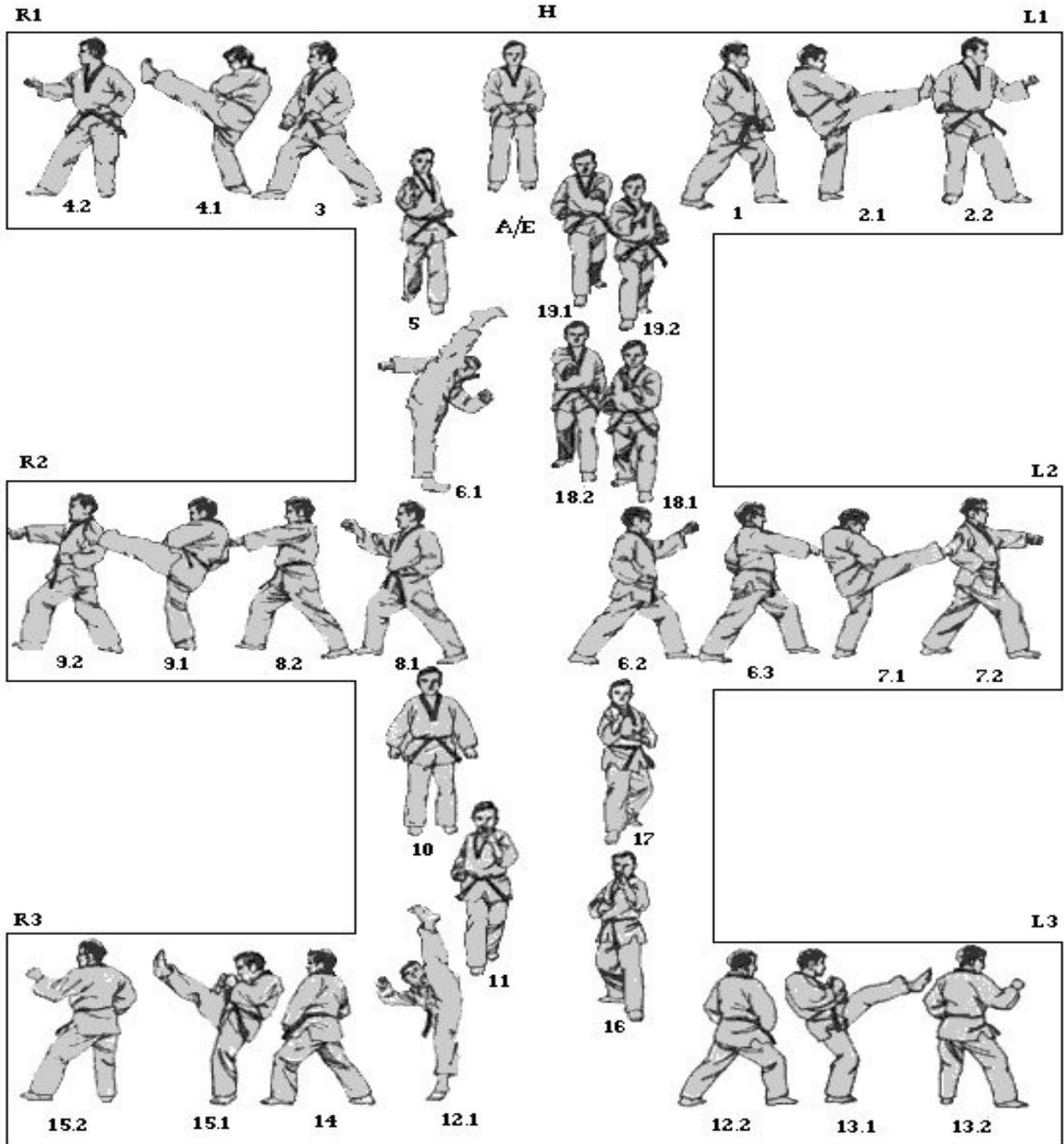


Taeguk Yuk Jang

Wasser: endloses Fließen und Weichheit



V

„Charyot“ **Charyot Sogi**

„Junbi“ (A) **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **L1** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Arae Makki** links
2. - **Ap Chagi** rechts, Fuß zurückziehen in **Dwit Gubi**
- gleichzeitig mit dem linken Arm **Momtong Bakkat Makki**
3. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Area Makki** rechts
4. - **Ap Chagi** links, Fuß zurückziehen in **Dwit Gubi**
- gleichzeitig mit dem rechten Arm **Momtong Bakkat Makki**
5. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **V** drehen, - linken Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Han Sonnal Piteureo Baro Olgul Bakkat Makki** links
6. - **Dollyot Chagi** rechts- rechten Fuß vor (V) in **Juchum Sogi** Blick nach **L2**
- links vor nach **L2 in Ap Gubi - Olgul Bakkat Makki** links (sofort ohne vorzugehen)
Momtong Baro Jirugi
7. - **Ap Chagi** rechts vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Momtong Baro Jirugi** links
8. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß rechtsherum 180° nach **R2** drehen, - rechten Fuß in **Ap Gubi** vor
- gleichzeitig **Olgul Bakkat Makki** links (sofort ohne vorzugehen) **Momtong Baro Jirugi**
9. - **Ap Chagi** links vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Momtong Baro Jirugi** rechts
10. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° nach **V** drehen, - linken Fuß in **Naranhi Sogi** parallel neben dem rechten Fuß
- **Area Haechyeo Makki** (langsam mit konzentrierter Atmung)

11. - rechts vor in **Ap Gubi**
 - gleichzeitig **Han Sonnal Piteureo Baro Olgul Bakkat Makki** links

12. - **Dollyot Chagi** links Richtung **V** „**Kihap**“ in **Juchum Sogi** Blick nach **R3** nach vorn absetzen
 - Blick nach rechts
 - auf dem linken Fuß 180° nach **L3** –rechter Fuß in **Ap Gubi** vor
 - gleichzeitig **Arae Makki**

13. - **Ap Chagi** links dann zurück **Dwit Gubi**
 - gleichzeitig **Momtong Bakkat Makki** rechts

14. - Blick nach rechts
 - auf dem rechten Fuß 180° Linksdrehung nach **R3** -linker Fuß in **Ap Gubi** vor
 - gleichzeitig **Arae Makki** links

15. - **Ap Chagi** rechts dann zurück **Dwit Gubi**
 - gleichzeitig **Momtong Bakkat Makki** links

16. - Blick nach links
 - auf dem linken Fuß 90° Linksdrehung Richtung **V** - rechter Fuß zurück in **Dwit Gubi**
 - **Sonnal Momtong Makki** links (Blick **V**)

17. - linker Fuß zurück in **Dwit Gubi**
 - **Sonnal Momtong Makki** rechts (Blick **V**)

18. - rechter Fuß zurück in **Ap Gubi** (Blick **V**)
 - **Batangson Momtong Makki / Momtong Baro Jirugi** (Blick **V**)

19. - linker Fuß zurück in **Ap Gubi** (Blick **V**)
 - **Batangson Momtong Makki / Momtong Baro Jirugi** (Blick **V**)

„*Baro*“

(E) - rechten Fuß neben dem linken Fuß in **Junbi Sogi**