

Gi chu sam pu



Gibon joonbi seogi

- 1: Kig mod VB og flyt venstre fod ud i dwitkoobi med an palmok momtong bakat 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 dwitkoobi med an palmok momtong bakat makki
- 4: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi og her udføres momtong bandae jireugi





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 nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi
 - 7: Venstre fod et skridt frem, blikket stadig mod FA, i nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi
 - 8: Højre fod et skridt frem, blikket mod FA, i nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi
- KIHAP!**



6



7



8



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 dwitkoobi med an palmok momtong bakat 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 dwitkoobi med an palmok momtong bakat makki

12: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi med momtong bandae jireugi





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 nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi

15: Venstre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, i nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi

16: Højre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, med nachaeoo seogi med momtong yeop jireugi

KIHAP!





17



18

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 dwitkoobi med venstre ben forrest og an palmok momtong bakat 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 i dwitkoobi med an palmok momtong bakat 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



20



19

