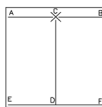


TAEKWON-DO AKATEMIA RY

Choong-Moo Tul
(1.Gup, 30 Liikettä)

JN/AO 20.03.02 v.1.0



DIAGRAMMI:

Narani Junbi Sogi  Valmiusasento pisteessä C. Suunta D.	1) Niunja So Sang Sonkal Makgi  Vas. jalka suuntaan B. (90° vasemmalle) Oikean jalan L-asento suuntaan B.	2) Gunnun So Nopunde Sonkal Ap Taerigi  Askellus eteen oikean jalan kävelyasentoon. Suunta B	3) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  Oikea jalka suuntaan A (180° myötäpäivään) Vas. jalan L-asento suuntaan A.
4) Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Tulgi  Askellus eteen vas. jalan kävelyasentoon. Suunta A.	5) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  Vasen jalka suuntaan D. (90° vasemmalle) Oik. jalan L-asento. Suunta D.	6) Guburyo Junbi Sogi A  Käännös (180°) suuntaan C. Tukijalka oikea.	7) Kaunde Yopcha Jirugi  Potku oikealla suuntaan C.
8) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  Oik. jalka alas suuntaan C muodostaen oikean jalan L-asento suuntaan D.	9) Twimyo Yopcha Jirugi & Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  Hyppysivupotku oikealla suuntaan D. Alas vasemman jalan L-asentoon suuntaan D.	10) Niunja So palmok Najunde Makgi  Vasen jalka suuntaan E 270° vastapäivään muodostaen oikean jalan L-asento suuntaan E.	11) Gunnun So Nopunde Mori Japgi  Vasen jalka liikuu kävelyasentoon suuntaan E.

TAEKWON-DO AKATEMIA RY

12) Moorup Ollyo Chagi  Suunta E.	13) Gunnun So nopunde Sonkal Dung Ap Taerigi  Oikea jalka alas vasemman viereen. Vasen jalka kävelyasentoon suuntaan F. (Käännös 180° vastap.)	14) Nopunde Dollyo Chagi  Kiertopotku oikealla suuntaan DF. Jalka alas vasemman viereen. Suoritus 15 välittömästi.	15) Kaunde Dwitcha Jirugi  Sivupotku vasemmalla suuntaan F. 14 ja 15 nopeina peräkkäisinä suorituksina.
16) Niunja So Kaunde Palmok Daebi makgi  Vasen jalka alas suuntaan F, muodostaen vasemman jalan L-asennon suuntaan E.	17) Kaunde Dollyo Chagi  Kiertopotku keskikorkeuteen vasemmalla suuntaan DE.	18) Gojung So Digutja Makgi  Vasen jalka alas oikean viereen. Oikea jalka suuntaan C muodostaen Gojung-asennon suuntaan C.	19) Twigi Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  Hyppy ja 360° pyörähdys vastapäivään. Alas samaan pisteeseen muodostaen vasemman jalan L-asennon suuntaan C.
20) Gunnun So Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi  Askellus eteen suuntaan C vas. jalan kävelyasentoon.	21) Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yopdwi Taerigi  Vasen jalka liukuu taaksepäin muodostaen oikean jalan L-asennon suuntaan C.	22) Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi  Ask. eteen suuntaan C oikean jalan kävelyasentoon.	23) Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi  Vasen jalka kävelyasentoon suuntaan B kääntyen 270° vastapäivään

TAEKWON-DO AKATEMIA RY

24) Annun So Kaunde
Bakat Palmok Ap Makgi /
Nopunde Dung Joomuk
Yop Taerigi



Oikea jalka suuntaan B.
(Kääntyy 90° vastap.)
Istuma-asento suunta C.
Molemmat suoritukset
oikealla kädellä.

25) Kaunde Yopcha
Jirugi



Sivupotku oikealla
suuntaan A kääntyen
vastapäivään.
Jalka alas suuntaan A.

26) Kaunde Yopcha
Jirugi



Sivupotku takajalalla
suuntaan A. (kierto
myötäpäivään)

27) Niunja So Kyocha
Sonkal Kaunde
Momchau Yopap Makgi



Jalka alas suuntaan A
muodostaen vasemman
jalan varassa L-asento
suuntaan B. (Kääntyy
180° myötäpäivään)

Gunnun so doo sonbadak
olloyo makgi



Askeetus eteen (suuntaan
B) muodostaen vasemman
jalan kävelyasento.

Gunnun so palmok
chookyo makgi



Vasen jalka linjalle AB.
Oikea jalka kävely-
asentoon suuntaan A.
Kääntyy 180°
myötäpäivään.

Gunnun so kaunde
bandae jirugi



Paikka, asento ja suunta
säilyy.

Narani junbi sogi



Vasen jalka
lopetusasentoon.

