

Gi chu il pu



1



2



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
- 4: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi og her udføres momtong bandae jireugi



4



3



5

- 5: Venstre fod trækkes ind og flytter retning mod FA i ap koobi med arae makki
 - 6: Højre fod flyttes et skridt frem, blikket stadig rettet mod FA, i ap koobi med momtong bandae jireugi
 - 7: Venstre fod et skridt frem, blikket stadig mod FA, i ap koobi med momtong bandae jireugi
 - 8: Højre fod et skridt frem, blikket mod FA, i ap koobi med momtong bandae jireugi.
- KIHAP!**



6



7



8



10



9

- 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



11



12



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: 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 ap koobi med venstre ben forrest og arae makki

18: Højre fod flyttes et skridt frem stadig med retning og blikket mod VB, i ap koobi med momtong bandae jireugi

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 med arae makki

20: Højre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod HB, i ap koobi med momtong bandae jireugi

Keuman: Venstre fod trækkes tilbage i Keuman

