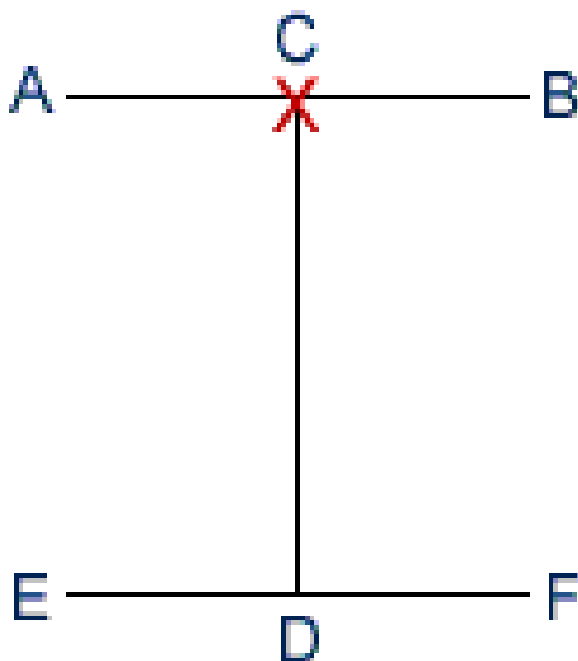


Won-Hyo

(28 LIIKETTÄ / 6.GUP / VIHREÄ VYÖ)

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



Oli tunnustettu munkki, joka toi Buddhalaisuuden Silla-dynastiaan vuonna 686 jKr.

Won-Hyo 28 liikettä / 6. gup

Moa Junbi Sogi A

1. Niunja So Sang Palmok Makgi

(Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento suuntaan B, kaksoistorjunta)

2. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi

(Paikallaan aaltoliike, asento/tekniikka suuntaan B)

3. Gojung So Kaunde Baro Jirugi (Vasen jalka käy n. hartian mitan päässä takajalasta ja liikkuu sitten suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)

3. Niunja So Sang Palmok Makgi

(Vasen jalka palaa yhteen ja oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento suuntaan A, kaksoistorjunta)

5. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi

(Paikallaan aaltoliike, asento/tekniikka suuntaan A)

6. Gojung So Kaunde Baro Jirugi

(Oikea jalka käy n. hartian mitan päässä takajalasta ja liikkuu sitten suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)

7. Goburyo Jumbi Sogi

(Oikea jalka palaa yhteen ks. kuva 1. Oikean jalan asento ja tekniikka suuntaan D)

8. Kaunde Yopcha Jirugi (Vasemman jalan potku suuntaan D)

9. Niunja So Sonkal Daebi Makgi (Vasen jalka laskeutuu suunt. D, asento/tekniikka suuntaan D)

10. Niunja So Sonkal Daebi Makgi

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

11. Niunja So Sonkal Daebi Makgi

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

12. Gunnun So Sun Sonkut Tulgi

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

13. Niunja So Sang Palmok Makgi

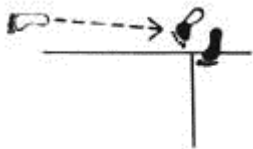
(Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan E, Asento suun. E)

14. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi

(Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suunt. E)

- 15. Gojung So Kaunde Baro Jirugi** (Vasen jalka käy n. hartian mitan päässä takajalasta ja liikkuu sitten suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan E)
- 16. Niunja So Sang Palmok Makgi**
(Vasen jalka palaa yhteen ja oikea jalka liikkuu suuntaan F, asento suuntaan F, kaksoistorjunta)
- 17. Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi**
(Paikallaan aaltoliike, Asento ja tekniikka suunt. F)
- 18. Gojung So Kaunde Baro Jirugi** (Oikea jalka käy n. hartian mitan päässä takajalasta ja liikkuu sitten suuntaan F, asento ja tekniikka suuntaan F)
- 19. Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi** (Oikea jalka palaa yhteen ks. kuva 2. Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento suuntaan C, tekniikka suuntaan CF)
- 20. Najunde Apcha Busigi** (Oikean jalan potku suuntaan C, kädet ed. asennossa)
- 21. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi**
(Oikea jalka laskeutuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
- 22. Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi**
(Paikallaan aaltoliike, Asento suuntaan C, tekniikka suuntaan CE)
- 23. Najunde Apcha Busigi** (Vasemman jalan potku suuntaan C, kädet ed. asennossa)
- 24. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi**
(Vasen jalka laskeutuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
- 25. Goburyo Jumbi Sogi A** (Vasemman jalan asento ja tekniikka suuntaan C)
- 26. Kaunde Yopcha Jirugi** (Oikean jalan potku suuntaan C)
- 27. Niunja So Palmok Daebi Makgi** (Laske oikea jalka potkun jälkeen linjalle CD ks. kuva 3, Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
- 28. Niunja So Palmok Daebi Makgi** (Vasen jalka palaa yhteen ja oikea liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
- Moa Junbi Sogi A** (oikea jalka palaa lopetusasentoon)

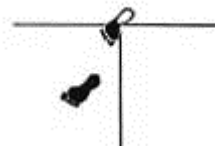
Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Moa Junbi Sogi A

Jalat yhdessä

Vasemman käden sormenpäät oikean nyrkin rystysten päälle

Etäisyys kasvoista 30cm, nyrkit silmien korkeudella (nyrkkien yli tulee nähdä)

Kyynärpäät rentoina

Goburyo Jumbi Sogi A

Paino 100% tukijalalla

Tukijalan jalkaterä ja polvi 90 astetta kulkusuunnasta

Tukijalka koukistettuna niin, että polven ja varpaiden linja pystysuora

Toisen jalan kantapää on tukijalan polven vieressä, polvi koukistettuna ja n. 45 astetta kulkusuunnasta ja jalkasyrjä osoittaa lattiaa.

Kädet muodostavat Palmok Daebi Makgin.

Torjunta valmistuu yhtäaikaaisesti, toinen jalka vedetään polven viereen.

Vartalo viistottain (*half facing*)

Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi

Tasapainotuksessa kädet ojennetaan vastakkaisiin suuntiin kevyesti koukistettuna, iskevä takaviistoon ja vastaliikkeen tekevä käsi etuviistoon, kämmenet osoittavat ulospäin.

Veitsikäsi osumahetkellä rintalinjalle. Käsi n. 135 asteen kulmassa.

Iskevä kohta silmien korkeuteen

Toisen käden nyrkinsivu tuodaan hartian eteen

Vartalo viistottain (*half facing*)

Kaunde Yopcha Jirugi

Tukijalan jalkaterä n. 75 astetta taaksepäin
Lyönti silmien korkeudelle ja toinen käsi vyölle
Kantapää liikkuu suoraa linjaa kohteeseen "pyörivällä liikkeellä" revolving motion (opettaja havainnollistaa oppilaille)
Osuma kantasyrjällä/jalkaveitsellä (balkal/footsword)
Potkuhetkellä varpaat ovat hiukan alempana kuin jalkaveitsi
Vartalo on taivutettu pois päin mahdollisimman paljon kuitenkin niin, että tasapaino säilyy (45 astetta).
Tukijalka kääntyy potkun aikana sallien lantion kierron potkun mukana
Jalka palautetaan samaa reittiä.
Vartalo suorana potkun takana (varo, ettei lantio/hartia roiku)

Gunnun So An Palmok Dollimyo Makgi

Rystyset torjunta hetkellä hartian korkeuteen
Torjuvan käden puoleinen hartia hiukan alempana
Käsi suorittaa ison pyöreän liikkeen -> alas tuleva hyökkäys "kauhaistaan" sivuun ja liike jatkuu keskikorkeuden torjuntaan.
Vartalo viistottain torjunnan suuntaan (*half facing*)
Torjuva käsi on n. 25 astetta ulospäin
Liikkeen edetessä kädet hakevat voimaa vartalon mukaisesti etuviistosta
Kauhaisun aikana selkä on suorana ja koukistetaan takajalkaa

Niunja So Palmok Daebi Makgi

Torjunta osa viistottain osumahetkellä
Toinen kämmensyrjä etummaisen rintalihaksen alle n. 3 cm irti vartalosta
Tasapainotuksessa etummainen käsi käy noin kauemman posken korkeudella ja takakäsi n. silmien korkeudessa takaviistossa ja kyynärpäät rentona alaspäin.
Vartalo aina viistottain (*half facing*)

Gojung So Kaunde Baro Jirugi

Normaalit lyönnin periaatteet
Osumahetkellä vartalo viistottain (*half facing*)
Lyönti kulkusuuntaan hartialinjalle