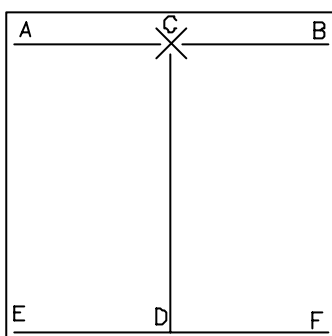


























Joong-Gun Tul (4. Gup 32 Liikettä)

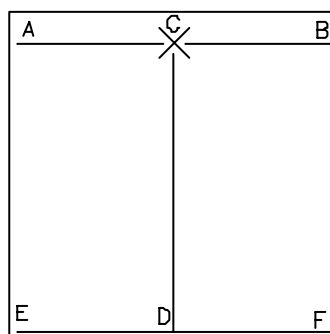
JN/AO 19.03.02 v.1.0











DIAGRAMMI:



<p>Moa Junbi Sogi B</p>  <p>Valmiusasento pisteessä C. Suunta D.</p>	<p>1) Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakkuro Makgi</p>  <p>90° vasemmalle. Suunta B. Oikean jalan L- asento.</p>	<p>2) Najunde Yop Apcha Busigi</p>  <p>Etujalan potku, suunta B. Kädet 1-suorituksen mukaisessa asennossa.</p>	<p>3) Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi</p>  <p>Vas. jalka alas suunta B. Askellus eteen oikealla. Tuki vasemmalla jalalla.</p>
<p>4) Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakkuro Makgi</p>  <p>180° oikealle. Suunta A. Vas. jalan L- asento.</p>	<p>5) Najunde Yop Apcha Busigi</p>  <p>Etujalan potku, suunta A. Kädet 4-suorituksen mukaisessa asennossa.</p>	<p>6) Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi</p>  <p>Oik. jalka alas, suunta A. Ask. eteen vasemmalla. Tuki oikealla jalalla.</p>	<p>7) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi</p>  <p>90° vasemmalle. Suunta D. Oik. jalan L- asento</p>
<p>8) Gunnun So Nopunde Wi Palkup Taerigi</p>  <p>Suunta säilyy D. Vas. jalka liukuu kävelyasentoon.</p>	<p>9) Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi</p>  <p>Askellus eteen oikealla. (Suunta D). Vas. jalan L- asento.</p>	<p>10) Gunnun So Nopunde Wi Palkup Taerigi</p>  <p>Suunta säilyy D. Oik. jalka liukuu kävelyasentoon.</p>	<p>11) Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi</p>  <p>Askellus eteen (suunta D) vasemmalla. Vas. jalan kävelyasento.</p>

<p>12) Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi</p>  <p>Askeetus eteen (suunta D) oikealla. Oik. jalan kävelyasento.</p>	<p>13) Gunnun So Kyocho Joomuk Chukyo Makgi</p>  <p>Oikea jalka linjalle CD. Käännös 180° vastapäivään. Vas jalan kävelyasento</p>	<p>14) Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi</p>  <p>Vas. jalka suuntaan E. (90° vasemmalle) Oik. jalan L-asento.</p>	<p>15) Gunnun So Bakat Palmok Ap/Anuro Makgi</p>  <p><u>Irrottautuminen</u> kääntäen nyrkkiä vastapäivään kämmenselkä alaspäin. Vas. jalka liukuu kävelyasentoon</p>
<p>16) Gunnun So Nopunde Bandaе Jirugi</p>  <p>Asento ja suunta (E) säilyy. 15 ja 16 nopeana peräkkäisenä suorituksena.</p>	<p>17) Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi</p>  <p>Vas. jalka oik. viereen. Oik. jalka siirtyy suuntaan F. (käänn. 180° myötäp.)</p>	<p>18) Gunnun So Bakat Palmok Ap/Anuro Makgi</p>  <p><u>Irrottautuminen</u> kääntäen nyrkkiä myötapäivään kämmenselkä alaspäin. Oik. jalka liukuu kävelyasentoon</p>	<p>19) Gunnun So Nopunde Bandaе Jirugi</p>  <p>Asento ja suunta (F) säilyy. 18 ja 19 nopeana peräkkäisenä suorituksena.</p>
<p>20) Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi</p>  <p>Oik. jalka vas. viereen. Vas. jalka suuntaan C kävelyasentoon.</p>	<p>21) Niunja So kaunde Bandaе Jirugi</p>  <p>Suunta C. Oik. jalan L-asento siirtämällä vasenta jalkaa taaksepäin.</p>	<p>22) Kaunde Yopcha Jirugi</p>  <p>Sivupotku oikealla suuntaan C.</p>	<p>23) Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi</p>  <p>Oikea jalka alas suuntaan C kävelyasentoon.</p>



<p>24) Niunja So Kaunde Bandaе Jirugi</p>  <p>Suunta C. Vas. jalan L-asento siirtämällä oikeaa jalkaa taaksepäin.</p>	<p>25) Kaunde Yopcha Jirugi</p>  <p>Sivupotku vasemmalla suuntaan C.</p>	<p>26) Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi</p>  <p>Vasen jalka alas suuntaan C. Oik. jalan L-asento.</p>	<p>27) Nachyo So Kaunde Sonbadak Noollo Makgi</p>  <p>Suunta C. Vasen jalka liikuu eteen "matala-asentoon" Hidastettu suoritus.</p>
<p>28) Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi</p>  <p>Ask. eteen. Suunta C. Vas. jalan L-asento.</p>	<p>29) Nachyo So Kaunde Sonbadak Noollo Makgi</p>  <p>Suunta C. Oikea jalka liikuu eteen "matala-asentoon" Hidastettu suoritus.</p>	<p>30) Moa So Kaunde Kyocha Jirugi</p>  <p>Vas. jalka oik. viereen. Rintamasuunta A. (Käännös 90° vas.) Hidastettu suoritus.</p>	<p>31) Gojung So Digtja Makgi</p>  <p>Oikea jalka suuntaan A. Suoritus suuntaan A.</p>
<p>32) Gojung So Digtja Makgi</p>  <p>Oik. jalka vas. viereen. Vasen jalka liikkuu suuntaan B. (Kään. 180° vastapäivään) Suoritus suuntaan B.</p>	<p>Moa Junbi Sogi B</p>  <p>Vasen jalka lopetusasentoon.</p>		

