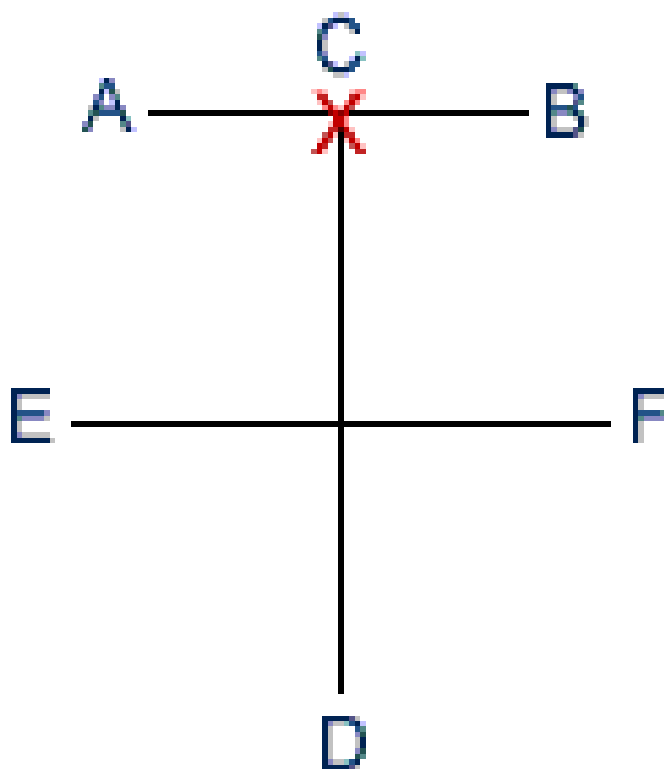


Toi-Gye

(37 LIIKETTÄ / 3.GUP / YLEMPI SININEN VYÖ)

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



On merkittävän oppineen Yi Hwang:in (1500-luvulla) nimimerkki.
Hän oli uuskungfutselaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella ja diagrammi tarkoittaa ”oppinutta, koulutettua”.

^{ma} **Toi-Gye Tul** **37 Liikettä / 3. gup**

Moa Junbi Sogi B

1. Niunja So An Palmok Makgi

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

2. Gunnun So Dwijibo Sonkut Najunde Tulgi (Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan B, tekniikka suuntaan B)

3. Moa So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi (Vasen jalka palaa yhteen, asento suuntaan D, tekniikka suuntaan C , suoritus hitaana)

4. Niunja So An Palmok Makgi

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

5. Gunnun So Dwijibo Sonkut Najunde Tulgi (Oikea jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan A, suuntaan A)

6. Moa So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi (Oikea jalka palaa yhteen, asento suuntaan D, tekniikka suuntaan, suoritus hitaana)

7. Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Magki (Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento suuntaan D, X-nyrkeillä painaltava torjunta)

8. Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D, liikkeet 7 ja 8 jatkettuliike)

9. Kaunde Apcha Busigi

(Oikean jalan potku suuntaan D, kädet edellisessä asennossa)

10. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

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

11. Gunnun So Kaunde Badae jirugi

(Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D)

12. Moa So Sang Yop Palkup Tulgi (Vasen jalka siirtyy oikean kanssa yhteen, asento suuntaan F, kaksoispisto kyynärpäillä)

13. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Oikea jalka astuu/tallaa suuntaan F, asento suuntaan ja tekniikka suuntaan C)

14. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Vasen jalka astuu/tallaa suuntaan F, asento ja tekniikka suuntaan D)

15. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Vasen jalka astuu/tallaa suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan C)

16. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Oikea jalka astuu/tallaa suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan D)

17. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Vasen jalka astuu/tallaa suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan C)

18. Annun So Bakat Palmok San Makgi

(Vasen jalka astuu/tallaa suuntaan F, asento ja tekniikka suuntaan D)

19. Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi (Tuo oikea vasemman viereen, vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)

20. Gunnun So Mori Japgi

(Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan D, kiinniotto vastustajan päästä)

21. Moorup Ollyo Chagi

(Ylöspäin potku oikealla polvella, kädet vedetään/lasketaan palleankorkeuteen)

22. Niunja So Sonkal Daebi Makgi (Oikea jalka laskee vasemman viereen ks. kuva1, vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)

23. Najunde Yop Apcha Busigi

(Vasemman jalan potku suuntaan C, kädet edellisessä asennossa)

24. Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi

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

25. Niunja So Sonkal Daebi Makgi

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

26. Najunde Yop Apcha Busigi

(Oikean jalan potku suuntaan C, kädet edellisessä asennossa)

27. Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi

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

28. Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento eteenpäin suuntaan C, isku suuntaan D, alas torjunta suuntaan C)

29. Twimyo Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi (Noin 1,5 hartianmittaa pitkä hyppy suuntaan C, asento suuntaan A, x-nyrkeillä painaltava torjunta)

30. Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

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

31. Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi

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

32. Gunnun So Kaunde An Palmok Dollimyo Makgi

(Vasen jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan B, tekniikka suuntaan BD)

33. Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi (Vasen jalka palaa yhteen, oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)

34. Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi

(Oikea jalka vaihtaa asennon paikallaan suuntaan A, tekniikka suuntaan AD)

35. Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi (Asento vaihtaa suuntaa paikallaan päkiöiden varassa suuntaan CE, tekniikka suuntaan CE)

36. Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi (Asento vaihtaa suuntaa paikallaan päkiöiden varassa suuntaan A, tekniikka suuntaan AD)

37. Annun So Kaunde Baro Jirugi

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

Moa Junbi Sogi B (oikea palaa)

Kuva 1



Gunnun So Dwijibo Sonkut Najunde Tulgi

Pistävä käsi lähtee n. kainalon korkeudesta kyynärpää luonnollisesti, kämmen lattiaa kohti. Pisto keskelle, alavatsan korkeudelle

Tasapainotuksessa toinen käsi ojentuu eteen keskikorkeudelle, josta se vedetään hartian eteen nyrkin sivupinta koskettaen hartiaa.

Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Moa So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi

Kädet käyvät ristissä rinnan edessä kämmenet kohti vartaloa, iskevä käsi ulkopuolella

Isku silmien korkeuteen, kyynärvarsi pystysuorassa

Toinen käsi tulee ojennettuna alas sivulle

Moa So Sang Yop Palkup Tulgi

Kädet käyvät ristissä navan edessä

Pistot suoraan sivuille

Osumahetkellä kaksi etummaista rystystä koskettavat vyötä, nyrkin sivupinnat osoittavat alaspäin

Bapgi Annun So Bakat Palmok San Makgi

”Stamping” tehdään polven korkeudesta kaariliikkeellä, polvi osoittaa kulkusuuntaan (muista lantionkierto)

Kädet nousevat jo tekniikan alussa W-muotoon

Osumahetkellä kyynärvarret pystysuorassa, kyynärpäät hiukan kainaloita alempana

Palmokit osoittavat eteenpäin

Huom. yhden käden torjunta!

Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi

Tasapainotus n. rinnan korkeudesta, kädet kuten normaalissa Doo Palmok Makgissa

Torjunnan voima menee työntävästi alas-sivulle

Torjuntakohta alavatsan korkeudella, käsi reiden suuntaisesti

Gunnun So Mori Japgi

Kiinniotto päästä

Huom! Kämmenet asetetaan siten, että kiinniotto on mahdollista

Gunnun So Opon Sonkut Nopunde Tulgi

Tekniikka suoritetaan kuten lyönti, mutta pistävä käsi lähtee n. alimpien kylkiluiden korkeudesta

Osumahetkellä sormenpäät silmien korkeudessa

Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi

Kädet käyvät ristissä rinnan edessä kämmenet kohti vartaloa, iskevä käsi ulkopuolella
Isku silmien korkeuteen, kyynärvarsi pystysuorassa

Iskupinta osoittaa taaksepäin

Isku on linjassa nyrkki - hartia - hartia

Toinen käsi tulee kyynärvarrella alastorjuntaan (Bakat Palmok Najunde Makgi)

Huom! liikesarjassa katse eteenpäin

Twimyo Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi

Korkea hyppy

Ks. torjunnan ohjeet Do-Sanin lapuista

Älä pysäytä käsiä hypyn aikana

Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi

Tehdään kuten normaali Daebi Makgi, mutta torjunta lähtee n. rinnan korkeudelta