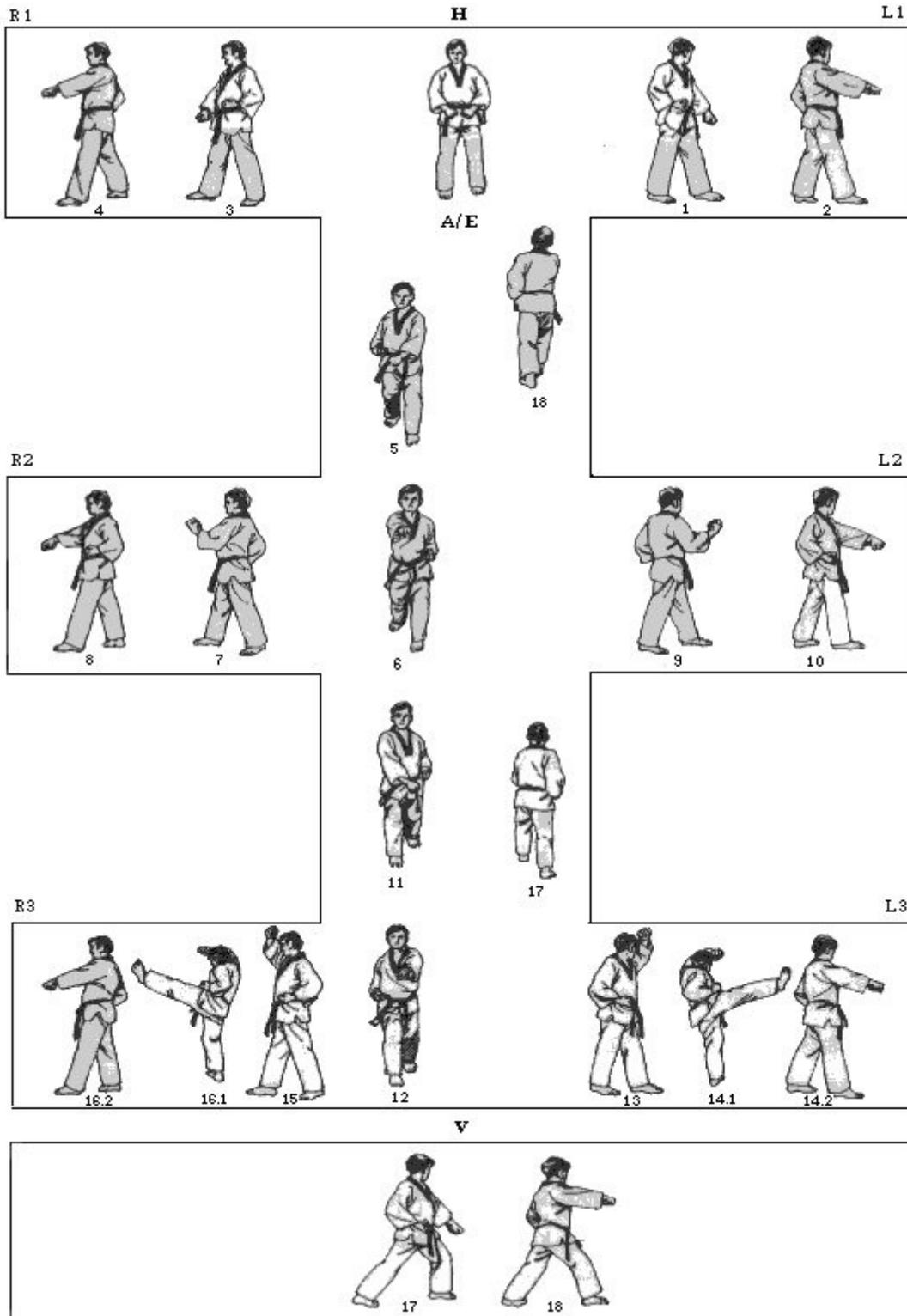


# Taeguk il Jang

(Himmel und Yang: Ursprung allen Seins)



„Charyot“     **Charyot Sogi**

„Junbi“     **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L1**, - linken Fuß in **Ap Sogi** vor  
- gleichzeitig **Area Makki** links
  
2. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  
3. - Blick nach rechts  
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Area Makki** rechts
  
4. - linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  
5. -Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V**, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor  
- gleichzeitig **Area Makki** links, (*dann schnell ohne vorzugehen*) rechter Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**
  
6. - Blick nach rechts  
- auf dem linken Fuß 90° nach **R2** drehen, - rechten Fuß in **Ap Sogi** vor  
- gleichzeitig **Baro Momtong An Makki** links
  
7. - linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig rechter Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**
  
8. - Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 180° Linksdrehung nach **L2** - linker Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Baro Momtong An Makki** rechts
  
9. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  
10. - Blick nach rechts

- auf dem linken Fuß 90° Linksdrehung nach **V**, - rechter Fuß in **Ap Gubi** vor  
- gleichzeitig **Area Makki** rechts, (*dann schnell ohne vorzugehen*) linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

11. -Blick nach links

- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L3**, - linken Fuß in **Ap Sogi** vor  
- gleichzeitig **Olgul Makki** links

12. -**Ap Chagi** rechts

- rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**

13. - Blick nach rechts

- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R3**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Olgul Makki** rechts

14. -**Ap Chagi** links

- linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**

15. - Blick nach rechts

- auf dem rechten Fuß 90° Rechtsdrehung nach **H**, - linker Fuß vor in **Ap Gubi**  
- gleichzeitig **Area Makki** links

16. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**

- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi** „Kihap“

„Baro“

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