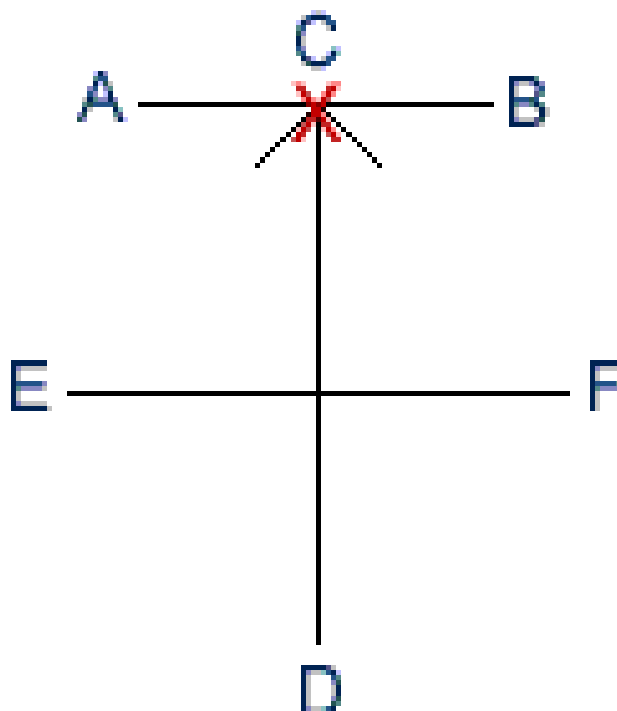


Yul-Gok

(38 LIIKETTÄ / 5.GUP / YLEMPI VIHREÄ VYÖ)

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



On suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lempinimensä oli "Korean Kungfutse". Liikesarjan 38 liikettä viittaavat hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella (nykyinen Koreoiden raja, sotilasaluetta). Diagrammi tarkoittaa "oppinutta, koulutettua".

Yul-Gok Tul 38 Liikettä / 5. gup

Narani Junbi Sogi

1. Annun So (Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento suuntaan D, Ojenna vasen käsi)

2. Annun So Kaunde Bandae Jirugi (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D)

3. Annun So Kaunde Baro Jirugi

(2/3 aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D, liikkeet 2 ja 3 nopeana)

4. Annun So

(Vasen jalka palaa yhteen, oikea jalka liikkuu suuntaan A, asento suuntaan D, ojenna oikea käsi)

5. Annun So Kaunde Bandae Jirugi (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D)

6. Annun So Kaunde Baro Jirugi

(2/3 aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan D, liikkeet 5 ja 6 nopeana)

7. Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi (Oikea jalka liikkuu suuntaan AD, asento ja tekniikka suuntaan AD)

8. Najunde Apcha Busigi (Vasemman jalan potku suuntaan AD, kädet ed. asennossa)

9. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

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

10. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

(Asento ja tekniikka suuntaan AD. liikkeet 9 ja 10 nopeana)

11. Gunnun So An Palmok Kaunde Makgi

(vasen jalka liikkuu suuntaan BD, asento ja tekniikka suuntaan BD)

12. Najunde Apcha Busigi (Oikean jalan potku suuntaan BD, kädet ed. asennossa)

13. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

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

14. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

(Asento ja tekniikka suuntaan BD, liikkeet 13 ja 14 nopeana)

15. Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi

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

16. Gunnun So Bandae Sonbadak Golcho Makgi (Asento ja tekniikka suuntaan D)

17. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

(Asento ja tekniikka suuntaan D, liikkeet 16 ja 17 yhdistetty liike)

18. Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi

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

19. Gunnun So Bandae Sonbadak Golcho Makgi

(Asento ja tekniikka suuntaan D)

20. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

(Asento ja tekniikka suuntaan D, liikkeet 16 ja 17 yhdistetty liike)

21. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

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

22. Goburyo Jumbi Sogi A (Oikean jalan asento ja tekniikka suuntaan D)

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

24. Gunnun So Ap Palkup Taerigi (Vasen jalka laskeutuu suuntaan D, asento suuntaan D)

25. Goburyo Jumbi Sogi A (Noustaan suoraan vasemman jalan asentoon suuntaan C)

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

27. Gunnun So Ap Palkup Taerigi (Oikea jalka laskeutuu suuntaan C, asento suuntaan C)

28. Niunja So Sang Sonkal Makgi

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

29. Gunnun So Sun Sonkut Tulgi

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

30. Niunja So Sang Sonkal Makgi

(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan F, asento suuntaan F, kaksoistorjunta)

31. Gunnun So Sun Sonkut Tulgi

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

32. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi

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

33. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan C)

34. Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Makgi

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

35. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan C)

36. Twimyo Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

(Noin Gunnun Sogin mittainen hyppy suuntaan C, asento suuntaan B, tekniikka suuntaan C)

37. Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

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

38. Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

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

Narani Junbi Sogi (vasen palaa)

Liikkeet 16&17 ja 19&20

Yhdistetty liike: Kaksi tekniikkaa yhdellä aaltoliikkeellä ja yhdellä hengityksellä. Liikkeet suoritetaan aina eri käsillä. Ensimmäinen tekniikka valmistuu, kun asento on ylhäällä ja toinen tekniikka asennon valmistuessa eli viimeisessä tekniikassa on 1/3 aalto.

Connecting motion - complete the two movements with one breath and one sinewave.

Connecting motion is always with two movements using opposite arms.

Gunnun So Sonbadak Golcho Makgi

Tasapainotuksessa kädet käyvät n. hartiankorkeudessa torjuva käsi sisäpuolella siten, että torjuvan käden kämmensyrjä on alaspäin.

Torjunta suoritetaan kaariliikkeellä, jotta torjuva kohta asettautuu oikein.

Kyynärpäätä on taivutettu torjuntahetkellä n. 25 astetta ulospäin

Torjunnassa ei ole terävää kontaktia vastustajaan, vaan torjunta on pehmeä, jolloin mahdollistetaan kiinniotto torjunnan jälkeen. (Minimum effort!)

Kämmen osoittaa lattiaan

Kämmenkaari osoittaa eteenpäin

Vartalo viistottain (*half facing*)

Torjunta hartialinjalle

Huom. **golcho makgi ei ole kiinniotto!**

Gunnun So Ap Palkup Taerigi

Tasapainotuksessa molemmat kämmensyrjät osoittavat alaspäin
Osumahetkellä toisen käden kämmen tuodaan lattakätenä iskevän käden kyynärpäähän etupuolelle.
Iskevän käden nyrkin alapinta osoittaa lattiaan
Kädet muodostavat 90 asteen kulmat
Vartalo suoraan eteenpäin (*full facing*)

Niunja So Sang Sonkal Makgi

Suoritetaan samalla tavalla kuin Sang Palmok Makgi, mutta torjuntahetkellä sormenpäät ovat hartian korkeudessa.
Takakäden veitsikäsi vartalon keskellä torjunnassa

Twimyo Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

Iskussa käsien liike on samanlainen kuin Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigissa
Hyppy on n. 1,5 hartiamittaa pitkä. Suoritetaan matalana hyppynä. Muista aaltoliike!
Osumahetkellä asento on sivuttain (*side facing*)

Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

Tasapainotuksessa kämmenet osoittavat ulospäin ja ovat n. silmien korkeudessa.
Tasapainotus sivulta.
Torjunta hetkellä torjuvan käden rystyset ovat silmien korkeudessa ja toisen käden pikkusormen 2. nivel hipoo torjuvan käden kyynärpäätä
Torjuva käsi on n. 45 asteen kulmassa ja torjuva kohta (an palmok) on hartian keskilinjalla.
Hartiat viistottain! (*half facing*)