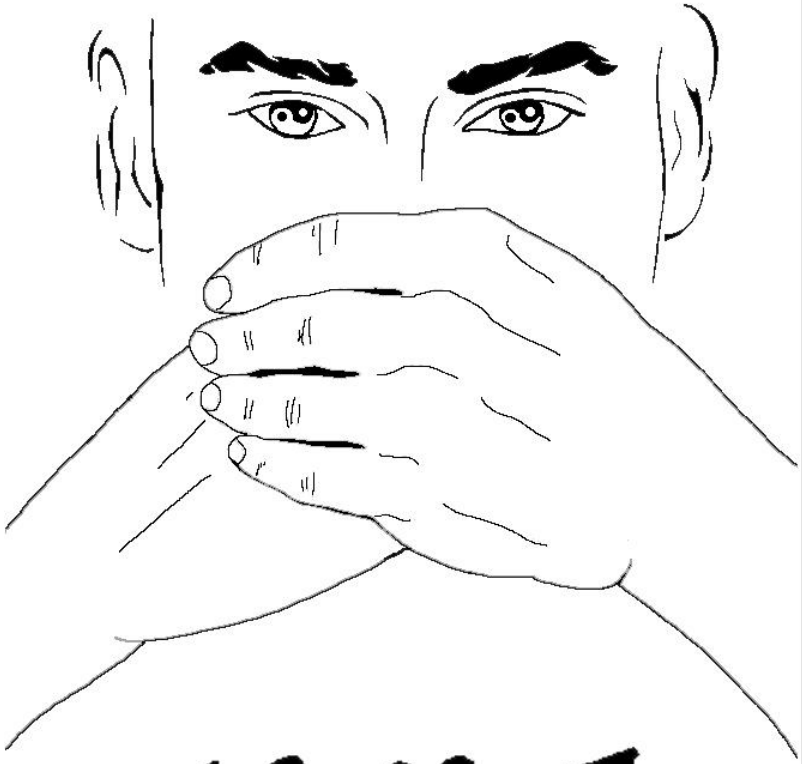
SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI	10. Kup	zum	9. Kup
CHON-JI TUL	9. Kup	zum	8. Kup
DAN-GUN TUL	8. Kup	zum	7. Kup
DO-SAN TUL	7. Kup	zum	6. Kup
WON-HYO TUL	6. Kup	zum	5. Kup
YUL-GOK TUL	5. Kup	zum	4. Kup
JOONG-GUN TUL	4. Kup	zum	3. Kup
TOI-GYE TUL	3. Kup	zum	2. Kup
HWA-RANG TUL	2. Kup	zum	1. Kup
CHOONG-MOO TUL	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

05.2013

Formenschule

MOON-MOO TUL



태권도

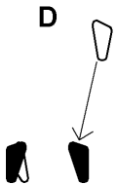
Walter Komorowski

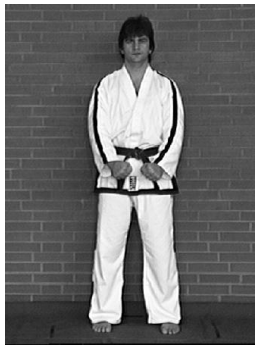
Harry Vones

TAEKWONDO

61. Hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi

E: Rechten Fuß heranziehen
zur parallelen Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi

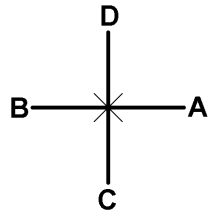




MOON-MOO-TUL (61 Bewegungen)

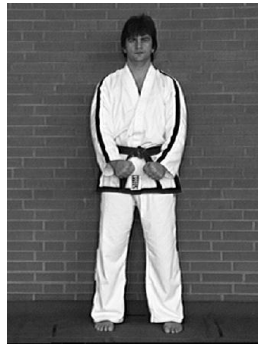
Bedeutung:

... wurde zu Ehren des 13. Königs der Silla-Dynastie benannt. Sein Leichnam wurde in der Nähe von Dae Wang Am (Felsen des großen Königs) bestattet. Gemäß seinem Testament wurde sein Leichnam ins Meer versenkt „Wo meine Seele bis in alle Ewigkeit mein Land gegen die Japaner verteidigen wird“. Angeblich wurde der Sok Gul Am (Steinhöhle) als Grabmal für ihn erbaut. Der Sok Gul Am ist ein gutes Beispiel für die Kultur der Silla-Dynastie. Die 61 Bewegungen dieser Übungsfigur stehen für die letzten beiden Ziffern des Jahres 661 n. Chr., das Jahr der Thronbesteigung von MOON MOO.

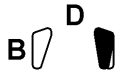


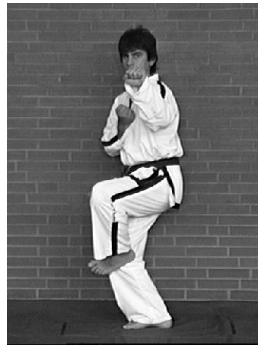
Bewegungsdiagramm

A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi



1. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß heranziehen zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung A in Richtung B.
guburyo junbi sogi A
TECHNIK 1 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

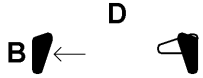


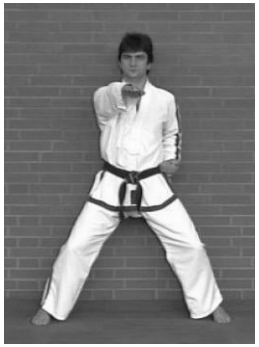


2. Hoher Stoß zur Seite
mit der linken Fußaußenkante in Richtung B,
gleichzeitig hoher Stoß
mit der linken Vorderfaust in Richtung B.
nopunde yopcha jirugi
TECHNIK 2 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

3. Hoher Stoß zur Seite
mit der linken Fußaußenkante in Richtung B,
gleichzeitig hoher Stoß
mit der linken Vorderfaust in Richtung B.
nopunde yopcha jirugi
TECHNIK 2 UND 3 ALS DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

4. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
linken Fuß nach B absetzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn
mit den rechten flachen Fingerspitzen.
annun so opun sonkut kaunde ap tulgi

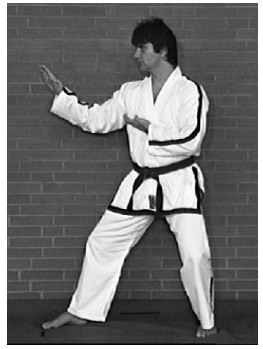




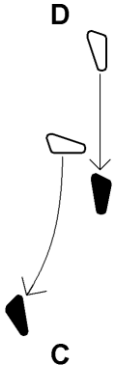
58. Nach D springen,
rechtsherum um 315° drehen,
gedrehter gesprungener Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante in Richtung D.
twio dollmyo chagi

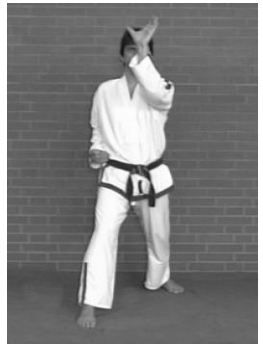
59. Auf dem linken Fuß in Richtung D.

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



60. Rechten Fuß nach C zurücksetzen,
linken Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Aufwärtsblock
mit der linken Bogenhand.
dwiro ibo omgyo didigi,
gunnun so bandalson bandae chukyo makgi





56. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen,
nach C springen zur rechten X-Stellung
in Richtung AC,
gleichzeitig tiefer Stoß
mit der linken Vorderfaust,
Unterseite der rechten Faust
zur linken Schulter führen.
kyocha so ap joomuk najunde bandae jirugi

C AC

57. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
nach D springen zur linken X-Stellung
in Richtung AD,
gleichzeitig tiefer Stoß
mit der rechten Vorderfaust,
Unterseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
kyocha so ap joomuk najunde bandae jirugi

D AD

5. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 270° drehen,
gleichzeitig hoher eingehakter
Fersendrehtritt mit dem rechten Fuß
in Richtung B.
nopunde bandae dollyo goro chagi
TECHNIK 5 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN.

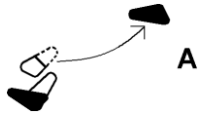
B

6. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen,
nach B springen zur rechten X-Stellung
in Richtung BC,
gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite
mit der rechten Außenhandkante in Richtung B.
kyocha so sonkal kaunde yop taerigi

B

BC

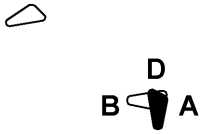
7. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 135° drehen,
linken Fuß nach A setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der rechten Handfläche,
linke Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak bandae noollo makgi



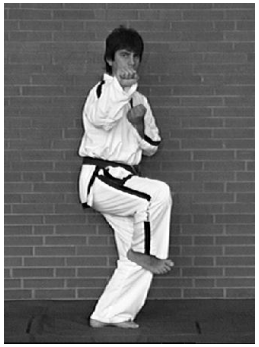
A

8. Rechten Fuß nach A setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der linken Handfläche,
rechte Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak bandae noollo makgi

9. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß heranziehen
zur rechten Einbeinstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der linken Außenhandkante in Richtung B
und tiefer Block zur Seite
mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.
waebal so sonkal nopunde yop makgi
sonkal najunde yop makgi
TECHNIK 9 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN



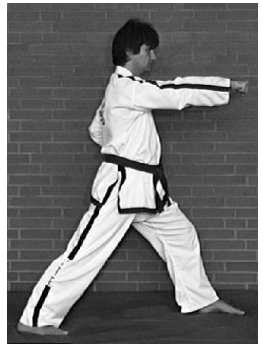
10. Linken Fuß neben dem rechten Fuß absetzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß heranziehen zur linken gebeugten
Vorbereitungsstellung A in Richtung A.
guburyo junbi sogi A
TECHNIK 10 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN



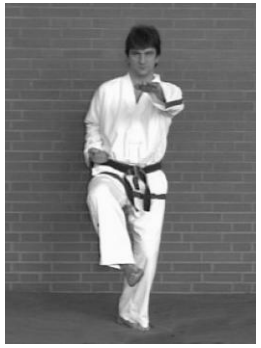
54. Rechten Fuß nach D absetzen
zur linken L-Stellung,
mittlerer Schlag nach außen
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde yop taerigi

55. Rechten Fuß nach C zurücksetzen.

Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
dwiro ibo omgyo didimyo dolgi,
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



52. Fußfeger mit der rechten Fußinnenkante
in Richtung D,
Handhaltung wie in 51 eingenommen
beibehalten,
suroh chagi



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

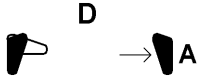
53. Stopptritt zur Seite mit der rechten
Fußaußenkante in Richtung D,
yopcha momchugi

mittlerer Stich mit dem
rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 52 eingenommen
beibehalten.
kaunde yopcha tulgi
TECHNIK 53 ALS DOPPELFUßTECHNIK
AUSFÜHREN

11. Hoher Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung A,
gleichzeitig hoher Stoß
mit der rechten Vorderfaust in Richtung A.
nopunde yopcha jirugi
TECHNIK 11 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

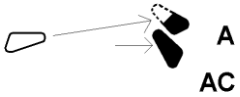
12. Hoher Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung A,
gleichzeitig hoher Stoß
mit der rechten Vorderfaust in Richtung A.
nopunde yopcha jirugi
TECHNIK 11 UND 12 ALS
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

13. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach A absetzen
zur Sitzstellung in Richtung D,
gleichzeitig flacher Fingerspitzenstoß
zur Mitte mit der linken Hand.
annun so opun sonkut kaunde ap tulgi

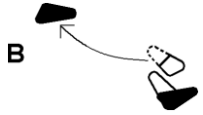


14. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 270° drehen,
gleichzeitig hoher eingehakter Fersendrehtritt
mit dem linken Fuß in Richtung A.
nopunde bandae dollyo goro chagi
TECHNIK 14 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN.

15. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
nach A springen
zur linken X-Stellung in Richtung AC,
gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite
mit der linken Außenhandkante in Richtung A.
kyocha so sonkal kaunde bakuro taerigi



16. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 135° drehen,
rechten Fuß nach B setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der linken Handfläche,
rechte Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak bandae noollo makgi

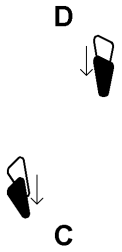


50. Stopptritt zur Seite mit der linken
Fußaußenkante in Richtung D,
yopcha momchugi

mittlerer Stich zur Seite
mit dem linken Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 49 eingenommen
beibehalten.
kaunde yopcha tulgi
TECHNIK 50 ALS DOPPELFUßTECHNIK
AUSFÜHREN

51. Linken Fuß nach D absetzen
zur rechten L-Stellung,
mittlerer Schlag nach außen
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi

48. Den Stand nach C verschieben
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit dem linken Faustrücken,
Rückseite der rechten Faust unter den
linken Ellbogen führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae ap taerigi



49. Fußfeger mit der linken Fußinnenkante
in Richtung D,
Handhaltung wie in 48 eingenommen
beibehalten,
suroh chagi

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

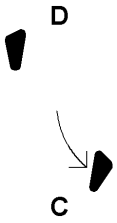
17. Linken Fuß nach B setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der rechten Handfläche,
linke Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak bandae noollo makgi

18. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß heranziehen
zur linken Einbeinstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der rechten Außenhandkante in Richtung A
und tiefer Block zur Seite
mit der linken Außenhandkante in Richtung B.
waebal so sonkal nopunde yop makgi
sonkal najunde yop makgi
TECHNIK 18 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

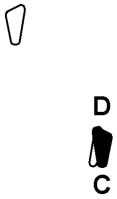
19. Linke gebeugte Vorbereitungsstellung B
in Richtung D einnehmen (Blickrichtung C).
guburyo junbi sogi B

20. Hoher Stoß nach hinten
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C.
nopunde dwitcha jirugi
TECHNIK 20 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

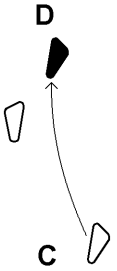
21. Rechten Fuß nach C absetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



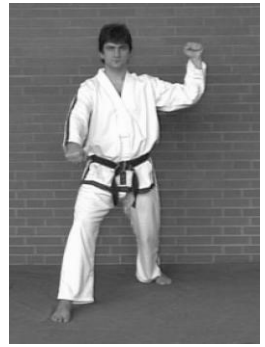
22. Linken Fuß heranziehen
zur rechten gebeugten Vorbereitungsstellung B
in Richtung D (Blickrichtung C).
guburyo junbi sogi B



46. Rechten Fuß nach D setzen,
hoher Drehtritt
mit dem linken Fußballen in Richtung C.
nopunde bituro chagi



47. Linken Fuß nach C absetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten
mit dem linken Faustrücken in Richtung C,
rechte Faust als Gegenbewegung
seitlich nach vorn bringen (Blickrichtung D).
gunnun so dung joomuk nopunde bandae yopdwi taerigi

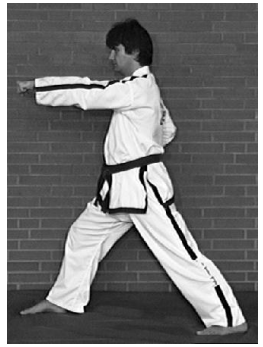


44. Rechten Fuß nach C absetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten
mit dem rechten Faustrücken in Richtung C,
linke Faust als Gegenbewegung
seitlich nach vorn bringen (Blickrichtung D).
gunnun so dung joomuk nopunde bandae yopdwi taerigi

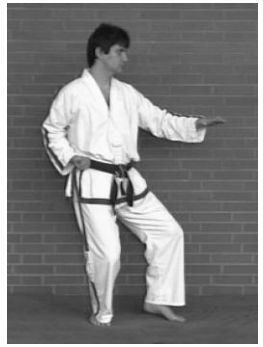
45. Den Stand nach C verschieben
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit dem rechten Faustrücken,
Rückseite der linken Faust
unter den rechten Ellbogen führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae ap taerigi

23. Hoher Stoß nach hinten
mit der linken Fußaußenkante
in Richtung C.
nopunde dwitcha jirugi
TECHNIK 23 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

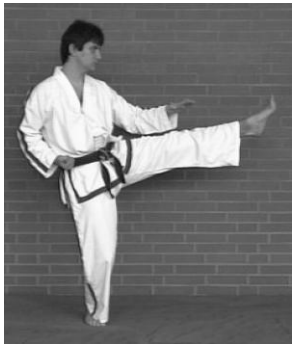
24. Linken Fuß nach C absetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



25. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen
zur rechten Hinterfußstellung in Richtung D,
gleichzeitig Abwärtsblock mit der linken
Handfläche.
dwitbal so sonbadak naeryo makgi

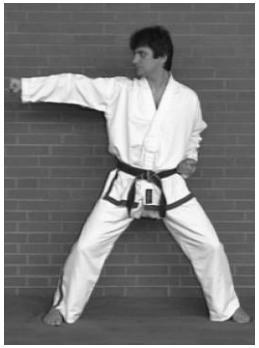


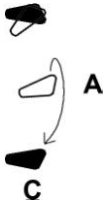
26. Mittlerer Schnapptritt seitlich nach vorn
mit dem linken Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 25 eingenommen
beibehalten.
kaunde yopapcha busigi



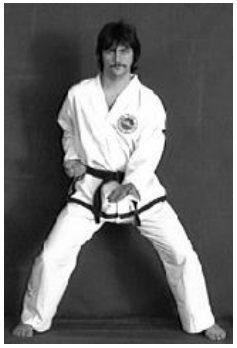
27. Linken Fuß nach D absetzen.

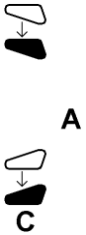
Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach C setzen zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite
mit der Außenseite der rechten Faust
in Richtung C.
annun so yop joomuk kaunde yop taerigi





28. Mit beiden Füßen nach C rutschen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der linken Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi



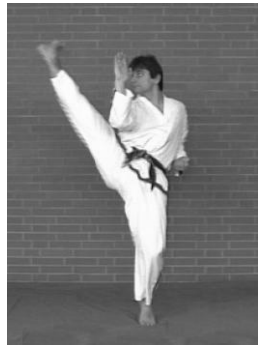


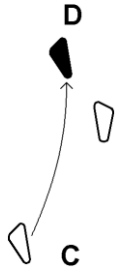
41. Linken Fuß nach D absetzen.

Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 360° drehen,
gleichzeitig hoher Fersendrehtritt
mit dem rechten Fuß in Richtung D.
nopunde bandae dollyo chagi

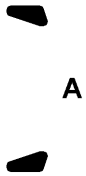
42. Rechten Fuß nach D absetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal nopunde baro yop makgi

43. Linken Fuß nach D setzen,
hoher Drehtritt
mit dem rechten Fußballen in Richtung C.
nopunde bituro chagi

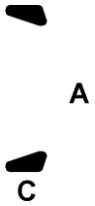




38. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 37 UND 38 IN EINER
VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.

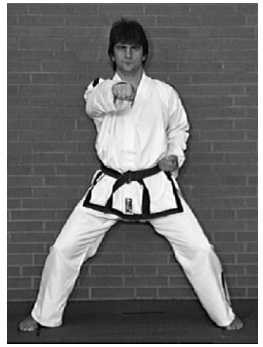


39. Tiefer Block zur Seite
mit der rechten Außenhandkante
in Richtung C.
annun so sonkal najunde yop makgi

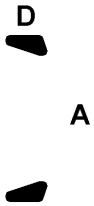


40. Rechten Fuß in einer hüpfenden Bewegung
nach D setzen,
auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
mittlerer Schiebetritt zur Seite
mit der linken Fußaußenkante in Richtung D,
gleichzeitig Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
kaunde yopcha milgi

29. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 28 UND 29 IN EINER
VERBUNDENEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



30. Tiefer Block zur Seite
mit der linken Außenhandkante in Richtung D.
annun so sonkal najunde yop makgi



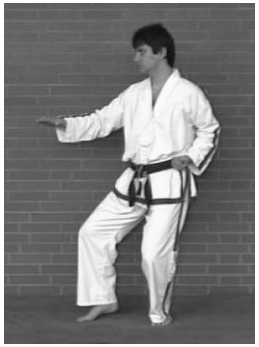
31. Linken Fuß in einer hüpfenden Bewegung
nach C setzen, auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
mittlerer Schiebetritt zur Seite mit der rechten
Fußaußenkante in Richtung C,
gleichzeitig Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
kaunde yopcha milgi

32. Rechten Fuß nach C absetzen

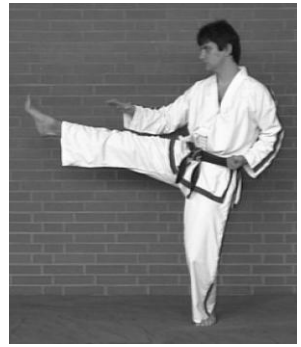
Auf dem rechten Fuß
linksherum um 360° drehen,
gleichzeitig hoher Fersendrehtritt
mit dem linken Fuß in Richtung C.
nopunde bandae dollyo chagi

33. Linken Fuß nach C absetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal nopunde baro yop makgi

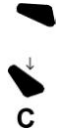
34. Mit beiden Füßen nach D zurückrutschen
zur linken Hinterfußstellung in Richtung C,
gleichzeitig Abwärtsblock
mit der rechten Handfläche.
dwitbal so sonbadak naeryo makgi



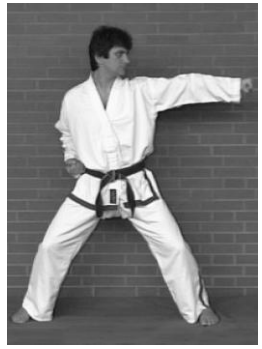
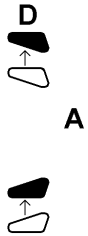
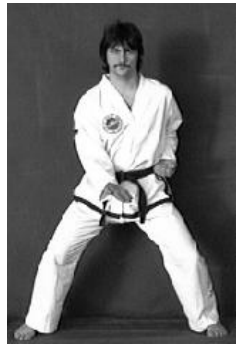
35. Mittlerer Schnapptritt seitlich nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung C,
Handhaltung wie in 34 eingenommen
beibehalten.
kaunde yopapcha busigi



36. Rechten Fuß nach C absetzen.



Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite
mit der Außenseite der linken Faust
in Richtung D.
annun so yop joomuk kaunde yop taerigi



37. Mit beiden Füßen nach D rutschen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der rechten Handfläche.
annun so sonbadak duro makgi