

Pyun ahn sam dan



1



2



3



Gibon joonbi seogi

- 1: Drej kroppen mod VB og ud i dwit koobi med an palmok momtong bakat makki - over forreste ben
- 2: Flyt bagerste ben - højre - op til venstre ben i moa seogi med arae gawi makki (arae makki over venstre ben)
- 3: Bliv stående i samme stand men lav nu gawi makki (arae makki over højre ben)
- 4: Kroppen drejes 180 grader og retningen er mod HB - højre fod flyttes ud i dwit koobi - an palmok momtong bakat makki
- 5: Flyt bagerste ben - venstre - op til højre ben i moa seogi med arae gawi makki (arae makki over højre ben)
- 6: Bliv stående i samme stand, men lav nu gawi makki (arae makki over venstre ben)



6



5



4



7

7: Venstre ben - flyttes ud i ap koobi - med an palmok geodeureo bakat makki - over forreste ben

8: Skridt frem i ap koobi - udfør pyunson keut seweo chireugi - over forreste ben

8a: I over gangen fra nuværende stand til næste udfører kroppen et halvt drej og der laves mitereo pægi

9: Kroppen drejes 180 grader bagom og ender i nacheoo seogi med me jumeok bakat chigi

10: Skridt frem i ap koobi - momtong bandae jireugi - højre ben er forrest **KIHAP!!**

11: Bagerste ben - venstre - trækkes op til højre ben - kroppen drejes 180 grader så retningen nu er mod NA - hænderne knyttes og sættes i siden lige ved bæltet - Doo jumeok heori



8



8a



9



10



11



12



12a



12b



12c



13



13a

- 12: Med højre fod sparkes nu balbadak pyojeok chagi
- 12a: Højre fod sættes nu ned i nacheo seogi - jijigki - der udføres palkoop an makki i en drejende bevægelse - kroppen drejes ca. 45 grader - benene er låste i nacheo seogi
- 12b: Med højre arm laves nu me jumeok naeryo chigi - udgangspunktet er den 45 graders drejning som kroppen har
- 12c: Efter me jumeok naeryo chigi føres armen direkte tilbage til positionen ved bæltet - doo jumeok heori
- 13: Med venstre fod sparkes balbadak pyojeok chagi
- 13a: Venstre fod sættes nu ned i nacheo seogi - jijigki - der udføres palkoop an makki drejende bevægelse - kroppen drejes ca. 45 grader - benene er låste i nacheo seogi



13b



13c



14



14a



14b



15

- 13b: Med venstre arm laves nu me jumeok naeryo chigi - udgangspunktet er den 45 graders drejning som kroppen har
- 13c: Efter me jumeok naeryo chigi føres armen direkte tilbage til positionen ved bæltet - doo jumeok heori
- 14: Med højre fod sparkes balbadak pyojeok chagi
- 14a: Venstre fod sættes nu ned i nacheoo seogi - jijigki - der udføres palkoop an makki i en drejende bevægelse - kroppen drejes ca. 45 grader - benene er låste i nacheoo seogi
- 14b: Med højre arm laves nu me jumeok naeryo chigi - udgangspunktet er den 45 graders drejning som kroppen har - armen bliver i denne position
- 15: Skridt frem i ap koobi - venstre fod er forrest - momtong bandae jireugi



- 16: Armen bliver i samme position og bagerste ben - højre - føres op til venstre og direkte ud i nacheoo seogi - retning og blik direkte mod NA
- 17: Højre fod bliver stående og bliver nu omdrejnings punkt - kroppen drejes 180 grader bagom og retning og blikket er nu direkte med FA - der udføres dwit jumeok jireugi - nacheoo seogi
- 18: Venstre fod flyttes nu hurtigt ind til højre fod og højre fod flyttes nu hurtigt ud imod højre side - benskiftet er som i Poomse Taebaek - der udføres dwit jumeok jireugi - nacheoo seogi - blik og retning er mod FA

KIHAP!



Keuman