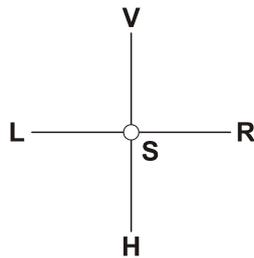


Saju-Chirugi

Diagramm:



Neue Techniken:

- Abwehr mit dem äußeren Unterarm, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Pakkat-Palmok-Makki
- Fauststoß, in der Vorwärtsstellung
Chongul-Sogi Chongkwon-Chirugi

Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

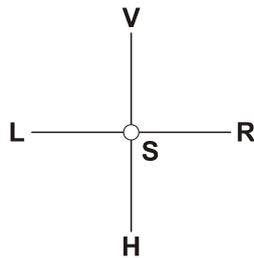
1. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
2. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
3. Mit rechts einen Schritt in Richtung L zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
4. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
5. Mit rechts einen Schritt in Richtung H zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.
6. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
7. Mit rechts einen Schritt in Richtung R zur rechten Vorwärtsstellung, Fauststoß mit der rechten Hand, in der mittleren Stufe.

Ende

Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.

Saju-Makki

Diagramm:



Neue Techniken:

- Abwehr mit dem inneren Unterarm, in der Rückwärtsstellung
Hugol-Sogi An-Palmok-Makki

Start

Parallelstellung: Narani-Chumbi-Sogi

1. Mit rechts einen Schritt in Richtung H zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
2. Mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
3. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung L drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung R zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
4. Mit rechts einen Schritt in Richtung L zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
5. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung H drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung V zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
6. Mit rechts einen Schritt in Richtung H zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.
7. Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung R drehen, mit rechts einen Schritt in Richtung L zur linken Vorwärtsstellung, Abwehr mit dem linken äußeren Unterarm, in der unteren Stufe.
8. Mit rechts einen Schritt in Richtung R zur linken Rückwärtsstellung, Abwehr mit dem rechten inneren Unterarm, in der mittleren Stufe.

Ende

Auf dem linken Fuß gegen die Uhrzeigerrichtung in Richtung V drehen, rechten Fuß zur Parallelstellung heranziehen und die Starthaltung einnehmen.