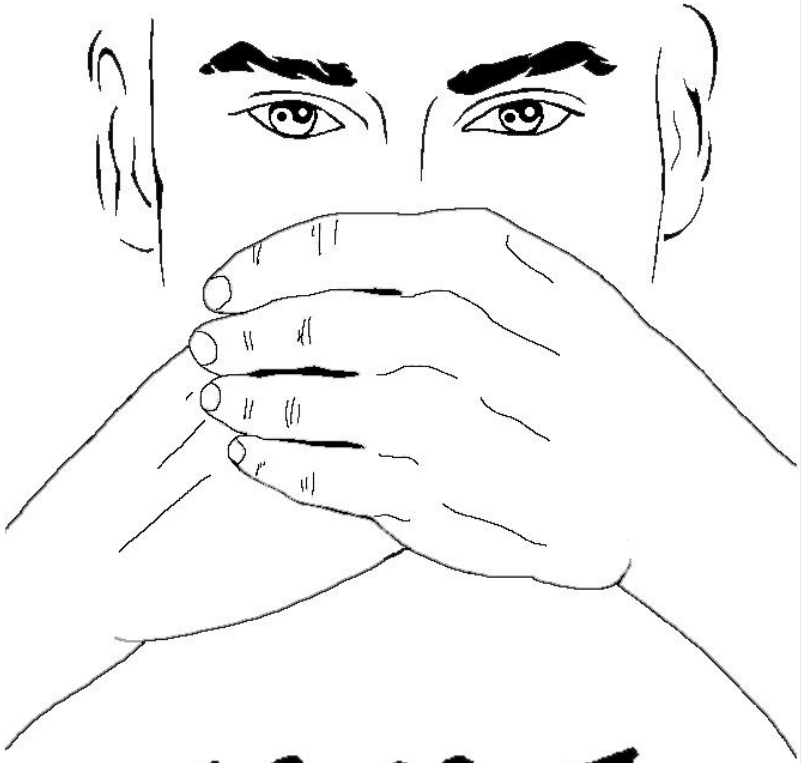
SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI	10. Kup	zum	9. Kup
CHON-JI TUL	9. Kup	zum	8. Kup
DAN-GUN TUL	8. Kup	zum	7. Kup
DO-SAN TUL	7. Kup	zum	6. Kup
WON-HYO TUL	6. Kup	zum	5. Kup
YUL-GOK TUL	5. Kup	zum	4. Kup
JOONG-GUN TUL	4. Kup	zum	3. Kup
TOI-GYE TUL	3. Kup	zum	2. Kup
HWA-RANG TUL	2. Kup	zum	1. Kup
CHOONG-MOO TUL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

TONG-IL TUL



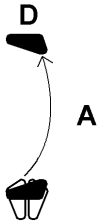
태권도

Walter Komorowski

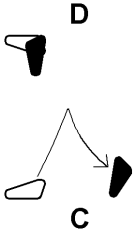
Harry Vones

TAEKWONDO

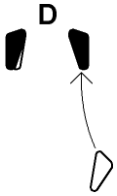
55. Auf dem rechten Fuß rechtsherum um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung A, gleichzeitig mittlerer Stoß zur Seite mit der linken Vorderfaust in Richtung D.
annun so ap joomuk kaunde yop jirugi



56. Auf dem linken Fuß linksherum um 90° drehen, rechten Fuß nach C umsetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



E: Rechten Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, Handhaltung wie bei der geschlossenen Vorbereitungsstellung C.
narani sogi



TONG-IL-TUL (56 Bewegungen)

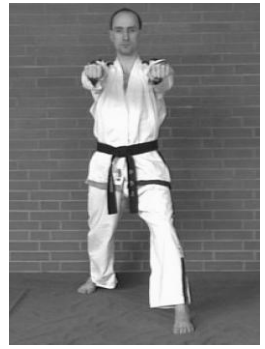
Bedeutung:

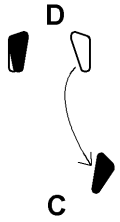
... steht für die Entschlossenheit, Korea, das seit 1945 gespalten ist, wieder zu vereinigen. Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für die gleichartige Rasse.

Bewegungsdiagramm

A: Parallelstellung in Richtung D, Handhaltung wie bei der geschlossenen Vorbereitungsstellung C.
narani sogi

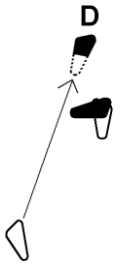
1. Rechten Fuß nach C zurücksetzen zur linken Gangstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Stoß mit beiden Vorderfäusten.
gunnun so sang joomuk kaunde jirugi
TECHNIK 1 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN





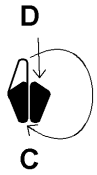
2. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig horizontaler Schlag zur Seite
mit beiden Außenhandkanten.
gunnun so sang sonkal soopyong yop taerigi
TECHNIK 2 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

3. Linken Fuß nach D setzen
zur rechten Hinterfußstellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach innen
mit der Außenseite des linken Unterarms.
dwitbal so palmok kaunde anuro makgi



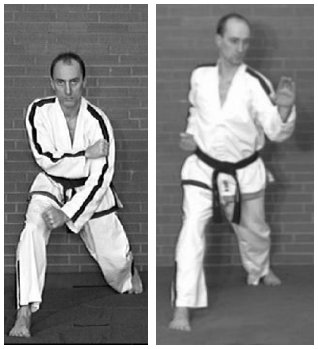
54. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um ca. 60° drehen,
hoher Stoß zur Seite
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung D,
gleichzeitig Schutzblock
mit der Außenseite des rechten Unterarms,
nopunde yopcha jirugi

rechten Fuß neben dem linken Fuß
absetzen zur geschlossenen Stellung
in Richtung D,
gleichzeitig Stich seitlich nach hinten
mit beiden Ellbogen in Richtung C
(Blickrichtung D).
moa so sang yopdwi palkup tulgi

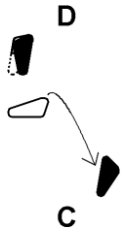


52. Auf dem rechten Fuß
rechtsherum
um ca. 120° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer schiebender Block
nach vorn mit der rechten Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde bandae ap miro makgi

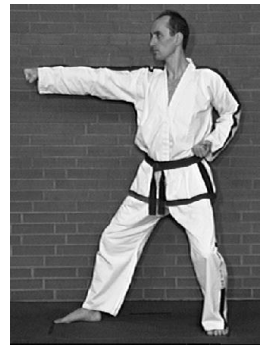
53. Auf beiden Fußballen
rechtsherum um ca. 120° drehen
zur rechten Gangstellung in Richtung BD,
gleichzeitig Zirkelblock
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal dollimyo makgi



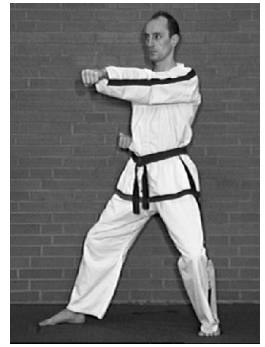
4. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig tiefer Block nach innen
mit der rechten Handfläche,
Außenseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
gunnun so sonbadak najunde bandae anuro makgi



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



6. Mittlerer Stoß mit der linken Vorderfaust.
niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
TECHNIK 5 UND 6 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



7. Linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig hoher Schlag nach außen
mit dem linken Handrücken.
niunja so sondung nopunde bakuro taerigi

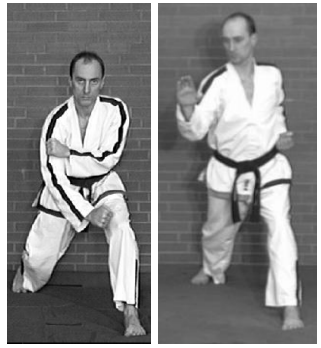
8. Vertikaler Tritt nach innen
mit der rechten Fußinnenkante
in die linke Handfläche.
anuro sewo chagi

9. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D absetzen zur linken L-Stellung,
gleichzeitig hoher Schlag nach außen
mit dem rechten Handrücken.
niunja so sondung nopunde bakuro taerigi

49. Rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit der rechten Faustunterseite.
gunnun so mit joomuk nopunde baro ap taerigi

50. Mittlerer schiebender Block nach vorn
mit der linken Handfläche.
gunnun so sonbadak kaunde bandae ap miro makgi

51. Auf beiden Fußballen
linksherum um ca. 120° drehen
zur linken Gangstellung in Richtung AD,
gleichzeitig Zirkelblock
mit der rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal dollimyo makgi



47. Nach C springen zur linken X-Stellung,
gleichzeitig Druckblock
mit gekreuzten Fäusten.
kyocha so kyocha joomuk noollo makgi

48. Rechten Fuß nach D zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher Schlag nach vorn
mit der linken Faustunterseite.
gunnun so mit joomuk nopunde baro ap taerigi

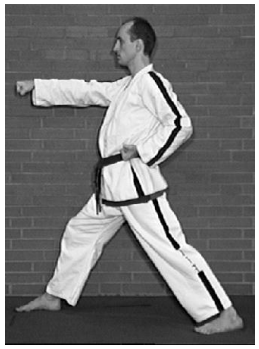
10. Vertikaler Tritt nach innen
mit der linken Fußinnenkante
in die rechte Handfläche.
anuro sewo chagi

11. Linken Fuß nach D absetzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig horizontaler Block
mit beiden Handflächen.
niunja so sang sonbadak soopyong makgi
TECHNIK 11 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

12. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der rechten Innenhandkante.
gunnun so sonkal dung nopunde baro yop makgi
TECHNIK 12 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

13. Mittlerer Block zur Seite
mit der linken Innenhandkante.
gunnun so sonkal dung kaunde bandae yop makgi
TECHNIK 13 IN EINER LANGSAMEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

14. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



15. Mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 14 UND 15 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN

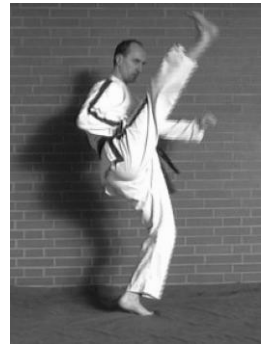
45. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß heranziehen
zur rechten Einbeinstellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn
mit dem linken Faustrücken,
Fingerfläche der rechten Hand
zum linken Unterarm führen.
waebal so dung joomuk nopunde bandae yopap taerigi

46. Hoher Stoß nach hinten
mit der linken Fußaußenkante
in Richtung D,
rechte Hand auf dem linken Unterarm
lassen und beide Hände
in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
nopunde dwitcha jirugi

43. Auf dem linken Fuß
linksherum um 180° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig W-förmiger Block
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
annun so bakat palmok san makgi

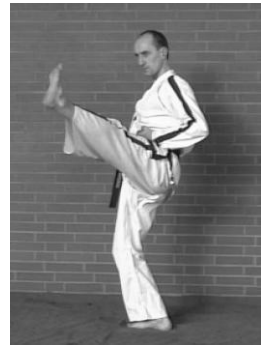
44. Mit beiden Füßen nach C rutschen
zur Sitzstellung in Richtung B,
gleichzeitig W-förmiger Block
mit den Außenseiten beider Unterarme.
annun so bakat palmok san makgi

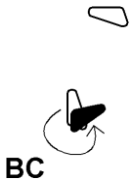
16. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 135° drehen,
Abwärtstritt mit dem rechten Fuß
in Richtung AC,
Handhaltung wie in 15 eingenommen
beibehalten.
bakuro naeryo chagi



17. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 45° drehen,
rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach C absetzen zur linken L-Stellung,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit dem rechten Faustrücken.
niunja so dung joomuk naeryo taerigi

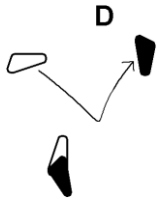
18. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 315° drehen,
vertikaler Tritt mit der linken Fußaußenkante
in Richtung BC,
Handhaltung wie in 17 eingenommen
beibehalten.
bakuro sewo chagi



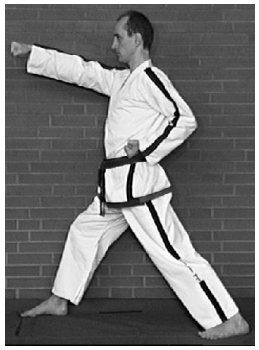


19. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 45° drehen,
linken Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach C absetzen zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig Abwärtsschlag
mit dem linken Faustrücken.
niunja so dung joomuk naeryo taerigi

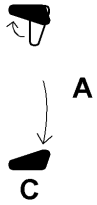
20. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi



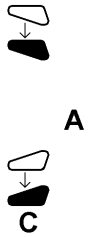
21. Hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi
TECHNIK 20 UND 21 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN



41. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 90° drehen,
rechten Fuß nach C absetzen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig W-förmiger Block
mit den Außenseiten beider Unterarme.
annun so bakat palmok san makgi



42. Mit beiden Füßen nach C rutschen
zur Sitzstellung in Richtung A,
gleichzeitig W-förmiger Block
mit den Außenseiten beider Unterarme.
annun so bakat palmok san makgi



38. Rechten Fuß in einer stampfenden Bewegung
nach D setzen zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher vertikaler Stoß nach vorn
mit beiden Fäusten.
gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi

39. Rechten Fuß heranziehen zur linken
Einbeinstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach vorn
mit dem rechten Faustrücken,
Fingerfläche der linken Hand
zum rechten Unterarm führen.
waebal so dung joomuk nopunde bandae yopap taerigi

40. Mittlerer Stoß nach hinten
mit der rechten Fußaußenkante
in Richtung C,
linke Hand auf dem rechten Unterarm
lassen und beide Hände
in die entgegengesetzte Richtung ziehen.
kaunde dwitcha jirugi

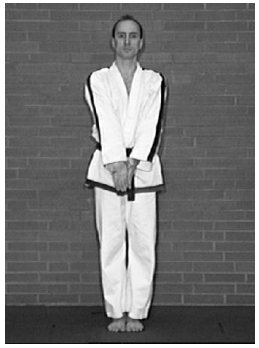
22. Linken Fuß nach D setzen
zur rechten Hinterfußstellung,
gleichzeitig Aufwärtsblock
mit dem Rücken des linken Handgelenkes.
dwitbal so sonmok dung ollyo makgi

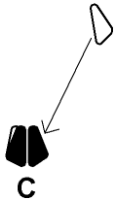
23. Rechten Fuß nach D setzen
zur linken Hinterfußstellung,
gleichzeitig Aufwärtsblock
mit dem Rücken des rechten Handgelenkes.
dwitbal so sonmok dung ollyo makgi

24. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der linken Handfläche,
rechte Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak baro noollo makgi
TECHNIK 24 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

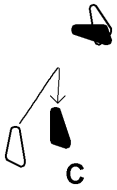
25. Rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig Druckblock
mit der rechten Handfläche,
linke Handfläche nach oben führen.
gunnun so sonbadak baro noollo makgi
TECHNIK 25 IN EINER LANGSAMEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

26. Linken Fuß heranziehen
zur geschlossenen Stellung in Richtung C,
gleichzeitig tiefer Block nach vorn
mit der rechten Außenhandkante,
linke Handfläche zur rechten Außenhandkante
führen.
moa so sonkal najunde ap makgi

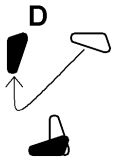




35. Rechten Fuß nach C umsetzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der rechten Innenhandkante.
niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
TECHNIK 35 IN EINER KREISFÖRMIGEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

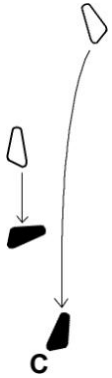


36. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180°
drehen, linken Fuß nach D setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig tiefer Schutzblock
mit der linken Innenhandkante.
niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
TECHNIK 36 IN EINER KREISFÖRMIGEN
BEWEGUNG AUSFÜHREN

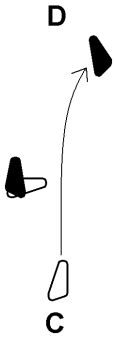


37. Linken Fuß nach D umsetzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block
mit der Außenseite des rechten Unterarms
und mittlerer Block nach außen
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so palmok najunde bandae makgi
sonkal kaunde baro bakuro makgi

33. Mit beiden Füßen nach C rutschen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig umgedrehter Stoß
mit der rechten Vorderfaust,
Außenseite der linken Faust
zur rechten Schulter führen.
niunja so ap joomuk baro dwijibo jirugi

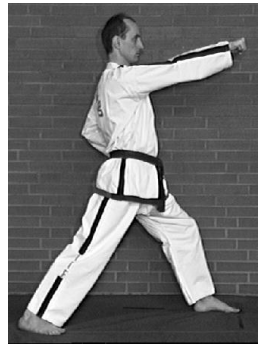


34. Linken Fuß nach D zurücksetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung C,
gleichzeitig hoher Stich
mit den linken angewinkelten Fingerspitzen.
gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi

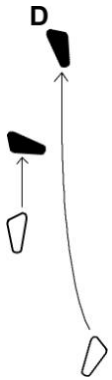


27. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 180° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Aufwärtsblock
mit der linken Außenhandkante.
gunnun so sonkal baro chukyo makgi

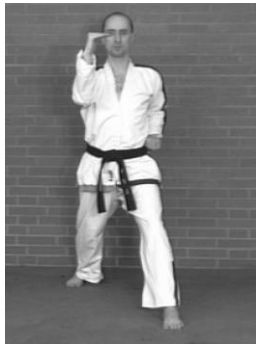
28. Hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde bandae ap jirugi



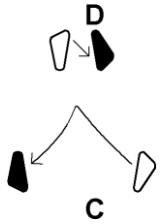
29. Mit beiden Füßen nach D rutschen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig umgedrehter Stoß
mit der linken Vorderfaust,
Außenseite der rechten Faust
zur linken Schulter führen.
niunja so ap joomuk baro dwijibo jirugi



30. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig hoher Stich
mit den rechten angewinkelten Fingerspitzen.
gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi



31. Linken Fuß auf die Linie CD setzen,
auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Aufwärtsblock
mit der rechten Außenhandkante.
gunnun so sonkal baro chukyo makgi



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