-förmiger Block mit beiden Innenhandkanten.

annun so sonkal dung san makgi



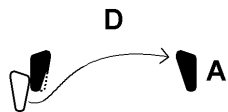
24. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur rechten X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig horizontaler Stich zur Seite mit beiden Ellbogen.

kyocha so sang yop palkup supyong tulgi



25. Rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig Kontrollblock mit den Außenseiten beider vertikalen Unterarme.

annun so sang sun palmok momchau makgi



26. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur rechten X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig Aufwärtsstoß mit der rechten Vorderfaust, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.

kyocha so ap joomuk baro ollyo jirugi



27. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 270° drehen, gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß in Richtung B.

nopunde bandae dollyo goro chagi



28. Rechten Fuß nach B absetzen,



hoher Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung B, gleichzeitig beide Fäuste vor die Brust.

nopunde yopcha jirugi



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

