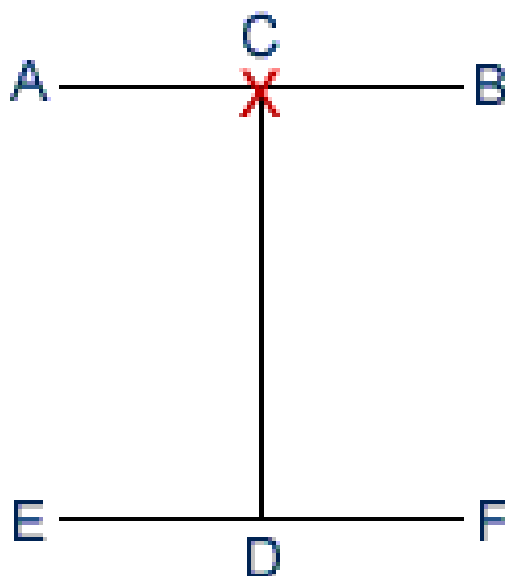


Hwa-Rang

(29 LIIKETTÄ / 2.GUP / PUNAINEN VYÖ)

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



On nimetty Hwa-Rang-nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka perustettiin Silla-dynastiassa 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväkidivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä 1950-luvun alussa. Nimi Hwa-Rang tarkoittaa ”miehisyyden kukoistuksen tie” tai ”miehuuden kukka”.

Moa Junbi Sogi C

Jalat yhdessä

Vasen käsi päällä, keskisormien päät päällekkäin, vasemman käden peukalo oikean käden keskisormen rystysen päällä

Kämmenet 10cm irti alavatsasta

Annun So Sonbadak Miro Makgi

Suoritetaan kuten lyönti, mutta työntävästi

Kämmen hartialinjalle osumahetkellä

Älä taivuta rannetta liikaa

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Niunja So Ollyo Jirugi

Suoritetaan pyöreällä liikkeellä

Nyrkin yläpinta osoittaa eteenpäin osumahetkellä

Toisen käden nyrkin sivupinta hartian eteen osumahetkellä

Lyödään keskelle, hartian korkeuteen

Vartalo viistottain (*half facing*)

Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi

Kädet käyvät ristissä rinnan korkeudella iskevä käsi ulkopuolella, kämmenselät ylöspäin

Veitsikäsi osumahetkellä hartian korkeudella, käsi suorana

Isku suoritetaan pyöreällä liikkeellä

Vartalo viistottain (*half facing*)

Niunja So Kaunde Baro Jirugi

Suoritetaan kuten normaali lyönti

Nyrkki on samansuuntainen etujalan jalkaterän kanssa

Vartalo viistottain (*half facing*)

Migulgi Niunja So Yop Palkup Tulgi

Kädet käyvät noin pallean korkeudella, kämmensyrjät alaspäin, pistävä käsi alapuolelta

Pistävän käden kämmenselkä alaspäin osumahetkellä

Kyynärpää osoittaa taaksepäin osumahetkellä

Vartalo viistottain (*half facing*)

Liu'un pituus määräytyy liikesarjojen ohjeiden mukaan

Normaalisti liu'utaan pitkiä etäisyyksiä yhdellä sujuvalla liikkeellä

Yleisimmät asennot, joissa liukua käytetään ovat Niunja Sogi, Dwitbal Sogi, Annun Sogi ja Gojung Sogi

Moa So An Palmok Yopap Makgi

Kädet käyvät rinnan edessä kämmenselät vastakkain, torjuva käsi ulkopuolella

Käsi 80 asteen kulmassa osumahetkellä, keskisormi hartialinjalla, sormenpäät silmien korkeudella

Toinen käsi ojennettuna alas-sivulle

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Hwa-Rang 29 liikettä/2 gup

Moa junbi sogi C

- 1. Annun so sonbadak miro makgi** (Vasen jalka suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 2. Annun so kaunde bandae jirugi** (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 3. Annun so kaunde baro jirugi** (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 4. Niunja so sang palmok makgi**
(Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan A, kaksoistorjunta)
- 5. Niunja so ollyo jirugi** (Paikallaan aaltoliike, asento suuntaan A, ylöspäin lyönti)
- 6. Migulgi Gojung so kaunde baro jirugi**
(Liuku suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A, kuva 1)
- 7. Soojik so sonkal naeryo taerigi**
(Oikea jalka liikkuu taaksepäin soojik sogiin, asento ja tekniikka suuntaan A)
- 8. Gunnun so kaunde baro jirugi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan A, tekniikka ja asento suuntaan A)
- 9. Gunnun so palmok najunde makgi**
(Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento+tekniikka suuntaan D)
- 10. Gunnun so kaunde baro jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
11. (Vedä vasen jalka eteenpäin ks. kuva 2, tuo vasen kämmen oikean nyrkin etupinnalle, taivuta oikea kyynärpää n. 45 astetta ulospäin)
- 12. Kaunde yopcha jirugi** (Oikean jalan potku suuntaan D, kädet vedetään vastakkaiseen suuntaan lähelle lantiota potkuhetkellä, huom! kädet eivät saa koskettaa toisiaan)
- Niunja so sonkal yop taerigi** (Oikea jalka laskeutuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 13. Gunnun so kaunde baro jirugi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 14. Gunnun so kaunde baro jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
- 15. Niunja so sonkal daebi makgi**
(Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan E)
- 16. Gunnun so sun sonkut tulgi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan E)

17. Niunja so sonkal daebi makgi (Paikallaan käännös, asento ja tekniikka suuntaan F)

18. Nopunde dollyo chagi (Oikean jalan potku suuntaan DF)

19. Nopunde dollyo chagi (Vasemman jalan potku suuntaan CF, potkujen välissä n. hartian mittainen askel ks. kuva 3, liikkeet 18&19 suoritetaan nopeana)

Niunja so sonkal daebi makgi (Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

20. Gunnun so Bakat palmok najunde makgi (Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

21. Niunja so kaunde baro jirugi (Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan C, tekniikka suuntaan C)

22. Niunja so kaunde baro jirugi (Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

23. Niunja so kaunde baro jirugi (Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi (Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan C, X-nyrkeillä painaltava torjunta)

25. Migulgi Niunja so yop palkup tulgi

(Liuku suuntaan C, asento suuntaan D, tekniikka suuntaan C)

26. Moa so an palmok yopap makgi (Vasen jalka liikkuu selän kautta oikean jalan viereen, asento suuntaan B, oikealla kädellä sivulle-eteen torjunta)

27. Moa so an palmok yopap makgi

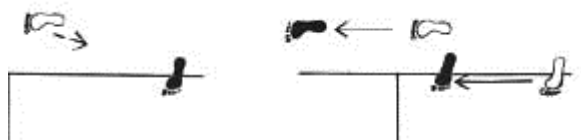
(Paikallaan aaltoliike, vasemmalla kädellä sivulle-eteen torjunta)

28. Niunja so sonkal daebi makgi (Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)

29. Niunja so sonkal daebi makgi (Vasen jalka palaa yhteen, oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)

Moa junbi sogi C (Oikea jalka palaa valmiusasentoon)

Kiiva1



Kiiva2



Keep the left heel slightly off the ground, distributing about 70 percent of the body weight to that foot.

Kiiva3

