

Pyun ahn cho dan



Gibon joonbi seogi

- 1: Kig mod VB og flyt venstre fod ud i ap koobi med arae makki
- 2: Højre fod flyttes et skridt frem i ap koobi med momtong bandae jireugi
- 3: Kig over højre skulder mod HB og flyt forreste fod - højre - rundt i ap koobi med arae makki
- 3a: Forreste fod - højre - trækkes tilbage i oreun pyonhi seogi med me jumeok naeryo chigi
- 4: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi og her udføres momtong bandae jireugi





- 5: Venstre fod trækkes ind og flytter retning mod FA i ap koobi med arae makki
- 5a: Foden bliver stående, hånden udfører han sonnol momtong bakat makki
- 6: Højre fod flyttes et skridt frem, blikket stadig rettet mod FA, i ap koobi med eolgul makki
- 7: Venstre fod et skridt frem, blikket stadig mod FA, i ap koobi med eolgul makki
- 8: Højre fod et skridt frem, blikket mod FA, i ap koobi med eolgul makki

KIHAP!





- 9: Hovedet drejes mod HT over venstre skulder. Forreste fod - højre - bliver stående fast og drejningen foretages rundt om denne fod. Der drejes 3/4 omgang med højre fod som omdrejningspunkt. Venstre fod kommer rundt i ap koobi med arae makki
- 10: Højre fod flyttes et skridt frem og laver ap koobi med momtong bandae jireugi
- 11: Bagerste fod - venstre - bliver stående og blikket rettes over højre skulder mod VT og der drejes 1/2 omgang med venstre fod som standben. Højre fod kommer ud i ap koobi med arae makki
- 12: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi med momtong bandae jireugi





16

- 13: Hovedet drejes mod NA over venstre skulder. Forreste fod - venstre - trækkes ind og rettes ned mod NA og ud i ap koobi med arae makki
- 14: Højre fod flyttes et skridt frem, stadig med blikket og retning mod NA i ap koobi med momtong bandae jireugi
- 15: Venstre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, i ap koobi med momtong bandae jireugi
- 16: Højre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, med ap koobi og momtong bandae jireugi

KIHAP!



15



14



13



17



18

17: Hovedet drejes mod VB over venstre skulder. Forreste fod - højre - bliver stående og drejningen foretages om denne fod - højre rundt. Venstre fod flyttes rundt i dwitkoobi med venstre ben forrest og sonnal arae makki

18: Højre fod flyttes et skridt frem, kroppen drejes 45 grader ud til siden i dwitkoobi med sonnal arae makki

19: Hovedet drejes mod HB over højre skulder. Bagerste fod bliver stående fast og drejningen foretages om denne fod - højre rundt. Venstre fod bliver nu den forreste fod i dwitkoobi med sonnal arae makki

20: Højre fod flyttes et skridt frem, kroppen drejes 45 grader ud til siden i dwitkoobi med sonnal arae makki

Keuman: Venstre fod trækkes tilbage i Keuman



20



19