

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

SE-JONG TUL



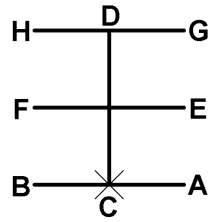
태권도

TAEKWONDO

SE-JONG-TUL (24 Bewegungen)

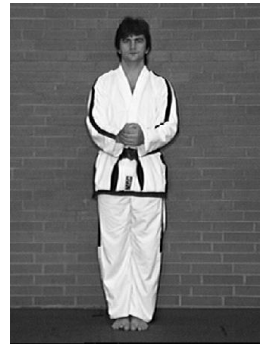
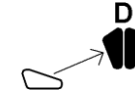
Bedeutung:

... wurde nach dem größten koreanischen König, SE-JONG benannt, der im Jahre 1443 n. Chr. das koreanische Alphabet erfand und außerdem ein bekannter Meteorologe war. Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für den König, während die 24 Bewegungen für die 24 Buchstaben des koreanischen Alphabetes stehen.



Bewegungsdiagramm

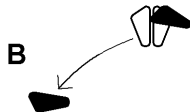
E: Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung in Richtung D.
moa junbi sogi B



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

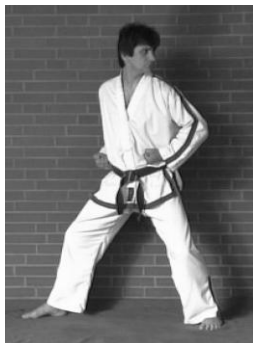


1. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach B setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig tiefer Block mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi



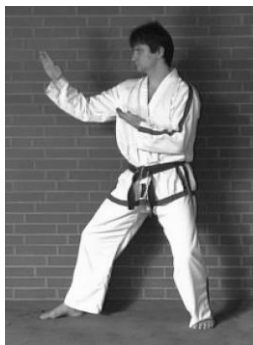
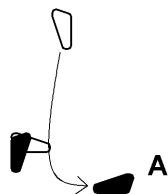
22. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 180° drehen, linken Fuß nach C absetzen zur rechten festen Stellung in Richtung D, gleichzeitig Stich mit dem linken Ellbogen in Richtung C.

gojung so yop palmok tulgi



23. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig hoher Schutzblock mit der linken Außenhandkante.

niunja so sonkal nopunde daebi makgi



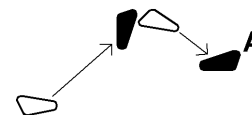
24. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Stoß mit der rechten Vorderfaust.

niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi



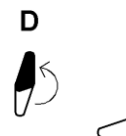
2. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, gleichzeitig Block zur Seite und nach oben mit den Außenseiten beider Unterarme.

niunja so sang palmok makgi



3. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, mittlerer Stoß zur Seite mit der rechten Fußaußenkante in Richtung D, gleichzeitig hoher Stoß mit der rechten Vorderfaust in Richtung D.

kaunde yopcha jirugi

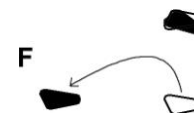


4. Rechten Fuß nach D absetzen.

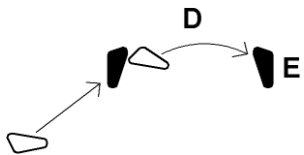


- Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach F setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Aufwärtsblock mit der Außenseite des linken Unterarms.

gunnun so palmok baro chukyo makgi



5. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach E setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung E.
annun so sonkal kaunde yop taerigi



6. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen zur geschlossenen Vorbereitungsstellung B in Richtung D.
moa junbi sogi B



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



20. Linken Fuß nach D absetzen zur rechten Gangstellung in Richtung C, gleichzeitig Druckblock mit der rechten Handfläche, linke Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak baro noollo makgi
TECHNIK 20 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

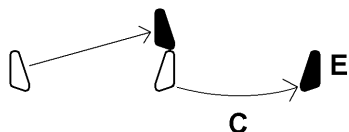


21. Linken Fuß heranziehen zur rechten Einbeinstellung in Richtung C (linker Span in die rechte Kniekehle), gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn mit dem rechten Fastrücken, Fingerfläche der linken Hand zum rechten Unterarm führen.
waebal so dung joomuk nopundebaro yopap taerigi



17. Rechten Fuß direkt hinter den linken Fuß setzen, linken Fuß nach E setzen zur linken Diagonalstellung in Richtung C, gleichzeitig Druckblock mit beiden Handflächen.

sasun so sang sonbadak noollo makgi



18. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 45° drehen zur linken Gangstellung in Richtung CE, gleichzeitig mittlerer Block mit beiden bogenförmig geformten zueinanderzeigenden Händen in Richtung C (rechte Hand oben).

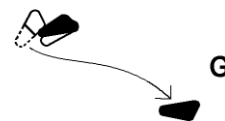
gunnun so tu bandalson kaunde makgi



19. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um ca. 45° drehen, linken Fuß heranziehen zur rechten Einbeinstellung in Richtung C, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms in Richtung F und tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms in Richtung E.
- waebal so bakat palmok nopunde yop makgi**
palmok najunde yop makgi



8. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 45° drehen, rechten Fuß nach G setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
- gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi**



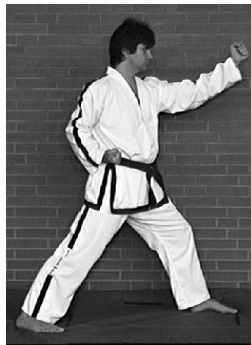
9. Rechten Fuß auf die Linie GH setzen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach H setzen zur linken festen Stellung, gleichzeitig hoher Schutzblock mit der Außenseite des linken Unterarms.
- gojung so palmok nopunde daebi makgi**



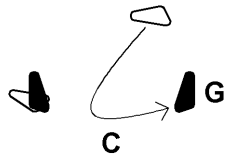
10. Rechten Fuß nach H setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den rechten vertikalen Fingerspitzen.
- gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi**



11. Rechten Fuß an den linken Fuß heranziehen, auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach G setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken.
- gunnun so dung joomuk nopunde baro yop taerigi**



12. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach G umsetzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig Schaufelblock mit der linken Handfläche.
- annun so sonbadak duro makgi**



13. Mittlerer Halbkreistritt mit dem linken Fußballen in Richtung C.
- kaunde dollyo chagi**



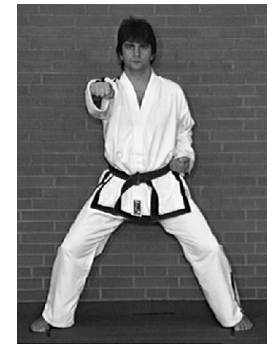
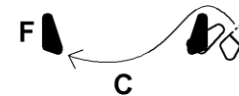
14. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 45° drehen, nach C springen zur linken X-Stellung in Richtung CF, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Innenseite des linken Doppelunterarms in Richtung C.
- kyocha so doo palmok nopunde baro yop makgi**



CF C



15. Auf dem linken Fuß linksherum um 45° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur Sitzstellung in Richtung C, gleichzeitig rechte Faust horizontal in Richtung C anheben und die linke Faust zur Hüfte führen.
- annun sogi**
TECHNIK 15 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



16. Hoher Schlag nach vorn mit dem linken Fastrücken, Fastrücken der rechten Hand unter den linken Ellbogen führen.
- annun so dung joomuk nopunde ap taerigi**

