

„Charyot“ **Charyot Sogi**

„Junbi“ (A) **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach V
- linken Fuß in **Dwit Gubi** vor
- gleichzeitig **Momtong Godureo Bakkat Makki**
- ohne vorzugehen in **Ap Gubi**
- gleichzeitig mit dem rechten Arm **Baro Momtong Jirugi**
2. - mit dem linken Bein **Dubal Dangseong Ap Chagi**
- absetzen in linken **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Montong An Makki** links (ohne vorzugehen)
- **Dubeon Montong Jirugi** rechts
3. - rechter Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig mit dem rechten Arm **Momtong Jirugi**
4. - Blick nach rechts
- auf dem rechten Fuß 90° linksherum nach **R3** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** zurücksetzen (Stellung nach **L3** Blick nach **R3**)
-gleichzeitig **Wesanteul Makki**
5. - linken Fuß etwas nach rechts versetzen dann auf der Stelle Körper 180° umdrehen in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Dangkyo Teok Jirugi**
6. - Blick nach **L3**
- den linken Fuß vor den rechten Fuß in **Ap Koa Sogi** dann gleich weiter mit dem rechten nach **L3** in **Ap Gubi** (Stellung nach **R3** Blick nach **L3**)
- gleichzeitig **Wesanteul Makki**
7. - rechten Fuß etwas nach links versetzen dann auf der Stelle 180° umdrehen in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Dangkyo Teok Jirugi**
8. - Blick nach V
- auf dem linken Fuß linksrum 270° nach V drehen - rechten Fuß in **Dwit Gubi** zurücksetzen (Stellung und Blick nach V)
- gleichzeitig **Sonnal Makki**
- dann schnell ohne vorzugehen in **Ap Gubi** gleiten
- gleichzeitig **Momtong Baro Jirugi**
9. - rechts **Ap Chagi** dann zurück in **Ap Gubi**

- linker Fuß Schritt zurück und rechten Fuß in **Bom Sogi** heranziehen
 - gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki**
10. - Blick nach links
 - auf dem rechten Fuß 90° nach **L2 drehen** - links in **Bom Sogi** vorsetzen
 - gleichzeitig **Sonnal Makki**
 11. - links **Ap Chagi** treten und in **Ap Gubi** absetzen
 - gleichzeitig **Momtong Baro Jirugi**
 12. - linker Fuß ran ziehen in **Bom Sogi**
 - gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** (11. U. 12. Schnell hintereinander)
 13. - Blick nach rechts
 - auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R2** -rechterer Fuß in **Bom Sogi** umsetzen
 - gleichzeitig **Sonnal Makki**
 14. - rechts **Ap Chagi** treten und in **Ap Gubi** absetzen
 - gleichzeitig **Momtong Baro Jirugi**
 15. - rechten Fuß ran ziehen in **Bom Sogi**
 - gleichzeitig **Batangson Momtong An Makki** (14. U. 15. Schnell hintereinander)
 16. - Blick nach rechts
 - auf dem linken Fuß 90° Rechtsdrehung nach **H** -rechterer Fuß in **Dwit Gubi** vor
 - gleichzeitig **Godureo Arae Makki**
 17. - links **Ap Chagi** treten, ohne Absetzen **Twio Ap Chagi** rechts („Kihap“) in **Ap Gubi** absetzen
 - gleichzeitig **Momtong An Makki** dann sofort **Dubeon Momtong Jirugi**
 18. - Blick nach rechts
 - auf dem rechten Fuß 270° Linksdrehung nach **L1** – linker Fuß vor in **Dwit Gubi**
 - gleichzeitig **Han Sonnal Momtong Bakkat Makki** links
 19. - vorgehen in **Ap Gubi** links
 - gleichzeitig **Baro Palkup Chikki** dann **Baro Dung Jumok Olgul Ap Chikki** dann **Bandae Momtong Jirugi** (in schneller Folge)
 20. - Blick nach rechts

- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1** – rechter Fuß vor in **Dwit Gubi**
- gleichzeitig **Han Sonnal Momtong Bakkat Makki**

21. - vorgehen in **Ap Gubi** rechts
- gleichzeitig **Baro Palkup Chikki** dann **Baro Dung Jumok Olgul Ap Chikki** dann **Bandae Momtong Jirugi** (in schneller Folge)

„*Baro*“

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