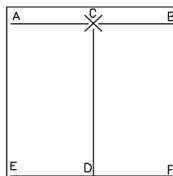














# TAEKWON-DO AKATEMIA RY













## Hwa-Rang Tul (2. Gup, 29 Liikettä)

DIAGRAMMI:



<p>Moa Junbi Sogi C</p>  <p>Valmiusasento pisteessä C. Suunta D.</p>	<p>1) Annun So Kaunde Sonbadak Miro Makgi</p>  <p>Vasen jalka istuma- asentoon suuntaan B. Rintamasuunta D.</p>	<p>2) Annun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka, asento ja suunta säilyy.</p>	<p>3) Annun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Paikka, asento ja suunta säilyy.</p>
<p>4) Niunja So Sang Palmok Makgi</p>  <p>Oikea jalka liikkuu muodostamaan vasemman jalan L- asennon suuntaan A.</p>	<p>5) Niunja So Ollyo Jirugi</p>  <p>Paikka, asento ja suunta säilyy.</p>	<p>6) Migulgi Gojung So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Oikea jalka liikkuu suuntaan A. Vasen jalka paikalla.</p>	<p>7) Soojik So Kaunde Sonkal Naeryo Taerigi</p>  <p>Oikea jalka taaksepäin muodostamaan pystysuoran asennon. Vasen jalka pysyy paikallaan.</p>
<p>8) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Vasen jalka suuntaan A kävelyasentoon.</p>	<p>9) Gunnun So Palmok Najunde Makgi</p>  <p>Vas. jalka suuntaan D kävelyasentoon.</p>	<p>10) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Askeetus eteen (suunta D), oikean jalan kävelyasento.</p>	<p>11-12) Kaunde Yopcha Jirugi</p>  <p>Vas. jalka kohti oikeaa. Vasen kämmen oikean rystysiä vasten taivutetaan oikea kyynärpää noin 45° ulospäin.</p>

# TAEKWON-DO AKATEMIA RY

<p>12) Niunja So Kaunde Sonkal Yop Taerigi</p>  <p>Sivupotku oikealla suuntaan D samalla vetäen molemmat kädet eri suuntiin. Oik. jalka alas. Vas. jalan L-asento suuntaan D + isku.</p>	<p>13) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Vasen jalka kävelyasentoon suuntaan D.</p>	<p>14) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Oikea jalka kävelyasentoon suuntaan D.</p>	<p>15) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi</p>  <p>Vas. jalka suuntaan E 270° vastapäivään käännöksellä. Oik. jalan L-asento.</p>
<p>16) Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi</p>  <p>Ask. eteen suuntaan E. Oik. jalan kävelyasento.</p>	<p>17) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi</p>  <p>Oikea jalka linjalle EF muodostaen oikean jalan L-asento suuntaan F.</p>	<p>18) Nopunde Dollyo Chagi</p>  <p>Potku oikealla suuntaan DF, jalka alas suuntaan F noin hartianmitan päähän vasemmasta jalasta. 18 ja 19 peräkkäisinä nopeina suorituksina.</p>	<p>19) Nopunde Dollyo Chagi + Niunja So Kaunde Daebi Makgi</p>  <p>Potku vasemmalla suuntaan CF, vasen alas oikean jalan L-asentoon suuntaan F + Daebi Makgi.</p>
<p>20) Gunnun So Palmok Najunde Makgi</p>  <p>Vasen jalka suuntaan C muodostaen kävelyasento. (90° vastapäivään)</p>	<p>21) Niunja So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Vasen jalka taaksepäin muodostamaan oikean jalan L-asento suuntaan C.</p>	<p>22) Niunja So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Askellus suuntaan C. Vas. jalan L-asento.</p>	<p>23) Niunja So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Askellus suuntaan C. Oik. jalan L-asento.</p>

24) Gunnun So Najunde  
Kyocha Joomuk Noollo  
Makgi



Vasen jalka liikuu eteen  
kävelyasentoon. Oikea  
käsi alapuolelle.  
(Suunta C)

25) Migulgi Niunja So  
Yop Palkup Tulgi



Oikea jalka liukuu  
suuntaan C muodostaen  
oik. jalan L-asennon  
suuntaan D.

26) Moa So Nopunde An  
Palmok Yopap Makgi



Vasen jalka oikean  
viereen, käännös 90°  
vastapäivään (oik.).  
Suljettu asento suuntaan  
B.

27) Moa So Nopunde An  
Palmok Yopap Makgi



Paikka, asento ja suunta  
säilyy.

28) Niunja So Kaunde  
Sonkal Daebi Makgi



Vasen jalka suuntaan B.  
Oikean jalan L-asento.  
Suunta B.

29) Niunja So Kaunde  
Sonkal Daebi Makgi



Vas. jalka oik. viereen.  
Oikea suuntaan A  
muodostaen vasemman  
jalan L-asento suuntaan  
A

Moa Junbi Sogi C



Oikea jalka  
lopetusasentoon.

