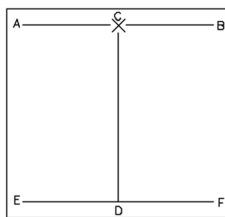


TAEKWON-DO AKATEMIA RY

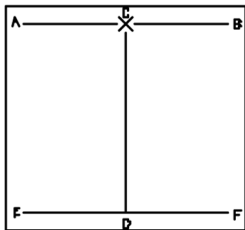
Dan-gun Tul(8. Gup, 21 Liikettä)

DIAGRAMMI



JN/AO 210302 v.1.1

Narani Junbi Sogi  Valmiusasento paikalla C. Suunta D.	1) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  90° vasemmalle. Suunta B. Oikean jalan L-asento.	2) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  2 Askellus eteen, suunta B. Oikean jalan kävelyasento.	3) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  180° oikealle. Suunta A. Vasemman jalan L-asento.
4) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta A. Vasemman jalan kävelyasento.	5) Gunnun So Palmok Najunde Makgi  90° vas. Suunta D. Vasemman jalan kävelyasento.	6) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta D. Oikean jalan kävelyasento	7) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta D. Vasemman jalan kävelyasento.
8) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta D. Oikean jalan kävelyasento..	9) Niunja So Sang Palmok Makgi  270° vas. (vastapäivään). Suunta E. Oikean jalan L-asento.	10) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta E. Oikean jalan kävelyasento	11) Niunja So Sang Palmok Makgi  180° oik. (myötäpäivään). Suunta F. Vasemman jalan L-asento.

12) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta F. Vasemman jalan kävelyasento.	13) Gunnun So Palmok Najunde Makgi  90° vas. Suunta C. Vasemman jalan kävelyasento..	14) Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  Asento säilyy. Suorita 13 ja 14 yhtenäisellä liikkeellä.	15) Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  Askellus eteen, suunta C. Oikean jalan kävelyasento.
16) Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  Askellus eteen, suunta C. Vasemman jalan kävelyasento.	17) Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  Askellus eteen, suunta C. Oikean jalan kävelyasento.	18) Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi  270° vas. (vastapäivään). Suunta B. Oikean jalan L-asento.	19) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta B. Oikean jalan kävelyasento.
20) Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi  180° oik. (myötäpäivään). Suunta A. Vasemman jalan L-asento.	21) Gunnun So Nopunde Baro Jirugi  Askellus eteen, suunta A. Vasemman jalan kävelyasento. "Dan-Gun!"	Narani Junbi Sogi  Lopetus: Tuo vasen jalka lopetusasentoon.	 JN/AO_v.1.0