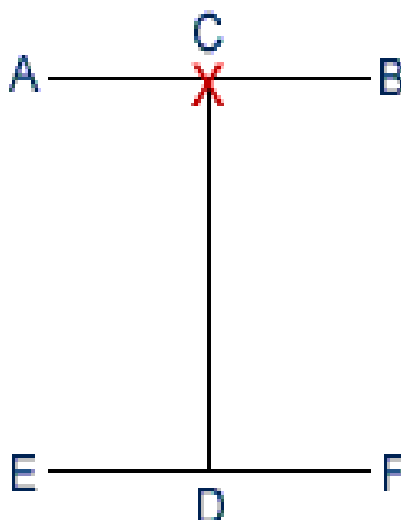


Joon-Gun

(32 LIIKETTÄ / 4.GUP / SININEN VYÖ)

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



On nimetty isänmaallisen Ahn Joong-Gun:in mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen Japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa. Ito näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvastaa herra Ahn:in ikää, kun hänet teloitettiin Lui-Shung:in vankilassa v. 1910.

Niunja So Dung Sonkal Bakuro Makgi

Osumahetkellä sormenpäät hartiankorkeudessa

Torjunta kohta hartian keskilinjalla

Tasapainotuksessa kädet käyvät kuten An Palmok makgissa

Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi

Tasapainotuksessa kädet käyvät noin rinnan korkeudella kämmenet lattiaan päin

Torjunta suoritetaan pyöreällä liikkeellä, molemmat kädet vastakkaiset suunnat

Torjunta hetkellä torjuva käsi on noin 35 astetta sisäänpäin

Vartalo viistottain (*half facing*)

Gunnun So So Wi Palkup Taerigi

Tasapainotetaan samalla tavalla kuin lyönti

Iskuhetkellä kyynärpää on silmien korkeudessa ja suoraan eteenpäin

Iskevän käden kämmenselkä on ylöspäin

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi

Tasapainotuksessa kädet tekevät pienen pyöreän liikkeen kämmenet rennosti vartaloon päin

Osumahetkellä kädet ovat noin 40 asteen kulmassa ja nyrkit pystysuorassa

Nyrkit ovat niin lähellä toisiaan, että lyönti voidaan tehdä kasvoihin

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi

Kädet kiertävät isolla pyöreällä liikkeellä noin rinnan korkeudesta vyölle, jossa nyrkit alkavat kääntyä siten, että osumahetkellä kämmen selät ovat alaspäin

Osumahetkellä kyynärpäiden ja vartalon välissä on n.5 cm ja rystyset ovat hiukan ylempänä kuin kyynärpäät

Osumahetkellä nyrkit suoraan eteenpäin

Voidaan suorittaa yhteen tai kahteen vastustajaan

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Gunnun So Kyocha Joomuk Chukyo Makgi

Tasapainotuksessa kädet tekevät ulkoa sisäänpäin pienen pyöreän liikkeen

Kädet nousevat torjuntaan suorassa linjassa

Kädet ristitään ranteista

Etummaisen jalan puoleinen käsi on ulkopuolella

Otsan ja ranteen välissä on n. 7 cm ja ranteiden muodostama risti on pääläen kanssa samalla tasolla

Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

Normaalit iskutekniikan periaatteet

Nachyo So Sonbadak Noollo Makgi

Kyseiseen torjuntaan on aina liitetty kämmenellä ylöspäin torjunta (Sonbadak Ollyo Makgi)
Kädet käyvät tasapainotuksessa vastakkaisissa suunnissa ja kämmenet osoittavat rennosti kohti itseä
(Huom! Älä tuo käsiä liian lähelle vartaloa)
Kämmenet kohtaavat navan kohdalla
Torjunta hetkellä kämmenet noin rintalinjoilla
Painaltavan käden ranne mahdollisimman suorana ja kämmentä käännetään hiukan ulospäin
Painallus alimpien vatsalihasten korkeuteen
Kyynärpäät hieman ulospäin taivutettuna
Sormenpäät eivät osoita suoraan eteenpäin
Hartiat suoraan eteenpäin (*full facing*)

Moa So Giokja Jirugi

Tasapainotetaan samalla tavalla kuin normaali lyönti
Lyönti tehdään terävässä kulmassa
Osumahetkellä rystyset vastakkaisen puolen rintalinjalla
Käsi n. 90 asteen kulmassa ja hartian korkeudessa
Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Gojung So Digutja Makgi

Tasapainotuksessa kädet käyvät vyöllä kämmenet ylöspäin
Torjutaan suoraan kulkusuuntaan
Osumahetkellä torjunta kohdat (Dung Sonkal) ovat asennon keskilinjalla
Alemman käden kyynärpää tukee vartaloon
Ylempi käsi silmien yläpuolella.
Torjuntakohdat ovat pystysuorassa linjassa polven kanssa
Vartalo on hiukan kallistunut eteenpäin
Vartalo viistottain (*half facing*)

Joon-Gun 32 Liikettä / 4 gup

Moa Junbi Sogi B

1. Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi

(Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento/torjunta suuntaan B)

2. Najunde Yop Apcha Busigi (Vasemman jalan potku suuntaan B, kädet ed. asennossa)

3. Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi (Vasen jalka laskeutuu hartian mitan päähän, oikea jalka liikkuu suuntaan B, asento suuntaan B, ylöspäin torjunta kämmenellä)

4. Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi (

Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)

5. Najunde Yop Apcha Busigi (Oikean jalan potku suuntaan A, kädet ed. asennossa)

6. Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi (Oikea jalka laskeutuu hartian mitan päähän, vasen jalka liikkuu suuntaan A, asento suuntaan A, ylöspäin torjunta kämmenellä)

7. Niunja So Sonkal Daebi Makgi (Vasen jalka liikkuu suuntaan D, Asento ja tekniikka suuntaan D)

8. Gunnun So Wi Palkup Taerigi

(Asento vaihtuu paikallaan vasenta jalkaa liikuttaen kaartaan suuntaan D, kohoisku kyynärpäällä)

9. Niunja So Sonkal Daebi Makgi (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

Gunnun So Wi Palkup Taerigi (Asento vaihtuu paikallaan oikeaa jalkaa liikuttaen kaartaan suuntaan D, kohoisku kyynärpäällä)

10. Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi (Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

11. Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi

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

12. Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi

(Paikallaan käännös, asento suuntaan C, nouseva torjunta x-nyrkeillä)

13. Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

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

14. Irrotautuminen

(Vasen jalka liikkuu suoraan Gunnun Sogi asentoon suuntaan E. Ks. kuva 1 ja ohje)

15. Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi (Asento ja tekniikka suuntaan E. liikkeet 15 ja 16 nopeana)

16. Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

(Vasen jalka palaa yhteen, oikea jalka liikkuu suuntaan F, asento ja tekniikka suuntaan F)

17. irrotautuminen

(Oikea jalka liikkuu suoraan Gunnun Sogi asentoon suuntaan F. Ks. kuva 2 ja ohje)

18. Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi (Asento ja tekniikka suuntaan F. liikkeet 15 ja 16 nopeana)

19. Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

(Oikea jalka palaa yhteen, vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

20. Niunja So kaunde Bandae Jirugi

(Vasen jalka vaihtaa paikallaan asennon suuntaan C, tekniikka suuntaan C)

21. Kaunde Yopcha Jirugi (Oikean jalan potku suuntaan C)

22. Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

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

23. Niunja So kaunde Bandae Jirugi

(Oikea jalka vaihtaa paikallaan asennon suuntaan C, tekniikka suuntaan C)

24. Kaunde Yopcha Jirugi (Vasemman jalan potku suuntaan C)

25. Niunja So Palmok Daebi Makgi

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

26. Nachyo So Sonbadak Noollo Makgi (Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan kaartaten suuntaan C, Alas painaltava torjunta kämmenellä, hidas like ks. ohje)

27. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi

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

28. Nachyo So Sonbadak Noollo Makgi (Oikea jalka vaihtaa asennon paikallaan kaartaten, suuntaan C, Alas painaltava torjunta kämmenellä, hidas like ks. ohje)

29. Moa So Kyocha Giokja Jirugi

(Vasen jalka tulee oikean viereen ks. kuva 3, asento suuntaan A, kulmalyönti, hidas liike)

30. Gojung So Digutja Makgi (Oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)

31. Gojung So Digutja Makgi

(Oikea jalka palaa viereen ja vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)

Moa Junbi Sogi B (vasen palaa)

Liikkeet 15 ja 18 Irrotautuminen

Iskevä käsi vetäistään terävästi pallean korkeuteen nyrkin yläpinta alaspäin

Toinen käsi hakee voimaa liikkeeseen edestä ja vetäistään vyölle samaan aikaan irrotautumisen kanssa

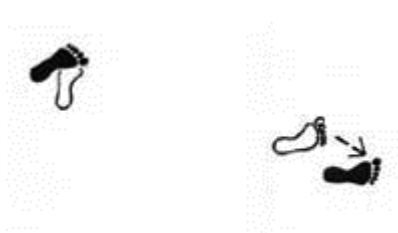
Asento vaihtuu Gunnun Sogiksi suoralla liikkeellä.

Kuva 1



Kuva 1

Kuva 2



Kuva 2

Hidas liike

Liike suoritetaan hitaasti mutta ei liian hitaasti

Hidas hengitys tekniikan valmistumisen kanssa ei suhista koko liikkeen ajan☺

Hitaalla liikkeellä testataan vartalonhallintaa ja tekniikan oikeaoppista suorittamista (tasapaino, liikeradat ja voiman näkyminen myös hitaassa liikkeessä)

Kuva 3

