

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

10. Kup zum 9. Kup

CHON-JI TUL

9. Kup zum 8. Kup

DAN-GUN TUL

8. Kup zum 7. Kup

DO-SAN TUL

7. Kup zum 6. Kup

WON-HYO TUL

6. Kup zum 5. Kup

YUL-GOK TUL

5. Kup zum 4. Kup

JOONG-GUN TUL

4. Kup zum 3. Kup

TOI-GYE TUL

3. Kup zum 2. Kup

HWA-RANG TUL

2. Kup zum 1. Kup

CHOONG-MOO TUL

1. Kup zum I. Dan

KWANG-GAE TUL

I. Dan zum II. Dan

PO-EUN TUL

I. Dan zum II. Dan

GE-BAEK TUL

I. Dan zum II. Dan

EUI-AM TUL

II. Dan zum III. Dan

CHOONG-JANG TUL

II. Dan zum III. Dan

JUCHE TUL

II. Dan zum III. Dan

SAM-IL TUL

III. Dan zum IV. Dan

YOO-SIN TUL

III. Dan zum IV. Dan

CHOI-YONG TUL

III. Dan zum IV. Dan

YON-GAE TUL

IV. Dan zum V. Dan

UL-JI TUL

IV. Dan zum V. Dan

MOON-MOO TUL

IV. Dan zum V. Dan

SO-SAN TUL

V. Dan zum VI. Dan

SE-JONG TUL

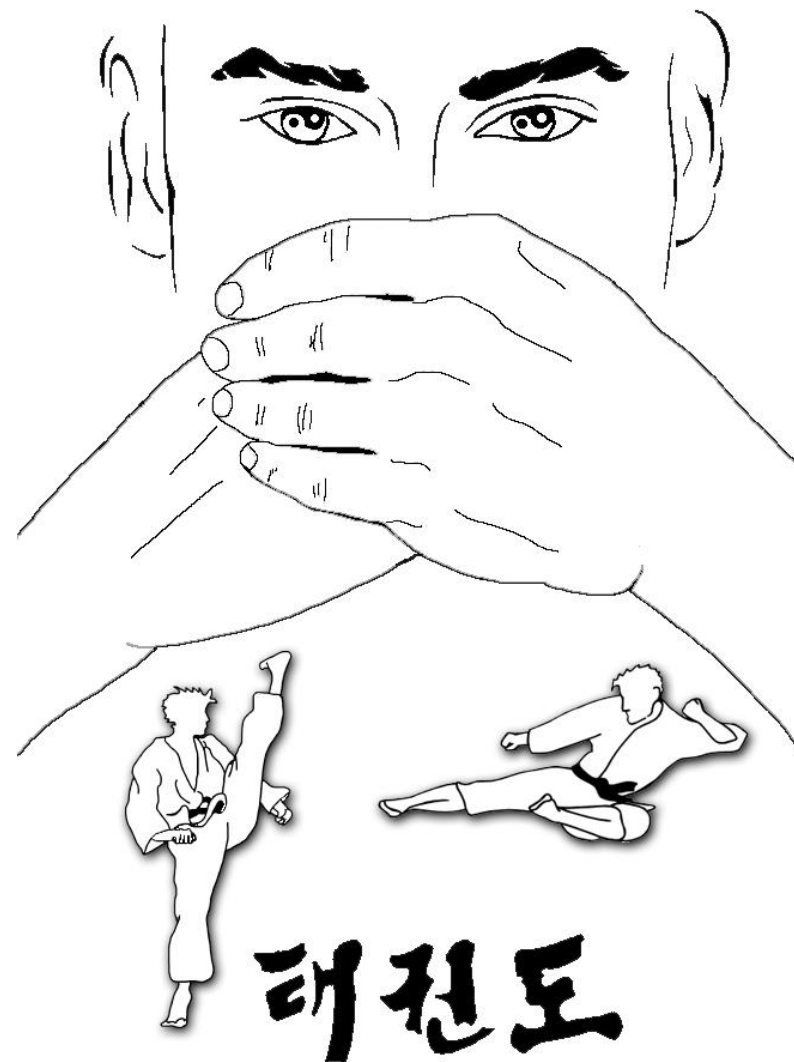
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

DAN-GUN TUL

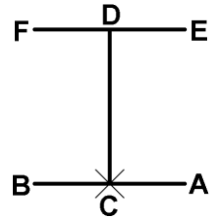


태권도

DAN-GUN-TUL (21 Bewegungen)

Bedeutung:

... wurde nach dem heiligen DAN-GUN benannt, der der Legende zufolge Korea im Jahre 2333 v. Chr. gründete.



Bewegungsdiagramm

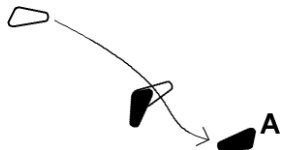
A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi



1. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach B setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Schutzblock
mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



20. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



2. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



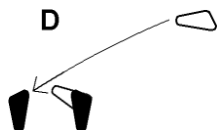
21. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



3. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der rechten Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde daebi makgi



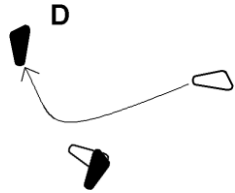
- E: Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur parallelen Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi



4. Linken Fuß nach A setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



5. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig tiefer Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi



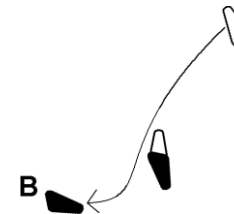
17. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher aufsteigender Block mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



6. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



18. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach B setzen zur rechten L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schlag nach außen mit der linken Außenhandkante.
niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi



19. Rechten Fuß nach B setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk nopunde baro ap jirugi



15. Rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



7. Linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
***gunnun so ap joomuk nopunde baro ap
jirugi***



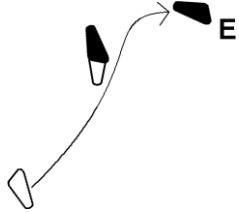
16. Linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



8. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
***gunnun so ap joomuk nopunde baro ap
jirugi***



9. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 270° drehen,
linken Fuß nach E setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig Block nach außen und nach oben
mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi



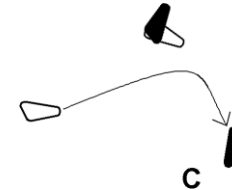
12. Linken Fuß nach F setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
**gunnun so ap joomuk nopunde baro ap
jirugi**



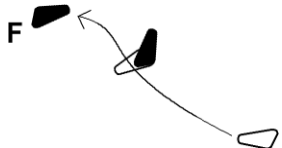
10. Rechten Fuß nach E setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig hoher Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
**gunnun so ap joomuk nopunde baro ap
jirugi**



13. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi



11. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach F setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig Block nach außen und nach oben
mit den Außenseiten beider Unterarme.
niunja so sang palmok makgi
hugul sogi sang palmok makgi



14. Hoher aufsteigender Block
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi
TECHNIK 13 UND 14 IN EINER FORT-
LAUFENDEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.

