

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

CHON-JI TUL

DAN-GUN TUL

DO-SAN TUL

WON-HYO TUL

YUL-GOK TUL

JOONG-GUN TUL

TOI-GYE TUL

HWA-RANG TUL

CHOONG-MOO TUL

KWANG-GAE TUL

PO-EUN TUL

GE-BAEK TUL

EUI-AM TUL

CHOONG-JANG TUL

JUCHE TUL

SAM-IL TUL

YOO-SIN TUL

CHOI-YONG TUL

YON-GAE TUL

UL-JI TUL

MOON-MOO TUL

SO-SAN TUL

SE-JONG TUL

TONG-IL TUL

10. Kup zum 9. Kup

9. Kup zum 8. Kup

8. Kup zum 7. Kup

7. Kup zum 6. Kup

6. Kup zum 5. Kup

5. Kup zum 4. Kup

4. Kup zum 3. Kup

3. Kup zum 2. Kup

2. Kup zum 1. Kup

1. Kup zum I. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

I. Dan zum II. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

II. Dan zum III. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

III. Dan zum IV. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

IV. Dan zum V. Dan

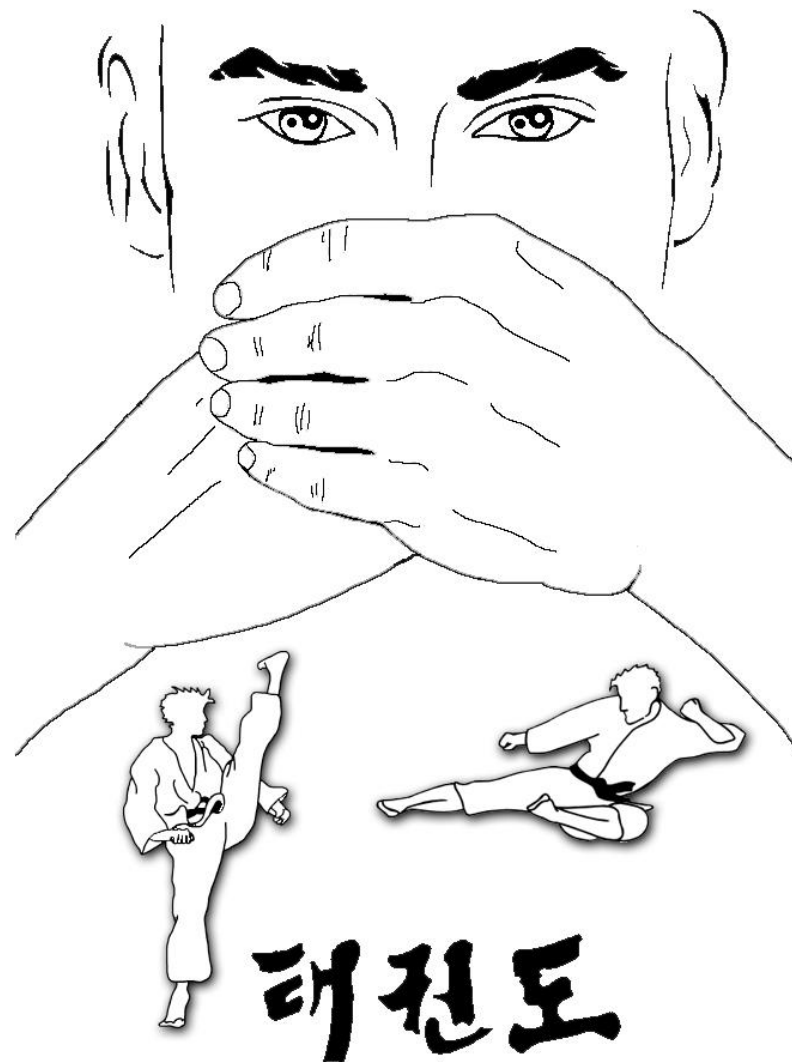
V. Dan zum VI. Dan

V. Dan zum VI. Dan

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

DO-SAN TUL

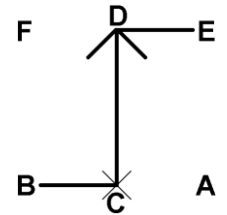


TAEKWONDO

DO-SAN-TUL (24 Bewegungen)

Bedeutung:

... ist das Pseudonym des Patrioten AHN CH'ANG HO (1876-1938), der sein ganzes Leben der Bildungsförderung in Korea und seiner Unabhängigkeitsbewegung widmete.



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 linken Gangstellung,
gleichzeitig hoher Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.
***gunnun so bakat palmok nopunde
baro yop makgi***



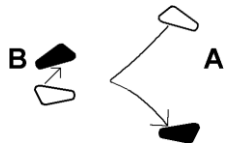
2. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



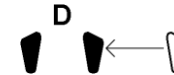
24. Linken Fuß an den rechten Fuß heranziehen, rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.
annun so sonkal kaunde yop taerigi



3. Linken Fuß auf die Linie AB setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



- E: Rechten Fuß heranziehen zur parallelen Vorbereitungsstellung in Richtung D.
narani junbi sogi



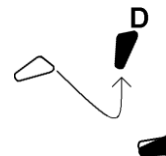
4. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



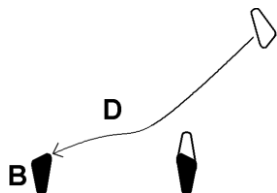
22. Rechten Fuß nach C setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher aufsteigender Block mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



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



23. Auf dem rechten Fuß linksherum um 180° drehen, linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante in Richtung B.
annun so sonkal kaunde yop taerigi



6. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stich nach vorn mit den vertikalen Fingerspitzen der rechten Hand.
gunnun so sun sonkut kaunde baro ap tulgi



7. Auf beiden Fußballen linksherum um ca. 60° drehen zur Sitzstellung in Richtung BD (die Fersen werden nicht abgesetzt), gleichzeitig rechte Hand linksherum um 90° drehen, (Befreiungstechnik)

auf dem rechten Fuß linksherum um ca. 300° drehen, linken Fuß nach D setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem linken Fastrücken.

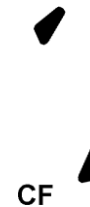
gunnun so dung joomuk nopunde baro yop taerigi



8. Rechten Fuß nach D setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Schlag zur Seite mit dem rechten Fastrücken.
gunnun so dung joomuk nopunde baro yop taerigi



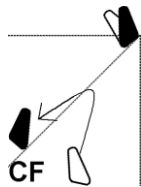
20. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 19 UND 20 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



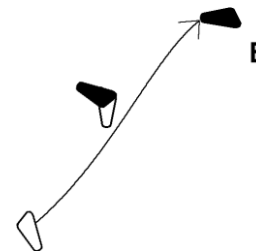
21. Auf dem rechten Fuß linksherum um ca. 15° drehen, linken Fuß nach C setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher aufsteigender Block mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok baro chukyo makgi



17. Auf dem linken Fuß rechtsherum um ca. 30° drehen, rechten Fuß nach CF setzen zur rechten Gangstellung, (siehe 45° Hilfslinie), gleichzeitig hoher Trennblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi



9. Auf dem rechten Fuß linksherum um 270° drehen, linken Fuß nach E setzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



18. Mittlerer Schnaptritt nach vorn mit dem linken Fußballen, Handhaltung wie in 17 eingenommen beibehalten.
kaunde apcha busigi



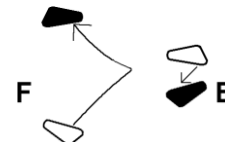
10. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



19. Linken Fuß nach CF absetzen zur linken Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



11. Linken Fuß auf die Linie EF setzen, auf dem linken Fuß rechtsherum um 180° drehen, rechten Fuß nach F setzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig hoher Block zur Seite mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so bakat palmok nopunde baro yop makgi



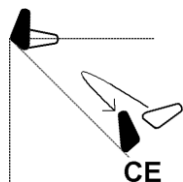
12. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi



15. Rechten Fuß nach CE absetzen zur rechten Gangstellung, gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi



13. Auf dem rechten Fuß linksherum um ca. 105° drehen, linken Fuß nach CE setzen zur linken Gangstellung (siehe 45° Hilfslinie), gleichzeitig hoher Trennblock mit den Außenseiten beider Unterarme.
gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi



16. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde bandae ap jirugi
TECHNIK 15 UND 16 IN EINER SCHNELLEN BEWEGUNG AUSFÜHREN.



14. Mittlerer Schnapptritt nach vorn mit dem rechten Fußballen, Handhaltung wie in 13 eingenommen beibehalten.
kaunde apcha busigi

