

Pyun ahn cho dan NA

HB

VB



5

16

5a

15

6

14

7

13

8

11

HT

VT



10

9

12

FA

Idé og design: Carsten A. Pedersen [sabumnim.dk]
 Billedbehandling: Ida Lund Nielsen - Carsten A. Pedersen
 Figurant: Brian Krainer Jacobsen 2. dan - Sonbong

Pyun ahn cho dan



1



2



Gibon joonbi seogi

- 1: Kig mod VB og flyt venstre fod ud i ap koobi med arae 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 ap koobi med arae makki
- 3a: Forreste fod - højre - trækkes tilbage i oreun pyonhi seogi med me jumeok naeryo chigi
- 4: Venstre fod flyttes et skridt frem i ap koobi og her udføres momtong bandae jireugi



4



3a



3

Idé og design: Carsten A. Pedersen [sabumnim.dk]
Billedbehandling: Ida Lund Nielsen - Carsten A. Pedersen
Figurant: Brian Krainer Jacobsen 2. dan - Sonbong

Pyun ahn cho dan
side 1



5

5: Venstre fod trækkes ind og flytter retning mod FA i ap koobi med arae makki

5a: Foden bliver stående, hånden udfører han sonnal momtong bakat makki

6: Højre fod flyttes et skridt frem, blikket stadig rettet mod FA, i ap koobi med eolgul makki

7: Venstre fod et skridt frem, blikket stadig mod FA, i ap koobi med eolgul makki

8: Højre fod et skridt frem, blikket mod FA, i ap koobi med eolgul makki

KIHAP!



5a



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





16

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 ap koobi med momtong bandae jireugi

15: Venstre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, i ap koobi med momtong bandae jireugi

16: Højre fod flyttes et skridt frem, stadig med retning og blikket mod NA, med ap koobi og momtong bandae jireugi

KIHAP!



15



14



13



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 sonnal arae makki

18: Højre fod flyttes et skridt frem, kroppen drejes 45 grader ud til siden i dwitkoobi med sonnal arae makki

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 sonnal arae makki

20: Højre fod flyttes et skridt frem, kroppen drejes 45 grader ud til siden i dwitkoobi med sonnal arae makki

Keuman: Venstre fod trækkes tilbage i Keuman



20



19



Idé og design: Carsten A. Pedersen [sabumnim.dk]
Billedbehandling: Ida Lund Nielsen - Carsten A. Pedersen
Figurant: Brian Krainer Jacobsen 2. dan - Sonbong

Pyun ahn cho dan
side 5

Pyun ahn cho dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon Joobi Seogi	Joonbi	
1	VB	Apkoobi	Venstre fod ud i stand	Arae makki
2	VB	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Momtong bandae Jireugi
3	HB	Apkoobi	Drej højre rundt i stand med venstre fod forrest	Arae makki
3a	HB	Oreun pyonhi seogi	Forreste fod - højre - trækkes tilbage i stand	Me jomeok naeryo chigi
4	HB	Apkoobi	Venstre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi
5	FA	Apkoobi	Venstre fod flyttes ind og flyttes op imod FA	Arae makki
5a	FA	Apkoobi	Foden bliver stående, håndteknik udføres	Han sonnal momtong bakat makki
6	FA	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Eolgul makki
7	FA	Apkoobi	Venstre fod et skridt frem	Eolgul makki
8	FA	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Eolgul makki KIHAP!
9	HT	Apkoobi	Højre fod bliver stående og der drejes 3/4 omgang om kroppen med højre fod som standben, venstre bliver forreste fod	Arae makki
10	HT	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi
11	VT	Apkoobi	Venstre ben er bagerst og der drejes højre rundt med venstre som standben. Højre ben bliver nu forreste fod	Arae makki
12	VT	Apkoobi	Venstre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi
13	NA	Apkoobi	Højre ben er bagerst og bliver stående, venstre trækkes ind og flyttes nu mod startpunktet og bliver nu forreste ben	Arae makki
14	NA	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi
15	NA	Apkoobi	Venstre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi
16	NA	Apkoobi	Højre fod et skridt frem	Momtong bandae jireugi KIHAP!
17	VB	Dwitkoobi	Højre fod er forrest og bliver stående som standben. Der drejes 3/4 omgang rundt venstre rundt. Venstre bliver forrest	Sonnal arae makki
18	VB	Dwitkoobi	Højre fod et skridt frem, kroppen drejes med front ud imod 45 grader	Sonnal arae makki
19	HB	Dwitkoobi	Venstre ben er bagerst. Denne bliver stående som standben og der drejes 1/2 omgang højre rundt. Højre fod bliver forreste fod	Sonnal arae makki
20	HB	Dwitkoobi	Venstre fod et skridt frem, kroppen drejes med front ud imod 45 grader	Sonnal arae makki

Retningsforkortelser

VB: V enstre B und	HB: H øjre B und	FA: F rem A d	HT: H øjre T op	VT: V enstre T op	NA: N ed A d
----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------