

# Pyun ahn oh dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon joonbi seogi	Gibon Joonbi	
1	VB	Dwit koobi	Venstre fod ud i stand	An Palmok momtong bakat makki
2	VB	Dwit koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi
3	FA	Moa seogi	Højre fod trækkes ind til venstre	Keun Dolcheogi
4	HB	Dwit koobi	Højre fod ud i stand	An Palmok momtong bakat makki
5	HB	Dwit koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi
6	FA	Moa seogi	Højre fod trækkes ind til venstre	Keun Dolcheogi
7	FA	Ap koobi	Højre fod ud i stand	An Palmok momtong geudeoreo makki
8	FA	Ap koobi	Venstre fod frem i stand	Eotgeoreo Arae makki (hænder lukkede)
8a	FA	Ap koobi	Samme stand	Eotgeoreo eolgol sonnal makki (knivhænder)
9a	FA	Haktari seogi	Højre ben løftes op i stand	Hænder trækkes ned ad
9b	FA	Haktari seogi	Samme stand	Hænder ender i bæltehøjde i højre side, venstre håndryg mod loftet
9c	FA	Haktari seogi	Samme stand	Han sonnal bakat chigi
9d	FA	Ap koobi	Højre ben sættes ned i stand	Momtong bandae jireugi <b>KIHAP!!!</b>
10	NA	Yeop Joochom seogi	Højre ben løftes og trækkes rundt i stand, retning NA	Arae yeop makki
11	FA	Yeop joochom seogi	Samme stand, men synsretning ændres til FA	Son deung bakat chigi, venstre hånd
12	FA		Fra stand sparkes i retning mod FA	Pyojeok chagi, til åben håndflade
12a	VT	Yeop joochom seogi	Fod sættes ned efter spark, og synsretning nu mod VT	Palkoop pyojeok chigi
13	FA	Dwit koa seogi	Bagerste fod trækkes op i stand	An palmok eolgol geudeoreo yeop makki
14	NA	Dwit koobi	Bagerste fod flyttes i stand, synsretning ændres til NA	An palmok eolgol geudeoreo yeop makki Løftes en smule op

Retningsforkortelser:

<b>VB:</b> Venstre Bund	<b>HB:</b> Højre Bund	<b>NA:</b> Ned Ad	<b>FA:</b> Frem Ad	<b>VT:</b> Venstre Top	<b>HT:</b> Højre Top
----------------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
15a	NA		Løfter forreste fod op, klar til afsæt	Holder samme teknik
15b	NA		Afsæt og hopper over en imaginær falden modstander. Så der skal højde på.	
15c	NA	Dwit koa seogi (dyb)	Lander i en dyb stand, højre fod forrest	Eotgeoreo arae makki <b>KIHAP!!!</b>
16	NA	Ap koobi	Forreste fod op i stand	An Palmok geudeoreo momtong makki
17	FA	Ap koobi	Drej korteste vej rundt i stand, retning ændres til FA. Venstre ben forrest	Arae jechyo chireugi
18	FA	Dwit koobi	Forreste ben trækkes tilbage i stand	Oe-santeul eolgol yeop makki
19	FA	Moa seogi	Forreste fod trækkes op i samlet stand	Samme teknik bibeholdes
20a	VB	Dwit koa seogi	Drej på venstre fodballe, synsretning ændres til VB	
20b	VB	Dwit koa seogi	Indtag stand, på forholdsvis strakte ben	Hechyo santeul eolgol makki
21	FA	Ap koobi	Bagerste (højre) fod flyttes frem i stand	Arae jechyo chireugi
22	FA	Dwit koobi	Forreste fod trækkes op i stand	Oe-santeul eolgol yeop makki
Keuman	FA	Keuman stand	Forreste fod trækkes op i klar stand	Gibon joobi

Retningsforkortelser:

<b>VB:</b> Venstre Bund	<b>HB:</b> Højre Bund	<b>NA:</b> Ned Ad	<b>FA:</b> Frem Ad	<b>VT:</b> Venstre Top	<b>HT:</b> Højre Top
----------------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------