

## Pyun ahn ih dan



1



2



3



### Gibon joonbi seogi

- 1: Kig mod VB og flyt venstre fod ud i dwit koobi, med keumgang momtong makki
- 2: Venstre fod bliver stående, dangyo teok jireugi
- 3: Venstre fod flyttes ud i nacheoo seogi - venstre fod ud mod VB - med momtong yeop jireugi
- 4: Kroppen drejes 180 grader og retningen er mod HB - højre fod trækkes ind i dwit koobi - højre fod bliver forreste fod - med keumgang momtong makki
- 5: Højre fod bliver stående i dwit koobi, dangyo teok jireugi
- 6: Højre fod flyttes frem i nacheoo seogi - højre fod ud mod HB - med momtong yeop jireugi



6



5



4



7

7: Venstre ben trækkes op til højre ben og højre fod løftes op i haktari seogi, med jageun dolcheogi - retning mod NA

8: Højre fod sparker yeop chagi - retning med NA

8a: Højre fod sættes ned i dwit koobi og kroppen drejes i retning mod FA, med sonnal momtong makki - højre fod er bagerst

9: Et skridt frem i dwit koobi, med sonnal momtong makki - højre fod er forrest

10: Skridt frem i dwit koobi, med sonnal momtong makki - venstre fod er forrest

11: Skridt frem i ap koobi med pyonsonkeut seweo chireugi - stikslag udføres over forreste ben - **KIHAP!**



8



8a



9



10



11



13



12

- 12: Kroppen drejes 3/4 omgang højre rundt - i dwit koobi - med sonnalmomtong makki, venstre fod er forrest
- 13: Skridt frem i dwit koobi - 45 grader ud til siden - med sonnalmomtong makki, højre fod er forrest
- 14: Kroppen drejes 180 grader rundt højre rundt - i dwit koobi - med sonnalmomtong makki, højre fod er forrest
- 15: Skridt frem i dwit koobi - 45 grader ud til siden - med sonnalmomtong makki, venstre fod er forrest



14



15



16

16: Venstre fod trækkes tilbage og føres nedad mod NA - i ap koobi med an palmok momtong biteureo makki - over bagerste ben

17: Ap chagi med bagerste fod - højre

17a: Det ben der netop har sparket sættes ned i ap koobi - med momtong baro jireugi - højre ben forrest

17b: I samme stand - udføres nu an palmok momtong biteureo makki over bagerste ben

18: Ap chagi med bagerste fod - venstre - direkte ned i ap koobi

18a: I ap koobi - venstre fod forrest - momtong baro jireugi

19: Skridt frem i ap koobi med an palmok geodeureo makki over forreste ben - højre



17



17a



17b



18



18a



19





20



20a



21

- 20: Kroppen drejes 90 grader højre rundt i ap koobi med arae makki  
20a: Bliver stående i ap koobi - udfører han sonnal momtong bakat makki over forreste ben  
21: Skridt frem i ap koobi - ud til siden 45 grader - eolgul makki  
22: Kroppen drejes nu 180 grader højre rundt - i ap koobi - med arae makki  
22a: Bliver stående i ap koobi - udfører han sonnal momtong bakat makki  
23: Skridt frem i ap koobi - 45 grader ud til siden - eolgul makki - **KIHAP!**

### Keuman



23



22a



22

