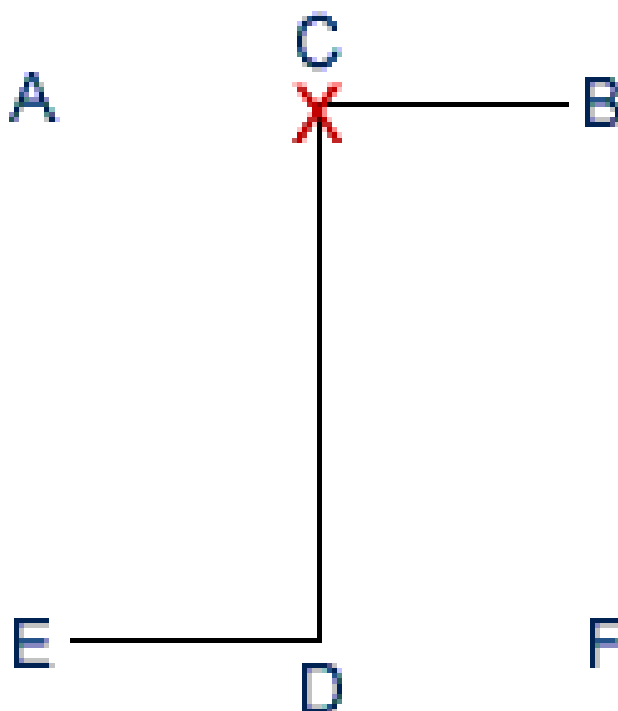


## Do-San

( 24 LIIKETTÄ / 7.GUP / YLEMPI KELTAINEN VYÖ )

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



Oli salanimi isänmaalliselle Ahn Chang-Ho:lle (1876-1938). 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

## Do-San 24 Liikettä / 7. gup

### Narani Junbi Sogi

#### 1. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi

(Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)

#### 2. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

(Paikallaan aaltoliike, tekniikka ja asento suuntaan B)

#### 3. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi

(Paikallaan käännös ks. kuva 1, asento ja tekniikka suuntaan A)

#### 4. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

(Paikallaan aaltoliike, tekniikka ja asento suuntaan A)

#### 5. Niunja So Sonkal Daebi Makgi

(Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

#### 6. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi

(Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

7. Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi (Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan D, Liikkeiden 6 ja 7 välissä irrottautuminen ks. ohje)

8. Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

9. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi (Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan E ja asento ja tekniikka suuntaan E)

#### 10. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

(Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan E)

11. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi (Paikallaan käännös ks. kuva 2, asento ja tekniikka suuntaan F)

**12. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi**

(Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan F)

**13. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan CE, asento ja tekniikka suutaan CE)

**14. Kaunde Apcha Busigi** (Kädet ed. asennossa, potku suuntaan CE)

**15. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi** (Oikea jalka laskeutuu suuntaan CE, asento ja tekniikka suutaan CE)

**16. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi**

(Asento ja tekniikka suutaan CE, 15 ja 16 Nopeat liikkeet)

**17. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi**

(Oikea jalka liikkuu suuntaan CF, asento ja tekniikka suutaan CF)

**18. Kaunde Apcha Busigi** (Kädet ed. asennossa, potku suuntaan CF)

**19. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**

(Vasen jalka laskeutuu suuntaan CF, asento ja tekniikka suutaan CF)

**20. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi**

(Asento ja tekniikka suutaan CF, 15 ja 16 Nopeat liikkeet)

**21. Gunnun So bakat Palmok Chookyo Makgi**

(Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

**22. Gunnun So bakat Palmok Chookyo Makgi**

(Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

**23. Annun So Sonkal Yop Taerigi** (Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan B, asento suuntaan D ja tekniikka suuntaan B)

**24. Annun So Sonkal Yop Taerigi** (Jalat yhteen, oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento suuntaan D ja tekniikka suuntaan A)

**Narani Junbi Sogi** (Oikea jalka palaa lopetusasentoon)

**Nopeat lyönnit (Liikesarjassa liikkeet 15-16 ja 19-20)**

**Suoritetaan nopeasti ja aggressiivisesti**

**Takajalan polvi pysyy suorana**

**Vain 2/3 aaltoliike eli ensimmäisen lyönnin jälkeen paino nousee ylös ja laskee alas**

**Ei saa "twistata"**

**Irrottautuminen (Liikkeiden 6 ja 7 välissä)**

**Ojenna kättä terävästi eteenpäin ja käännä kämmen samalla lattiaa kohden**

**Toisen käden kämmen selkä pysyy kyynärpään alla**

**Asento muuttuu Gunnun Sogista Annun Sogin kaltaiseksi**

**Varpaat osoittavat vasemmalle viistoon ja asento jää päkiöille.**

**Liikkeiden 1-2, 3-4, 9-10, 11-12 välissä ei saa "twistata"!**

**Paikallaan käännös I. "Spot turning" (Gujari Dolgi)**

## **Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi**

Tasapainotuksessa kädet käyvät ristissä siten, että torjuva käsi on sisäpuolella ja kämmenselät ovat vastakkain.

Kädet käyvät tasapainotuksessa hieman hartiatasen yläpuolella.

Rystyset torjuntahetkellä silmien korkeuteen

Torjuva osa hartian keskilinjalle

Käsi n. 45 asteen kulmassa

Vartalo viistottain (*half facing*)

## **Gunnun So Sun Sonkut Tulgi**

Tasapainotuksessa kädet ovat rennosti koukistettuna rintakehän edessä, nyrkin kämmenpuoli kevyesti viistottain vartaloon päin.

Kädet tekevät pienen pyöreän liikkeen takaviistoon piston alussa

Torju toisen käden kämmenellä vastustajan mahdollinen hyökkäys yhtäaikaaisesti piston kanssa

Torjuvan käden liike on sivulle ja alas

Piston on oltava suora ja tultava keskelle

Hartiat rentona suoraan eteen päin (*full facing*) ja pisto keskikorkeuteen

Lopussa torjuva käsi on pistävän käden alapuolella lattakätenä kämmenselkä koskettaen kyynärpäätä

## **Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi**

Kädet käyvät ristissä rinnan edessä, iskevä käsi ulkopuolella

Rystyset osumahetkellä silmien korkeuteen

Käsi hieman koukussa

Suoritus on muutoin samanlainen kuin Sonkal Bakuro Taerigi

Hartiat viistottain ja rystysten ulkopinta käännettynä sivulle.

## **Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi**

Tasapainotuksessa kädet käyvät rintakehän edessä ristissä siten, että etujalan puoleinen käsi on ulompana

Kyynärvarret (palmok) torjuntahetkellä hartiamitan päässä toisistaan

Kädet n. 45 asteen kulmassa ja kyynärpäät n.35 astetta ulospäin

Vartalo suoraan eteen päin (*full facing*)

## **Kaunde Apcha Busigi (kädet ed. asennossa)**

Tukijalan jalkaterä osoittaa eteenpäin

Potku suoritetaan hyökkääjän pallean korkeuteen

Suoritus päkiällä

Potkaisevan jalan polvi on tuotava terävästi kohti rintaa ennen potkua ja nilkka tulee olla koukistettuna

Potkun on oltava suora

Jalka on palautettava välittömästi potkun jälkeen nilkka koukussa

## **Annun So Sonkal Yop Taerigi**

Iskun periaatteet samat kuin Niunja So Sonkal Bakuro Taerigissa