

Pyun ahn ih dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon Joonbi seogi	Gibon Joonbi	
1	VB	Dwit koobi	Venstre fod ud i stand	Keumgang momtong makki
2	VB	Dwit koobi	Bliver stående i samme stand	Dangyo teok jireugi
3	VB	Nacheoo seogi	Venstre fod flyttes ud i stand	Momtong yeop jireugi
4	HB	Dwit koobi	Højre fod flyttes ind i stand og kroppen drejes 180 grader højre rundt	Keumgang momtong makki
5	HB	Dwit koobi	Bliver stående i samme stand	Dangyo teok jireugi
6	HB	Nacheoo seogi	Højre fod flyttes ud i stand	Momtong yeop jireugi
7	NA	Haktari seogi	Venstre fod flyttes op til højre fod og højre fod løftes i Haktari seogi	Jageun dolcheogi
8	NA		Højre ben udfører sidespark, retning mod NA	Yeop chagi
8a	FA	Dwit koobi	Efter yeop chagi trækkes højre fod ind og sættes ned i dwit koobi, med retning mod FA - højre fod bagerst kroppen drejes 180 grader	Sonnal momtong makki
9	FA	Dwit koobi	Et skridt frem i dwit koobi - venstre fod er nu bagerst	Sonnal momtong makki
10	FA	Dwit koobi	Et skridt frem i dwit koobi - højre fod er nu bagerst	Sonnal momtong makki
11	FA	Ap koobi	Et skridt frem i lang stand - højre fod er nu forrest	Pyunson keut seweo chireugi KIHAP!
12	HT	Dwit koobi	Drej 3/4 omgang bagom, højre rundt - venstre ben flyttes og højre er omdrejningspunkt - ud i stand	Sonnal momtong makki
13	HT	Dwit koobi	Skridt frem og kroppen drejes 45 grader ud til siden - ud i stand	Sonnal momtong makki
14	VT	Dwit koobi	Kroppen drejes 180 grader højre rundt - forreste fod flyttes - højre - venstre fod er omdrejningspunkt - ud i stand	Sonnal momtong makki
15	VT	Dwit koobi	Skridt frem og kroppen flyttes 45 grader ud til siden - ud i stand - venstre fod er forrest	Sonnal momtong makki
16	NA	Ap koobi	Venstre fod trækkes ind og kroppen drejes ned mod NA og venstre fod flyttes ud i lang stand mod NA	An palmok biteureo momtong makki

Retningsforkortelser:

VB: Venstre Bund	HB: Højre Bund	FA: Frem Ad	HT: Højre Top	VT: Venstre Top	NA: Ned Ad
------------------	----------------	-------------	---------------	-----------------	------------

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
17a	NA	Ap koobi	Efter spark sættes fod ned i ap koobi - højre fod forrest	Momtong baro jireugi
17b	NA	Ap koobi	Bliver stående i samme stand	An palmok biteureo momtong makki
18	NA	Ap koobi	Ap chagi - med venstre fod	Ap chagi
18a	NA	Ap koobi	Venstre fod sættes ned i ap koobi efter spark og der udføres slag over modsatte ben	Momtong baro jireugi
19	NA	Ap koobi	Et skridt frem i ap koobi - højre fod er nu forrest - blokering over forreste ben	An palmok geodeureo bakat makki
20	VB	Ap koobi	Forreste fod - højre - er omdrejningspunkt og der drejes højre rundt - bagom - i stand	Arae makki
20a	VB	Ap koobi	Bliver stående i samme stand - blokering over forreste ben	Han sonnal momtong bakat makki
21	VB	Ap koobi	Skridt frem og ud 45 grader til siden - højre fod er forrest	Eolgul makki
22	HB	Ap koobi	Kroppen drejes 180 grader rundt - højre rundt - venstre fod er bagerst og er omdrejningspunkt	Arae makki
22a	HB	Ap koobi	Bliver stående i samme stand - blokering over forreste ben	Han sonnal momtong makki
23	HB	Ap koobi	Et skridt frem i lang stand og ud 45 grader til siden - venstre fod er forrest	Eolgul makki KIHAP!

Retningsforkortelser:

VB: Venstre Bund	HB: Højre Bund	FA: Frem Ad	HT: Højre Top	VT: Venstre Top	NA: Ned Ad
------------------	----------------	-------------	---------------	-----------------	------------