

Pyun ahn sah dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon Joonbi Seogi	Gibon Joonbi	
1	VB	Dwit koobi	Venstre fod ud i stand	Sonnal keumgang momtong makki
2	HB	Dwit koobi	Højre fod trækkes ind i Dwit koobi, retning ændres til HB	Sonnal keumgang momtong makki
3	FA	Ap koobi	Venstre ben trækkes op til højre og derfra ud i standen. Venstre fod forrest	Eotgeureo Arae makki
4	FA	Dwit koobi	Skridt frem i stand	An palmok momtong geudeoreo makki
5	FA	Haktari seogi	Fra Dwit koobi trækkes venstre fod op i Haktari seogi	Jageun dolcheogi (udføres i højre side)
6	VM		Venstre ben udfører spark	Yeop chagi
6A	VM	Ap koobi	Efter spark sættes venstre ben ned i Ap koobi, retning VM	Palkoop pyojeok chigi (over bagerste ben)
7	FA	Nacheoo seogi	Venstre fod trækkes ind i bred stående stand	Jageun dolcheogi (udføres i venstre side)
8	FA	Haktari seogi	Fra Nacheoo seogi trækkes venstre fod ind til højre fod og højre fod løftes op i haktari seogi	Jageun dolcheogi (udføres i venstre side)
9	HM		Højre ben udfører spark	Yeop chagi
9A	HM	Ap koobi	Efter spark sættes højre fod ned i ap koobi, retning HM	Palkoop pyojeok chigi (over bagerste ben)
10	VM	Ap koobi	Fra retning HM drejes kroppen nu 180° så krop har retning VM, mens hoved har retning FA	Jebipoom mok chigi (Udføres 90° ud fra kroppen, direkte mod FA)
11	FA		Højre ben udfører spark direkte mod FA	Momtong ap chagi
11A	FA	Dwit koa seogi	Med retning direkte mod FA, indtages stand og håndteknik udføres på samme tid	Deung joomeok ap chigi KIHAP
12	HT	Ap koobi	Kroppen drejes ca. 210° om egen akse. Retning er nu næsten HT. Venstre fod forrest	Bakat palmok momtong hechyo makki
13	HT		I håndteknikken udføres nu med højre hånd en halv contra hvor hånden trækkes halvt tilbage Højre ben sparker	Ap chagi
13A	HT	Ap koobi	Højre fod ned i ap koobi	Momtong bandae jireugi
13B	HT	Ap koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi (salg udføres som doobon jireugi)
14	VT	Ap koobi	Skift retning. Højre fod trækkes tilbage og kroppen drejer ca. 90° mod højre. Højre fod forrest. Retning er næsten VT	Bakat palmok momtong hechyo makki
15	VT		I håndteknikken udføres nu med venstre hånd en halv contra hvor hånden trækkes halvt tilbage Venstre ben sparker	Ap chagi

Retningsforkortelser:

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

Pyun ahn sah dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
15A	VT	Ap koobi	Venstre fod ned i ap koobi	Momtong bandae jireugi
15B	VT	Ap koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi (Slag udføres som Doobon jireugi)
16	NA	Dwit koobi	Venstre fod trækkes tilbage og retning skifter til NA	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
17	NA	Dwit koobi	Skridt frem i dwit koobi	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
18	NA	Dwit koobi	Skridt frem i dwit koobi	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
18A	NA	Ap koobi	I samme handling strækkes venstre ben i dwit koobi frem til ap koobi	Sonnal bakat momtong hechyo makki
19	NA		Fra ap koobi udfører højre ben Knæ-slag	Mooreup chigi KIHAP
19A	FA	Dwit koobi	I samme handling drejes kroppen ca. 210° om egen akse så retningen næsten ændres til FA. I dwit koobi er venstre fod forrest	Sonnal momtong makki
20	FA	Dwit koobi	Venstre fod forbliver stående, mens højre fod trækkes ind til venstre og derfra flyttes den ud i dwit koobi. Kroppen er nu drejet ca 90° i forhold til sidste position. Dwit koobi er med højre fod forrest	Sonnal momtong makki
KEUMAN	FA	Gibon joobi seogi	Højre fod trækkes tilbage i KEUMAN stand	

Retningsforkortelser:

VB: Venstre B und	HB: Højre B und	VM: Venstre M idt	HM: Højre M idt	VT: Venstre T op	HT: Højre T op	FA: Frem A d	NA: Ned A d
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------