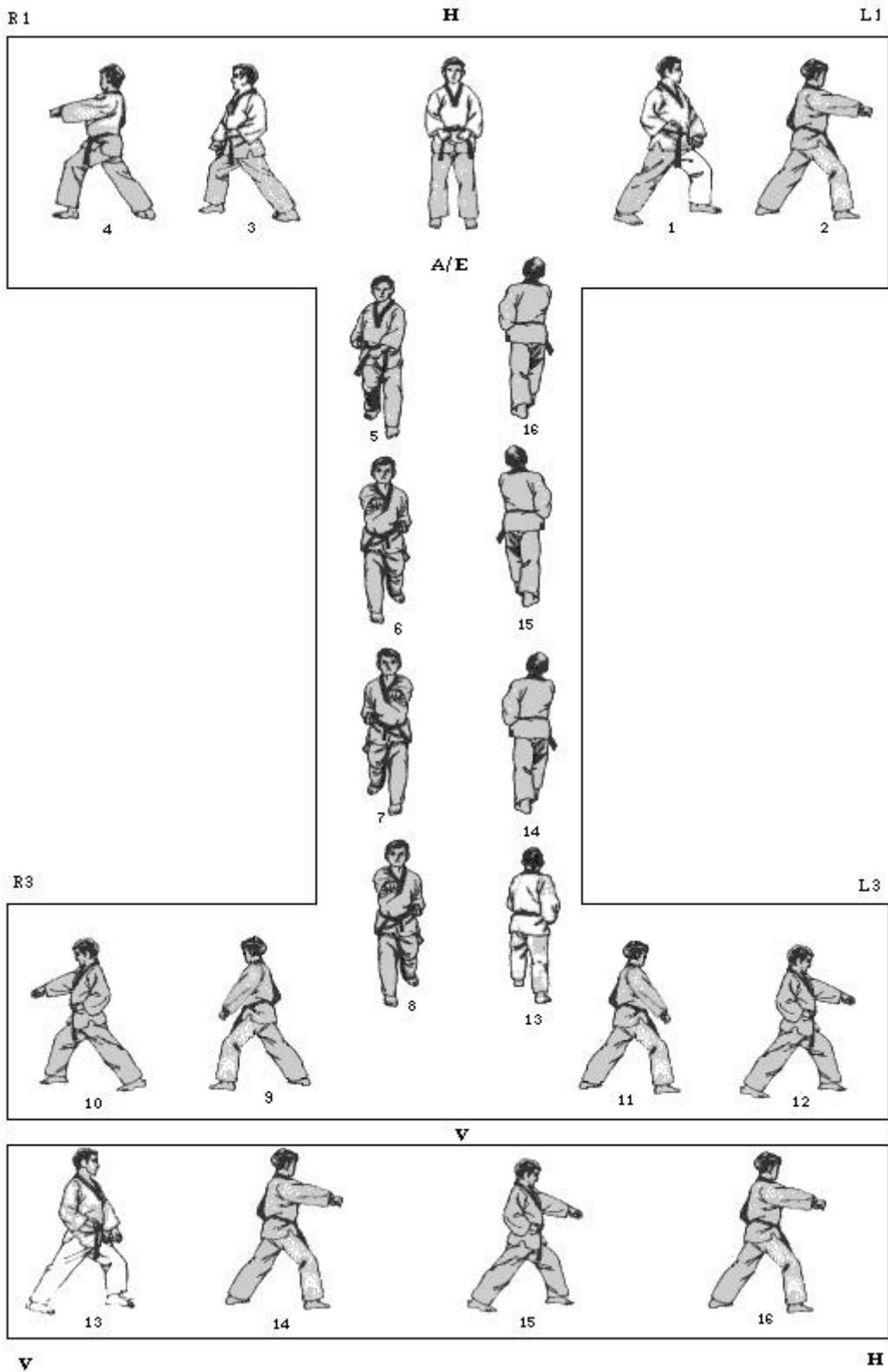


Kwon Poomse

(Anfänger)



„Charyot“ **Charyot Sogi**

„Junbi“ (A) - **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L1** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Area Makki** links

2. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

3. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Area Makki** rechts

4. - linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

5. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Area Makki** links

6. - rechten Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

7. - linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

8. - rechten Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

9. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 270° Linksdrehung nach **R3** - linker Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Arae makki** links

10. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

11. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **L3** drehen, - rechter Fuß in **Ap Gubi** vor

- gleichzeitig **Area Makki** rechts

12. -linken Fuß vor in **Ap Gubi**

- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

13. - Blick nach links

- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **H** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor

- gleichzeitig **Area Makki** links

14. - rechten Fuß vor in **Ap Gubi**

- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

15. -linken Fuß vor in **Ap Gubi**

- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

16. - rechten Fuß vor in **Ap Gubi**

- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

„**Kihap**“

„*Baro*“

(E) - auf dem rechten Fuß 180° Linksdrehung nach **V**, linker Fuß neben dem rechten in **Junbi-Sogi**