

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

UL-JI TUL

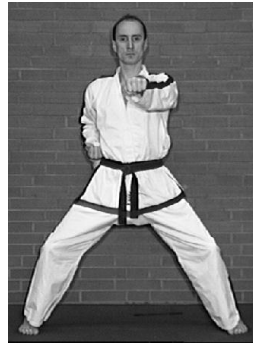
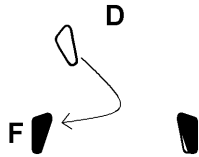


태권도

TAEKJONDO

41. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um ca. 25° drehen, linken Fuß nach F setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.

annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



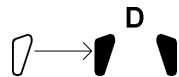
42. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.

annun so ap joomuk kaunde ap jirugi



- E: Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, Unterarme vor der Brust kreuzen, beide geöffneten Handflächen zeigen zum Körper.

narani sogi

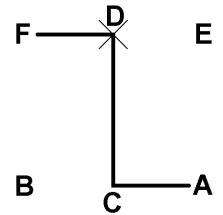


UL-JI-TUL (42 Bewegungen)

Bedeutung:

... wurde nach dem General UL-JI MUN DUK benannt, dem es gelang, Korea gegen eine chinesische Invasionsarmee, die nahezu eine Million Soldaten umfaßte und von Yang Je geführt wurde, zu verteidigen. Dies geschah im Jahre 612 n. Chr. UL-JI bediente sich der Strategie des Guerillakrieges und es gelang ihm, einen großen Teil der Streitkräfte zu dezimieren.

Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für seinen Nachnamen. Die 42 Bewegungen stehen für das Alter, in dem der Urheber diese Übungsfigur entwarf.



Bewegungsdiagramm

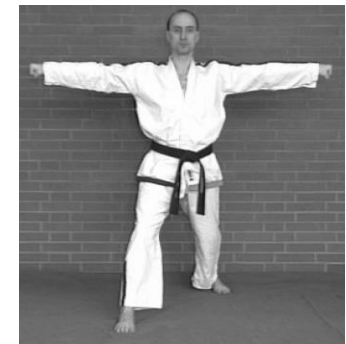
- A: Parallelstellung in Richtung D, Unterarme vor der Brust kreuzen, beide geöffneten Handflächen zeigen zum Körper.

narani sogi

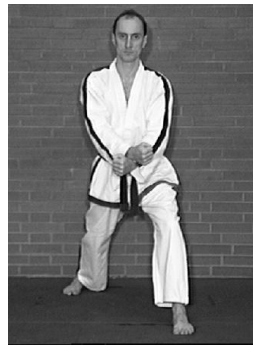


1. Linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite mit den Außenseiten beider Fäuste.

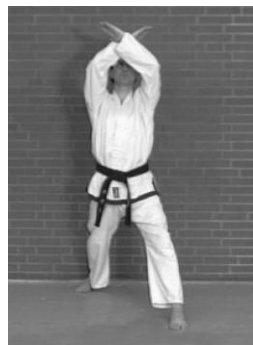
gunnun so sang yop joomuk supyong taerigi



2. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi



3. Hoher Aufwärtsblock mit gekreuzten Handkanten, beim Ansatz Arme gekreuzt lassen.
gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi
TECHNIK 2 UND 3 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



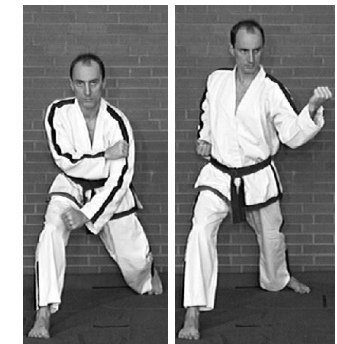
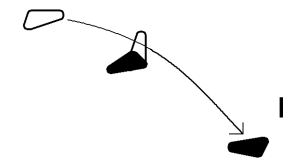
4. Hoher Schlag nach vorn mit der rechten Außenhandkante, linke Fingerfläche zur Innenseite des rechten Ellbogen führen.
gunnun so sonkal nopunde bandae ap taerigi



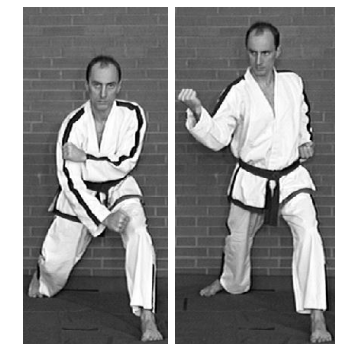
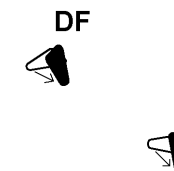
38. Linken Fuß nach E zurücksetzen zur linken L-Stellung in Richtung F, gleichzeitig mittlerer Aufwärtsblock mit der rechten Handfläche.
niunja so sonbadak ollyo makgi



39. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach E setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi



40. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 115° drehen zur linken Gangstellung in Richtung DF, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des rechten Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi



35. Mittlerer Halbkreistritt mit dem rechten Fußballen in Richtung DF.
kaunde dollyo chagi



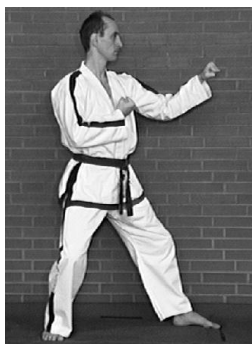
36. Rechten Fuß nach F absetzen,



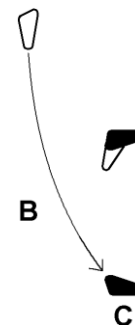
auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
mittlerer Stoß nach hinten
mit der linken Fußaußenkante in Richtung F.
kaunde dwitcha jirugi



37. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach F absetzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi



5. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit dem linken Handrücken in Richtung C.
annun so sondung supyong yop taerigi



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



7. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C absetzen zur Sitzstellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Schlag mit dem rechten Ellbogen, linke Handfläche zum rechten Ellbogen führen.
annun so ap palkup taerigi



8. Stich nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung B, Außenseite der rechten Faust zur Unterseite der linken Faust führen (Blickrichtung A).
annun so dwit palkup tulgi



9. Hoher Schlag seitlich nach hinten mit dem rechten Fastrücken in Richtung B, linken Arm seitlich nach unten führen (Blickrichtung A).
annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi



33. Mit beiden Füßen nach F rutschen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi



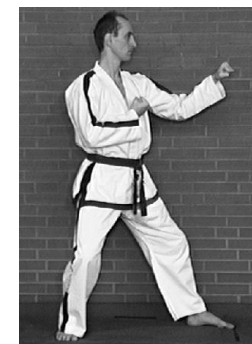
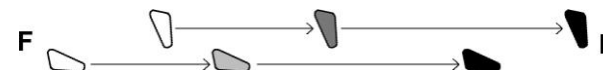
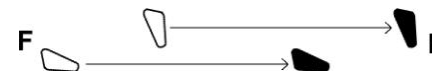
34. Linken Fuß seitlich hinter den rechten Fuß nach E zurücksetzen,



- rechten Fuß nach E zurücksetzen, nach E zurückspringen,



- landen in einer rechten L-Stellung in Richtung F, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwiro ibo omgyo didimyo twigi, niunja so palmok kaunde daebi makgi



29. Linken Fuß nach F setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig Druckblock mit gekreuzten Fäusten.
niunja so kyocha joomuk noollo makgi



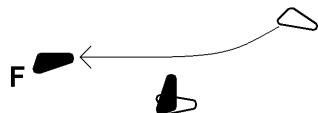
30. Mittlerer Schnaptritt seitlich nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung F, gleichzeitig mittlerer Trennblock mit den Innenseiten beider Unterarme.
kaunde yopapcha busigi an palmok kaunde hechyo makgi



31. Linken Fuß nach F absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß mit beiden vertikalen Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi



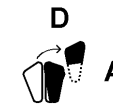
32. Rechten Fuß nach F setzen zur rechten festen Stellung, gleichzeitig mittlerer Block nach außen mit der rechten Außenhandkante und mittlerer schiebender Block mit der linken Handfläche.
gojung so sonkal kaunde bakuro makgi sonbadak kaunde miro makgi



10. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Stellung in Richtung D, gleichzeitig Stich zur Seite mit beiden Ellbogen.
moa so sang yop palkup tulgi



11. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur rechten X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig den Kopf in Richtung A drehen, Handhaltung wie in 10 eingenommen beibehalten.
kyocha sogi
BEWEGUNG 11 SCHNELL AUSFÜHREN



12. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A, Handhaltung wie in 11 eingenommen beibehalten.
kaunde yopcha jirugi

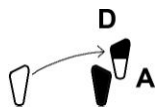


13. Auf dem linken Fuß
linksherum um 90° drehen,
Rechten Fuß nach A absetzen

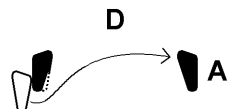


Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen
zur rechten X-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig horizontaler Stoß zur Seite
mit beiden Ellbogen.

kyocha so sang yop palkup supyong tulgi



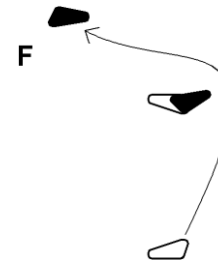
14. Rechten Fuß nach A setzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig horizontaler Stoß
mit beiden Fäusten in Richtung A.
annun so sang joomuk supyong jirugi



15. Beide Beine strecken,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit der rechten Außenhandkante,
linken Handrücken vor die Stirn führen.
annun so sonkal nopunde ap taerigi



26. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach F setzen
zur rechten Gangvorbereitungsstellung.
gunnun junbi sogi



27. Linken Fuß anheben.



Mit dem rechten Fuß nach oben abspringen,
hoher gesprungener Schnaptritt
mit dem rechten Fußballen in Richtung F.
twimyo nopi chagi



28. Auf dem linken Fuß landen.

Den rechten Fuß nach F setzen
zur rechten festen Stellung,
gleichzeitig Kontrollblock
mit gekreuzten Handkanten.
gojung so kyocha sonkal momchau makgi



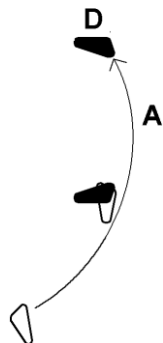
24. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den rechten vertikaler Fingerspitzen.
gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi



16. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig Doppelblock zur Seite und nach oben mit beiden Außenhandkanten.
niunja so sang sonkal makgi



25. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung A, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken in Richtung D.
annun so dung joomuk nopunde yop taerigi



17. Nach B springen, rechtsherum um 360° drehen, gedrehter gesprungener Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante.
twio dollmyo chagi



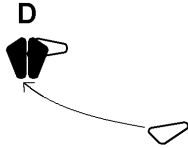
18. Auf dem linken Fuß landen.



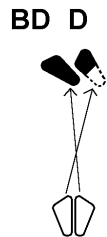
- Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung in Richtung B, gleichzeitig mittlerer Block zur Seite mit der Innenseite des rechten Doppelunterarms.
gunnun so doo palmok kaunde baro yop makgi



19. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung B in Richtung D, **moa junbi sogi B**



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



21. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, linken Fuß nach C zurücksetzen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms. **gunnun so palmok bandae chukyo makgi**



22. Mittlerer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 21 eingenommen beibehalten. **kaunde apcha busigi**



23. Linken Fuß nach D absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust. **gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi**

