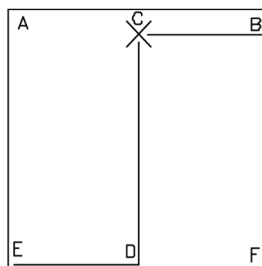


TAEKWON-DO AKATEMIA RY

Do-San Tul (7. Gup 24 liikettä)

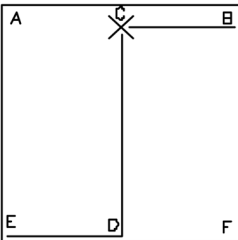
DIAGRAMMI:



JN/AO 19.0302 v.1.0

Narani Junbi Sogi  Valmiusasento paikalla C. Suunta D.	1) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi  90° vasemmalle. Suunta B. Vas. jalan kävelyasento.	2) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka ja asento säilyy. (Suunta B)	3) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi  180° oikealle (myötäpäivään). Suunta A. Oik. jalan kävelyasento.
4) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka ja asento säilyy. (Suunta A)	5) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi  90° vasemmalle. Suunta D. Oik. jalan L-asento.	6) Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi  Askellus eteen. Suunta D. Oik. jalan kävelyasento. Irrottautuminen ennen 7.	7) Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi  360° vastapäivään. Suunta D. Vas. jalan kävelyasento.
8) Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi  Askellus eteen. Suunta D. Oik. jalan kävelyasento.	9) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi  270° vastapäivään. Suunta E. Vas. jalan kävelyasento.	10) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka ja asento säilyy. (Suunta E)	11) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi  Vasen jalka linjalle EF. 180° myötäpäivään, suunta F. Oik. jalan kävelyasento.

TAEKWON-DO AKATEMIA RY

12) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka ja asento säilyy. (Suunta F).	13) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Hechyo Makgi  135° vastap. suunta A (CE). Vasen jalka liikkuu. Vas. jalan kävelyasento.	14) Kaunde Apcha Busigi  Suunta säilyy. Etupotku oikealla. Käsien asento kuten suorituksessa 13.	15) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi  Suunta säilyy. Oikea jalka alas kävelyasentoon.
16) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka, asento ja suunta säilyy. 15 ja 16 nopeina peräkkäisinä suorituksina.	17) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Hechyo Makgi  90° myötöp. suunta B (CF). Oikea jalka liikkuu. Oik. jalan kävelyasento.	18) Kaunde Apcha Busigi  Suunta säilyy. Etupotku vasemmalla. Käsien asento kuten suorituksessa 17.	Gunnun So Kaunde Baro Jirugi  Suunta säilyy. Vasen jalka alas kävelyasentoon.
20) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi  Paikka, asento ja suunta säilyy. 19 ja 20 nopeina peräkkäisinä suorituksina.	Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  45° vastapäivään, suunta C. Vasen jalka liikkuu. Vas. jalan kävelyasento.	Gunnun So Palmok Chukyo Makgi  Ask. eteen. Suunta C. Oik. jalan kävelyasento	Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi  270° vastapäivään. Vasen jalka liikkuu. Istuma-asento linjalla CB
24) Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi  Vasen jalka oikean viereen. Oikea jalka liikkuu suuntaan A. "Do-San!"	Narani Junbi Sogi  Oikea jalka lopetusasentoon.		JN/AO v.1.0