

# Pyun ahn sah dan

Joonbi



1



1x



2



4

3



5



- 1: Drej kroppen ud mod VB. Dwit koobi m/ Sonnal keumgang momtong makki
- 1x: Melletrin hvor hænder trækkes fra Jageun dol cheogi. ER IKKE EN TÆLLING
- 2: Kroppen drejes til HB. Dwit koobi m/ Sonnal Keumgang momtong makki.
- 3: Kroppen drejes op mod FA. Venstre ben forrest i apkoobi med Eotgeureo arae makki
- 4: Kroppen stadig med retning FA. Skridt frem, Dwit koobi med An palmok momtong geudeoreo makki
- 5: Fra Dwit koobi trækkes bagerste ben op i Haktari seogi m/ Jageun dolcheogi, højre side
- 6: Med retning VM udføres momtong Yeop chagi med venstre ben
- 6A: Retning mod VM. Her udføres direkte efter yeop chagi, ap koobi m/ venstre fod forrest. I det samme udføres Palkoop pyojeok chigi. Der rammes over bagerste ben
- 7: Med retning mod FA. Forreste ben fra Apkoobi trækkes nu ind i Nacheoo Seogi m/ Jageun dolcheogi

6



6A



7



# Pyun ahn sah dan



- 8: Med retning FA. Fra Nacheoo seogi trækkes venstre ben ind til højre ben. Højre ben løftes til Haktari seogi og der udføres Jageun dolcheogi i venstre side
- 9: Med retning HM. Spark momtong yeop chagi højre ben
- 9A: Med retning HM. Her udføres direkte efter Yeop chagi, Ap koobi m/ højre fod forrest. I det samme udføres Palkoop pyojeok chigi. Der rammes over bagerste ben.
- 10: Kroppen drejes nu 180 grader til VM. Der udføres Jebipoom mok chigi, 90 grader ud fra kroppen. Teknikken udføres direkte mod FA.
- 11: Med retning direkte mod FA. Spark momtong Ap chagi.
- 11A: Stadig med retning direkte mod FA. Umiddelbart efter Ap chagi indtages Dwit koa seogi og der udføres Deung Joomeok ap chigi. **KIHAP**
- 12: Drej kroppen ca. 210 grader bagud til højre. Indtag Ap koobi, venstre fod forrest. Udfør Bakat palmok hechyo momtong makki
- 13: Momtong Ap chagi, højre ben
- 13A: Indtag Ap koobi højre fod forrest. Udfør momtong bandae jireugi
- 13B: I samme stand udfør nu Momtong baro jireugi (slagene udføres som dobon jireugi)

# Pyun ahn sah dan



- 14: Skift stand og retning. Drej kroppen ca. 90 grader til højre side. Ap koobi, højre fod forrest. Bakat palmok momtong hechyo makki
- 15: Momtong Ap chagi venstre ben
- 15A: Indtag Ap koobi venstre fod forrest. Udfør momtong bandae jireugi
- 15B: I samme stand udfør nu Momtong baro jireugi (slagene udføres som dobon jireugi)
- 16: Venstre fod trækkes ind og rettes ned med retning NA. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki, dwit koobi (16x billedet viser det fra den anden side)
- 17: Skridt frem, dwit koobi. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki (17x billedet viser det fra den anden side)
- 18: Skridt frem, dwit koobi. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki (18x billedet viser det fra den anden side)
- 18A: I samme handling strækkes venstre ben frem i Ap koobi. Udfør Sonnal bakat momtong hechyo makki (18Ax billedet viser det fra den anden side)

# Pyun ahn sah dan

- 19: Udfør Mooreup chigi, højre ben. armene trækker contra **KIHAP** (19x billedet viser det fra den anden side)
- 19A: På samme tælling drejes kroppen rundt ca. 210 grader venstre om. Udfør dwit koobi, venstre fod forrest, med sonnal momtong makki (19Ax billedet viser det fra den anden side)
- 20: Højre fod trækkes op til venstre fod og flyttes herfra frem i dwit koobi. Kroppen er drejet ca 60 grader i forhold til sidste position. Udfør Sonnal momtong makki (20x billedet viser det fra den anden side)

Keuman: Højre fod trækkes tilbage til venstre fod i Keuman stand



19A



20

