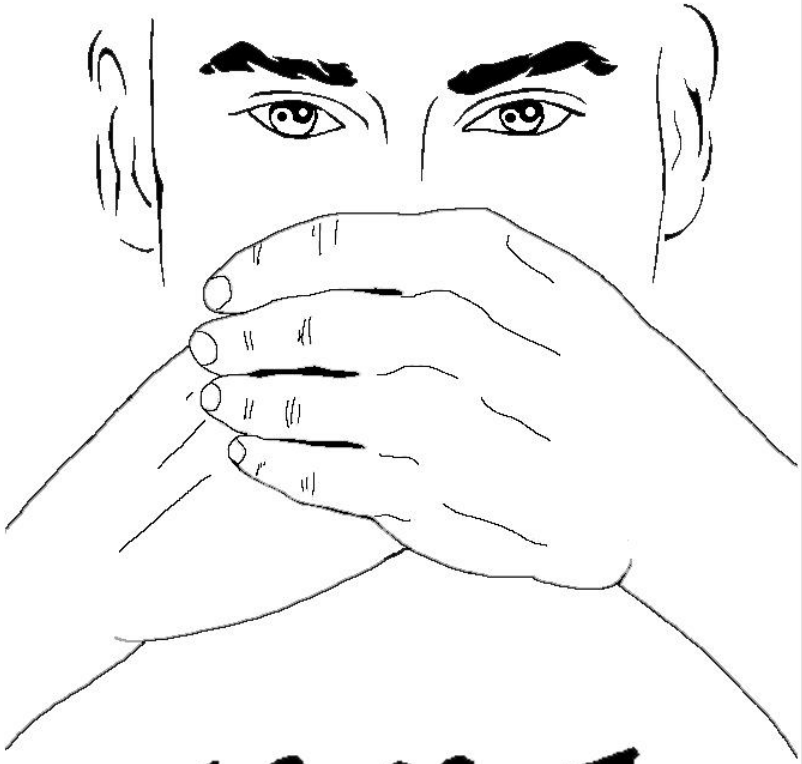
SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI	10. Kup	zum	9. Kup
CHON-JI TUL	9. Kup	zum	8. Kup
DAN-GUN TUL	8. Kup	zum	7. Kup
DO-SAN TUL	7. Kup	zum	6. Kup
WON-HYO TUL	6. Kup	zum	5. Kup
YUL-GOK TUL	5. Kup	zum	4. Kup
JOONG-GUN TUL	4. Kup	zum	3. Kup
TOI-GYE TUL	3. Kup	zum	2. Kup
HWA-RANG TUL	2. Kup	zum	1. Kup
CHOONG-MOO TUL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

SO-SAN TUL



태권도

Walter Komorowski

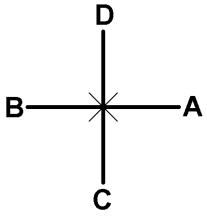
Harry Vones

TAEKWONDO

SO-SAN-TUL (72 Bewegungen)

Bedeutung:

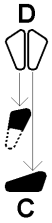
... war das Pseudonym des bekannten MÖNCHES Choi Hyung Ung, der von 1520 bis 1604, während der Yi-Dynastie, lebte.
Die 72 Bewegungen stehen für sein Alter zu der Zeit, als er ein Soldatenkorps aus Mönchen bestehend organisierte, wobei ihm sein Schüler Samung Dang half. Die Mönche halfen mit, die japanischen Banditen zu schlagen, die im Jahre 1592 den größten Teil der Halbinsel Korea überrannten.



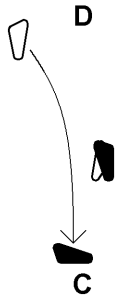
Bewegungsdiagramm

A: Geschlossene Vorbereitungsstellung A
in Richtung D.
moa junbi sogi A

1. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen
zur rechten Hinterfußstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwitbal so palmok kaunde daebi makgi

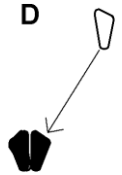


71. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



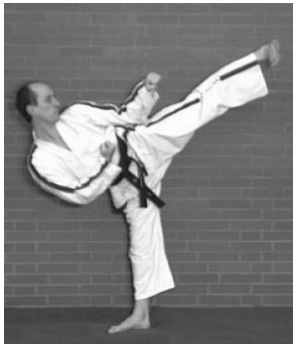
72. Rechten Fuß nach D umsetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi
TECHNIK 71 UND 72 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

E: Rechten Fuß heranziehen zur geschlossenen
Vorbereitungsstellung A
in Richtung D.
moa junbi sogi A



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

69. Hoher Stoß zur Seite mit der linken Fußaußenkante in Richtung D, Handhaltung wie in 68 eingenommen beibehalten.
nopunde yopcha jirugi



70. 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

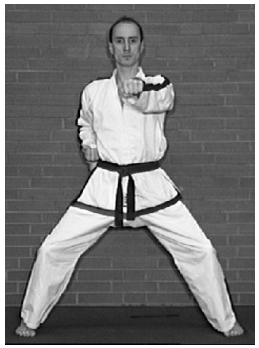
2. Linken Fuß nach D umsetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer vertikaler Stoß mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae sewo jirugi

3. Mit beiden Füßen nach C zurückrutschen zur linken Hinterfußstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.
dwitbal so palmok kaunde daebi makgi

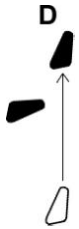
4. Rechten Fuß nach D umsetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer vertikaler Stoß mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae sewo jirugi

5. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 120° drehen zur linken Gangstellung in Richtung BC, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi

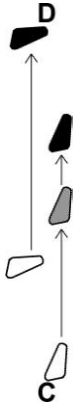
6. Auf beiden Fußballen rechtsherum um ca. 60° drehen zur Sitzstellung in Richtung BD, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
annun so ap joomuk kaunde ap jirugi
TECHNIK 5 UND 6 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

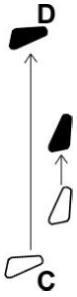


7. Auf beiden Fußballen rechtsherum um ca. 60° drehen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi

66. 

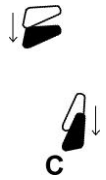
Linken Fuß seitlich hinter den rechten Fuß nach D setzen.

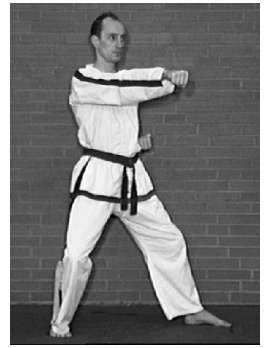




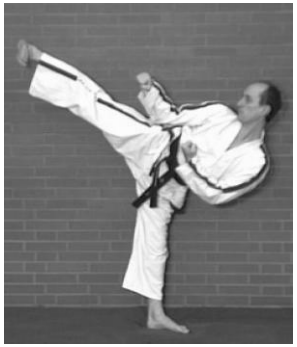
Mit beiden Füßen nach D zurückrutschen zur rechten L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig Schaufelblock mit der linken Handfläche.
dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, niunja so sonbadak duro makgi

67. Den Stand nach C verschieben zur rechten L-Stellung in Richtung C, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi





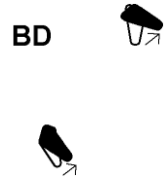
63. Hoher Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C,
Handhaltung wie in 62 eingenommen
beibehalten.
nopunde yopcha jirugi

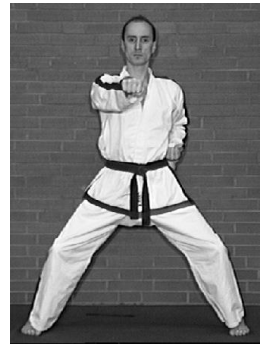


64. Rechten Fuß nach C absetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi

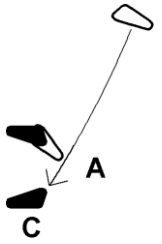
65. Rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur rechten L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

8. 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 7 UND 8 IN EINER SCHNELLEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN





9. Auf dem linken Fuß rechtsherum um ca.
150° drehen, rechten Fuß nach C setzen
zur Parallelstellung in Richtung A,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit beiden Außenhandkanten.
narani so sang sonkal supyong yop taerigi

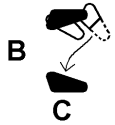


10. Auf dem linken Fuß rechtsherum um
90° drehen, gleichzeitig hoher Stoß zur
Seite mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C, Handhaltung wie in 9
eingenommen beibehalten.
nopunde yopcha jirugi

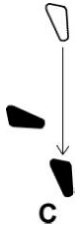
11. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
Hoher Halbkreistritt mit dem rechten Fußballen
in Richtung D,
gleichzeitig Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
nopunde dollyo chagi
TECHNIK 10 UND 11 ALS
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

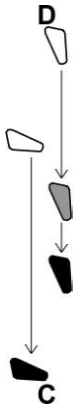
12. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen,
nach D springen zur rechten X-Stellung
in Richtung BD,
gleichzeitig hoher Schlag zur Seite
mit dem rechten Faustrücken in Richtung D,
Fingerfläche der linken Hand
zur Außenseite der rechten Faust führen.
kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi

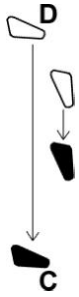
13. Auf dem rechten Fuß linksherum um 45°
drehen, linken Fuß nach C setzen
zur Parallelstellung in Richtung B,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit beiden Außenhandkanten.
narani so sang sonkal supyong yop taerigi



60. Rechten Fuß seitlich
hinter den linken Fuß
nach C setzen.

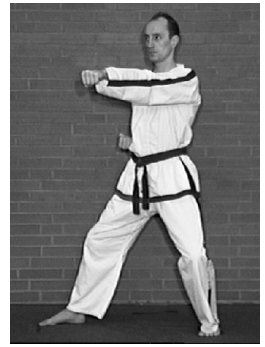


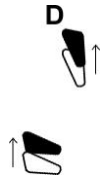




Mit beiden Füßen nach C
zurückrutschen
zur linken L-Stellung
in Richtung D,
gleichzeitig Schaufelblock
mit der rechten Handfläche.
dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi,
niunja so sonbadak duro makgi

61. Den Stand nach D verschieben,
zur linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

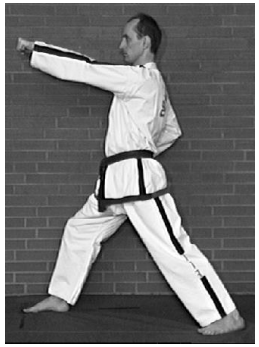




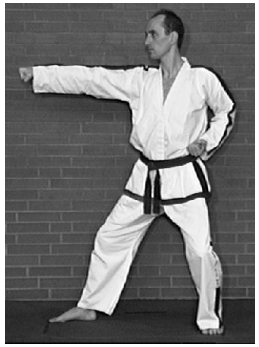
62. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180°
drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken
gebeugten Vorbereitungsstellung A
in Richtung C.
guburyo junbi sogi A

57. Rechten Fuß nach D umsetzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block
mit der linken Außenhandkante
und mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
gunnun so sonkal najunde bandae makgi an palmok kaunde baro bakuro makgi

58. Hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi
TECHNIK 57 UND 58 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



59. Rechten Fuß nach D umsetzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi



14. Auf dem rechten Fuß linksherum um
90° drehen, gleichzeitig hoher Stoß zur
Seite mit der linken Fußaußenkante
in Richtung C,
Handhaltung wie in 13 eingenommen
beibehalten.
nopunde yopcha jirugi

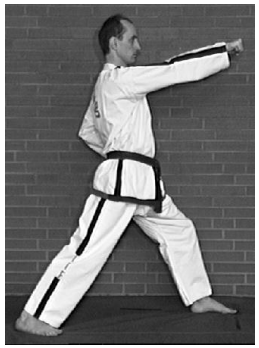
15. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180°
drehen, Hoher Halbkreistritt mit dem linken
Fußballen in Richtung D,
gleichzeitig Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
nopunde dollyo chagi
TECHNIK 14 UND 15 ALS
DOPPELFUßTECHNIK AUSFÜHREN

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

17. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
linken Fuß nach A setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Stoß mit beiden Fäusten.
niunja so sang joomuk najunde jirugi

18. Linken Fuß nach A setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mit der rechten Hand
die linke Faust von unten fassen
und beide Arme linksherum um 180° drehen
bis der linke Faustrücken nach unten zeigt.
gunnun sogi
TECHNIK 18 IST EINE
BEFREIUNGSTECHNIK.

19. Hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi



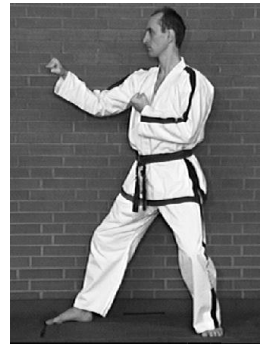
55.

Rechten Fuß nach D setzen.

Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
mit beiden Füßen
nach D zurückrutschen
zur linken L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.

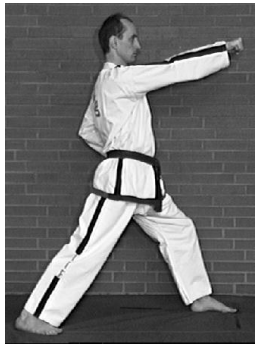
apuro ibo omgyo didigo mikulmyo dolgi,
niunja so sonkal najunde daebi makgi

56. Nach C springen,
rechtsherum um 180° drehen,
landen in einer linken L-Stellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi

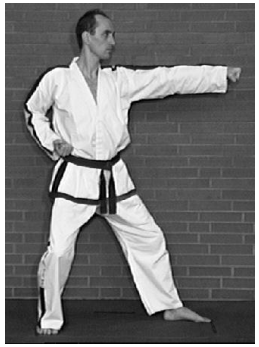


52. Linken Fuß nach D umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block
mit der rechten Außenhandkante
und mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des linken Unterarms.
gunnun so sonkal najunde bandae makgi an palmok kaunde baro bakuro makgi

53. Hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi
TECHNIK 52 UND 53 IN EINER FORTLAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



54. Linken Fuß nach D umsetzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi

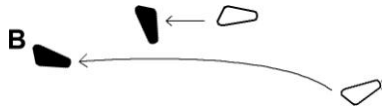


20. Linken Fuß auf die Linie AB setzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach B setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Stoß mit beiden Fäusten.
niunja so sang joomuk najunde jirugi

21. Rechten Fuß nach B setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mit der linken Hand
die rechte Faust von unten fassen
und beide Arme rechtsherum um 180° drehen
bis der rechte Faustrücken nach unten zeigt.
gunnun sogi
TECHNIK 21 IST EINE
BEFREIUNGSTECHNIK.

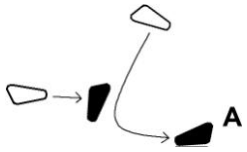
22. Hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi

23. Mit beiden Füßen nach B rutschen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig umgedrehter Stoß
mit der rechten Mittelfinger-Knöchelfaust,
Außenseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
niunja so jungi joomuk baro dwijibo jirugi



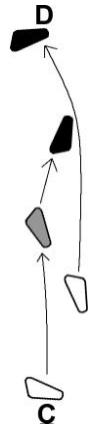
24. Rechten Fuß nach A umsetzen
zur linken Gangstellung in Richtung B,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit dem rechten Faustrücken,
linken Faustrücken
unter den rechten Ellbogen führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae ap taerigi

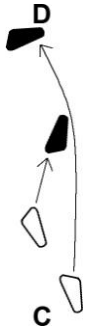
25. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
mit beiden Füßen nach A rutschen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig umgedrehter Stoß
mit der linken Mittelfinger-Knöchelfaust,
Außenseite der rechten Faust
zur linken Schulter führen.
niunja so jungi joomuk baro dwijibo jirugi



50.

Linken Fuß nach D setzen.

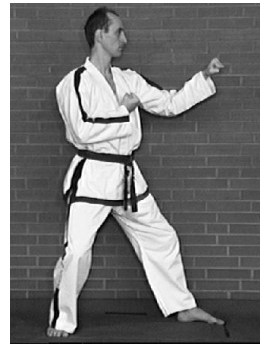




Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
mit beiden Füßen
nach D zurückrutschen
zur rechten L-Stellung in Richtung C,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.

apuro ibo omgyo didigo mikulmyo dolgi,
niunja so sonkal najunde daebi makgi

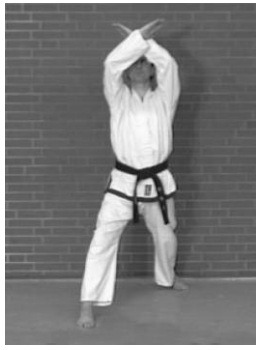
51. Nach C springen, linksherum um 180° drehen,
landen in einer rechten L-Stellung
in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der Außenseite des linken Unterarms.
niunja so palmok kaunde daebi makgi



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

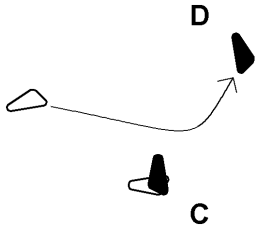
48. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 47 UND 48 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

49. Hoher aufsteigender Block
mit gekreuzten Handkanten.
gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi



26. Linken Fuß nach B umsetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung B,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit dem linken Faustrücken,
rechten Faustrücken
unter den linken Ellbogen führen.
gunnun so dung joomuk nopunde bandae ap taerigi

27. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
linken Fuß nach D zurücksetzen zur rechten Gangvorbereitungsstellung in Richtung C,
gunnun junbi sogi



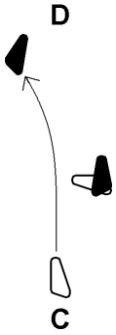
28. Linken Fuß anheben.

Mit dem rechten Fuß abspringen in Richtung C,
gleichzeitig gesprungener Schnapptritt nach
vorn mit dem rechten Fußballen.
twimyo apcha busigi

29. Auf dem linken Fuß landen.

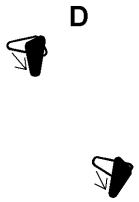
Rechten Fuß nach C setzen zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi

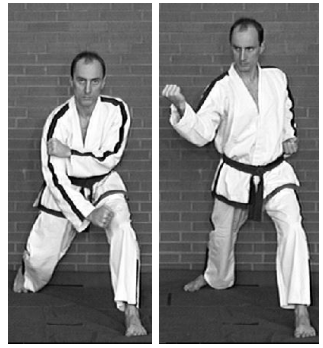
30. Rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher Block nach vorn
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde bandae ap makgi



31. Den Stand nach C verschieben
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi

44. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 120° drehen zur linken Gangstellung
in Richtung D,
gleichzeitig Zirkelblock
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi





45. Hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi

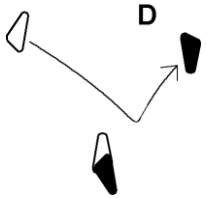
46. Tiefer Schnapptritt nach vorn
mit dem rechten Fußballen in Richtung D,
Handhaltung wie in 45 eingenommen
beibehalten.
najunde apcha busigi

41. Hoher aufsteigender Block
mit gekreuzten Handkanten.
gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi

42. Auf beiden Fußballen rechtsherum um ca. 120°
drehen zur rechten Gangstellung
in Richtung AC,
gleichzeitig mittlerer Block mit beiden
bogenförmig geformten, zueinander zeigenden
Händen in Richtung A (linke Hand oben).
gunnun so tu bandalson kaunde makgi

43 Hoher Schlag nach innen
mit der linken Außenhandkante in Richtung AC,
Außenseite der rechten Faust
zur linken Schulter führen.
gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi

32. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180°
drehen, echten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block nach vorn
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde bandae ap makgi

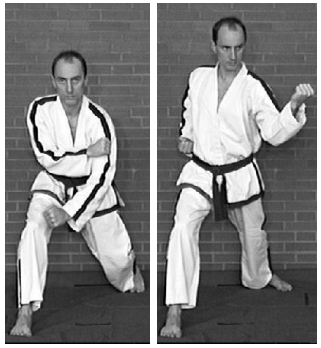


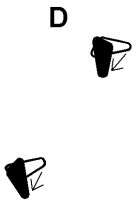
33. Den Stand nach D verschieben
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi

34. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 120°
drehen zur linken Gangstellung in Richtung BC,
gleichzeitig mittlerer Block mit beiden
bogenförmig geformten, zueinander zeigenden
Händen in Richtung B (rechte Hand oben).
gunnun so tu bandalson kaunde makgi

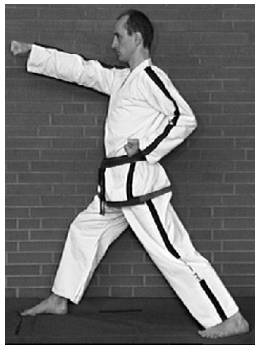
35. Hoher Schlag nach innen mit der rechten Außenhandkante in Richtung BC, Außenseite der linken Faust zur rechten Schulter führen.
gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi

36. Auf beiden Fußballen rechtsherum um ca. 120° drehen zur rechten Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig Zirkelblock mit der Innenseite des linken Unterarms.
gunnun so an palmok dollimyo makgi



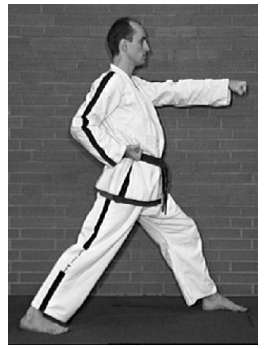
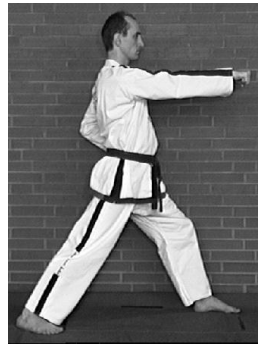


37. Hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



38. Tiefer Schnapptritt nach vorn mit dem linken Fußballen in Richtung D, Handhaltung wie in 37 eingenommen beibehalten.
najunde apcha busigi

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



40. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 39 UND 40 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN