

Taeguk chil Jang

(Berg: unverrückbare Festigkeit)

R1

H

L1



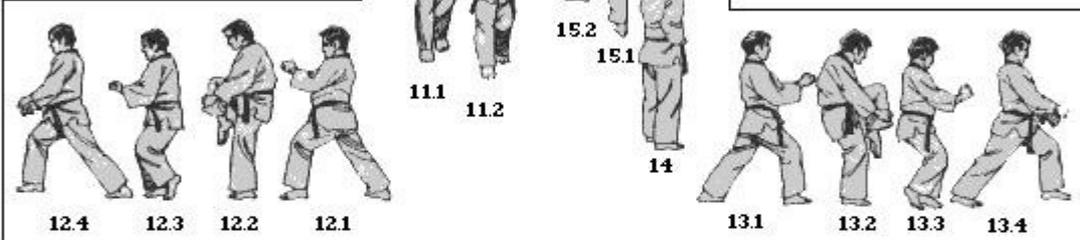
R2

L2

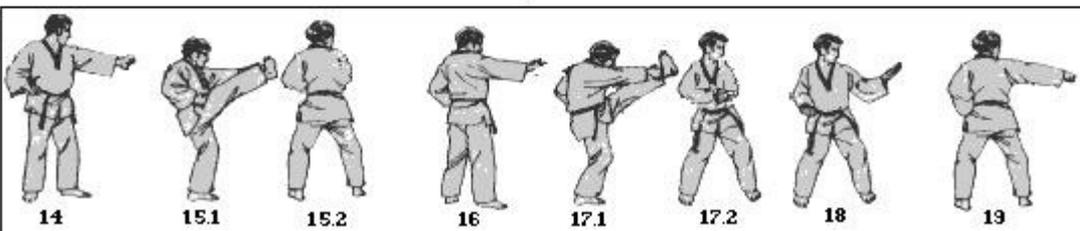


R3

L3



V



V

H

„Charyot“ **Charyot Sogi**

„Junbi“ (A) **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **L1** drehen, - linken Fuß in **Bom Sogi** vor
- gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** rechts
2. - **Ap Chagi** rechts, Fuß zurückziehen in linken **Bom Sogi**
- gleichzeitig mit dem linken Arm **Momtong An Makki**
3. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß in **Bom Sogi**
- gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** links
4. - **Ap Chagi** links, Fuß zurückziehen in linken **Bom Sogi**
- gleichzeitig mit dem rechten Arm **Momtong An Makki**
5. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **V** drehen, - linken Fuß in **Dwit Gubi** vor
- gleichzeitig **Sonnal Arae Makki** links
6. - rechten Fuß vor in **Dwit Gubi** vor
- gleichzeitig **Sonnal Arae Makki** rechts
7. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **L2** drehen - links vor in **Bom Sogi**
- gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** rechts (linker Faust kommt unter den rechter Ellenbogen)
- schnell **Dung Jumok Ap Chikki** rechts (linke Faust bleibt unter dem rechten Ellenbogen)
8. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß rechts herum 180° nach **R2** drehen, - rechten Fuß in **Bom Sogi** vor
- gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** links (rechter Dung Jumok kommt unter den linken Ellenbogen)
- schnell **Dung Jumok Ap Chikki** links (rechter Faust bleibt unter dem linken Ellenbogen)
9. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **V** drehen – linken Fuß an den rechten ziehen zum **Moa Sogi**
- **Bo Jumok** vor dem Bauch formen (beim Formen erst ein-, dann ausatmen; die linke Hand umspannt die rechte Faust), langsam auf Kinnhöhe zwei Handbreiten vom Gesicht entfernt

10. - links vorgehen in **Ap Gubi**
- **Du Bon Kawi Makki**

11. - rechts vorgehen in **Ap Gubi**
- **Du Bon Kawi Makki**

12. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **R3** - links in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Momtong Hechyo Makki**

13. – mit beiden Händen in Kopfhöhe greifen, rechtes Knie **Murup Chikki** dabei beide Hände bis unters Knie reißen
- vorspringen in links **Dwit Koa Sogi**,
- gleichzeitig **Du Jumok Momtong Jochyo Jirugi**

14. - linker Fuß zurück in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Otgoro Arae Makki**

15. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **L3** -linker Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Momtong Hechyo Makki**

16. - mit beiden Händen in Kopfhöhe greifen, linkes Knie **Murup Chikki** dabei beide Hände bis unters Knie reißen
- vorspringen in rechts **Dwit Koa Sogi**,
- gleichzeitig **Du Jumok Momtong Jochyo Jirugi**

17. - rechter Fuß zurück in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Otgoro Arae Makki**

18. - Blick nach links
- auf dem linken Fuß 90° Linksdrehung nach **H** – rechter Fuß ran ziehen in **Ap Sogi**
- gleichzeitig **Dung Jumok Olgul Bakkat Chigi** links

19. - **Pyojok An Chagi** mit dem rechten Fuß gegen die ausgestreckte Hand , in Richtung **H** absetzen in **Juchum Sogi** (blick nach H)
- gleichzeitig rechts **Palkup Pyojok Chigi**

20. - Körper in Richtung H aufrichten – linken Fuß ran ziehen zu **Ap Sogi**
- gleichzeitig **Dung Jumok Olgul Bakkat Chigi** rechts

21. - **Pyojok An Chagi** mit dem linken Fuß gegen die ausgestreckte Hand , in Richtung **H** absetzen in **Juchum Sogi** (blick nach H)
- gleichzeitig links **Palkup Pyojok Chigi**
22. - ohne vorzugehen **Hanssonal Momtong Yop Makki** links
23. - rechten Fuß vor in **Juchum Sogi** (Blick nach H)
- gleichzeitig **Jumok Momtong Yop Jirugi** (blick nach H) „**Kihap**“

„*Baro*“

(E) - auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung linken Fuß in **Junbi Sogi** heranziehen