

Pyun ahn ih dan NA

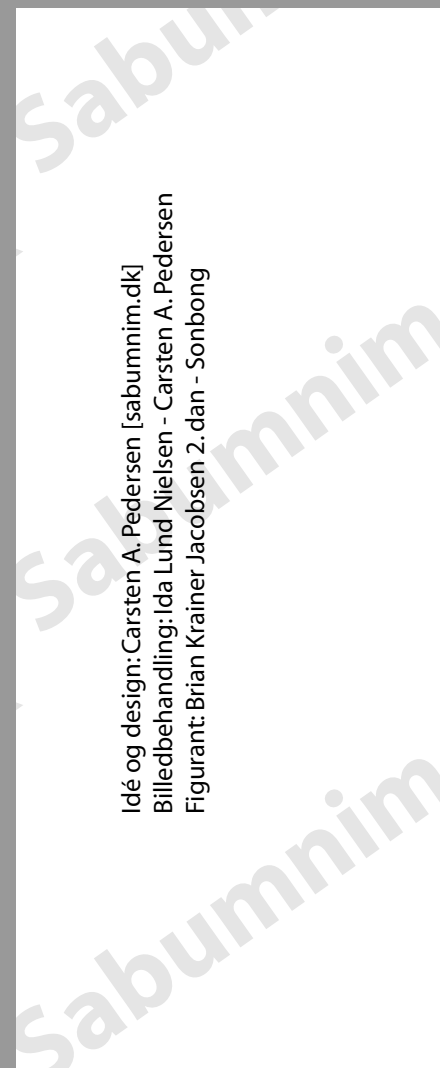
HB

VB



Joonbi

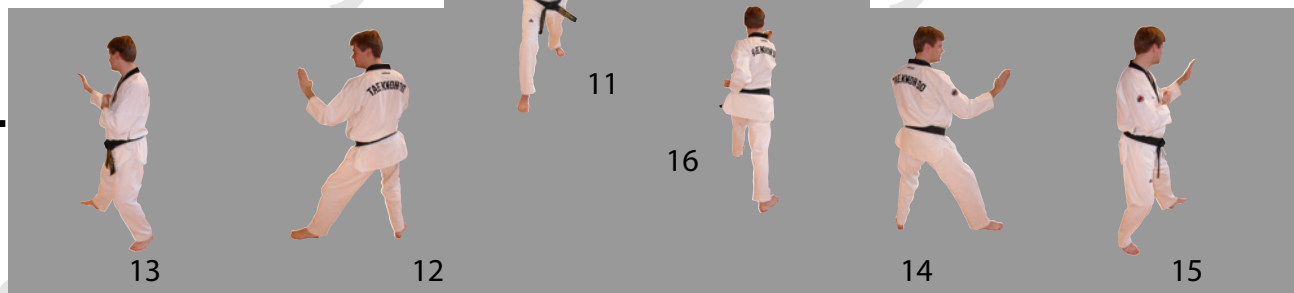
19



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

HT

VT



FA

Pyun ahn ih dan



1



2



3



Gibon joonbi seogi

- 1: Kig mod VB og flyt venstre fod ud i dwit koobi, med keumgang momtong makki
- 2: Venstre fod bliver stående, dangyo teok jireugi
- 3: Venstre fod flyttes ud i nacheoo seogi - venstre fod ud mod VB - med momtong yeop jireugi
- 4: Kroppen drejes 180 grader og retningen er mod HB - højre fod trækkes ind i dwit koobi - højre fod bliver forreste fod - med keumgang momtong makki
- 5: Højre fod bliver stående i dwit koobi, dangyo teok jireugi
- 6: Højre fod flyttes frem i nacheoo seogi - højre fod ud mod HB - med momtong yeop jireugi



6



5



4



7



8



8a



9



10



11

- 7: Venstre ben trækkes op til højre ben og højre fod løftes op i haktari seogi, med jageun dolcheogi - retning mod NA
- 8: Højre fod sparker yeop chagi - retning med NA
- 8a: Højre fod sættes ned i dwit koobi og kroppen drejes i retning mod FA, med sonnal momtong makki - højre fod er bagerst
- 9: Et skridt frem i dwit koobi, med sonnal momtong makki - højre fod er forrest
- 10: Skridt frem i dwit koobi, med sonnal momtong makki - venstre fod er forrest
- 11: Skridt frem i ap koobi med pyonsonkeut seweo chireugi - stikslag udføres over forreste ben - **KIHAP!**



13



12

- 12: Kroppen drejes 3/4 omgang højre rundt - i dwit koobi - med sonnal momtong makki, venstre fod er forrest
- 13: Skridt frem i dwit koobi - 45 grader ud til siden - med sonnal momtong makki, højre fod er forrest
- 14: Kroppen drejes 180 grader rundt højre rundt - i dwit koobi - med sonnal momtong makki, højre fod er forrest
- 15: Skridt frem i dwit koobi - 45 grader ud til siden - med sonnal momtong makki, venstre fod er forrest



14



15



- 16: Venstre fod trækkes tilbage og føres nedad mod NA - i ap koobi med an palmok momtong biteureo makki - over bagerste ben
- 17: Ap chagi med bagerste fod - højre
- 17a: Det ben der netop har sparket sættes ned i ap koobi - med momtong baro jireugi - højre ben forrest
- 17b: I samme stand - udføres nu an palmok momtong biteureo makki over bagerste ben
- 18: Ap chagi med bagerste fod - venstre - direkte ned i ap koobi
- 18a: I ap koobi - venstre fod forrest - momtong baro jireugi
- 19: Skridt frem i ap koobi med an palmok geodeureo makki over forreste ben - højre



20



20a



21

20: Kroppen drejes 90 grader højre rundt i ap koobi med arae makki

20a: Bliver stående i ap koobi - udfører han sonnal momtong bakat makki over forreste ben

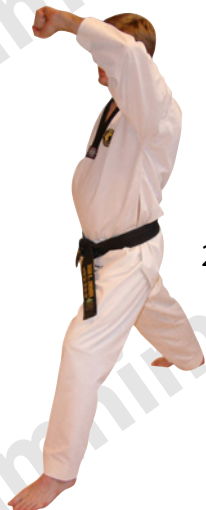
21: Skridt frem i ap koobi - ud til siden 45 grader - eolgul makki

22: Kroppen drejes nu 180 grader højre rundt - i ap koobi - med arae makki

22a: Bliver stående i ap koobi - udfører han sonnal momtong bakat makki

23: Skridt frem i ap koobi - 45 grader ud til siden - eolgul makki - **KIHAP!**

Keuman



23



22a



22



Idé og design: Carsten A. Pedersen [sabumnim.dk]

Billedbehandling: Ida Lund Nielsen - Carsten A. Pedersen

Figurant: Brian Krainer Jacobsen 2. dan - Sonbong

Pyun ahn ih dan
side 5

Pyun ahn ih dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon Joonbi seogi	Gibon Joonbi	
1	VB	Dwit koobi	Venstre fod ud i stand	Keumgang momtong makki
2	VB	Dwit koobi	Bliver stående i samme stand	Dangyo teok jireugi
3	VB	Nacheoo seogi	Venstre fod flyttes ud i stand	Momtong yeop jireugi
4	HB	Dwit koobi	Højre fod flyttes ind i stand og kroppen drejes 180 grader højre rundt	Keumgang momtong makki
5	HB	Dwit koobi	Bliver stående i samme stand	Dangyo teok jireugi
6	HB	Nacheoo seogi	Højre fod flyttes ud i stand	Momtong yeop jireugi
7	NA	Haktari seogi	Venstre fod flyttes op til højre fod og højre fod løftes i Haktari seogi	Jageun dolcheogi
8	NA		Højre ben udfører sidespark, retning mod NA	Yeop chagi
8a	FA	Dwit koobi	Efter yeop chagi trækkes højre fod ind og sættes ned i dwit koobi, med retning mod FA - højre fod bagerst kroppen drejes 180 grader	Sonnal momtong makki
9	FA	Dwit koobi	Et skridt frem i dwit koobi - venstre fod er nu bagerst	Sonnal momtong makki
10	FA	Dwit koobi	Et skridt frem i dwit koobi - højre fod er nu bagerst	Sonnal momtong makki
11	FA	Ap koobi	Et skridt frem i lang stand - højre fod er nu forrest	Pyunson keut seweo chireugi KIHAP!
12	HT	Dwit koobi	Drej 3/4 omgang bagom, højre rundt - venstre ben flyttes og højre er omdrejningspunkt - ud i stand	Sonnal momtong makki
13	HT	Dwit koobi	Skridt frem og kroppen drejes 45 grader ud til siden - ud i stand	Sonnal momtong makki
14	VT	Dwit koobi	Kroppen drejes 180 grader højre rundt - forreste fod flyttes - højre - venstre fod er omdrejningspunkt - ud i stand	Sonnal momtong makki
15	VT	Dwit koobi	Skridt frem og kroppen flyttes 45 grader ud til siden - ud i stand - venstre fod er forrest	Sonnal momtong makki
16	NA	Ap koobi	Venstre fod trækkes ind og kroppen drejes ned mod NA og venstre fod flyttes ud i lang stand mod NA	An palmok biteureo momtong 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
----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
17a	NA	Ap koobi	Efter spark sættes fod ned i ap koobi - højre fod forrest	Momtong baro jireugi
17b	NA	Ap koobi	Bliver stående i samme stand	An palmok biteureo momtong makki
18	NA	Ap koobi	Ap chagi - med venstre fod	Ap chagi
18a	NA	Ap koobi	Venstre fod sættes ned i ap koobi efter spark og der udføres slag over modsatte ben	Momtong baro jireugi
19	NA	Ap koobi	Et skridt frem i ap koobi - højre fod er nu forrest - blokering over forreste ben	An palmok geodeureo bakat makki
20	VB	Ap koobi	Forreste fod - højre - er omdrejningspunkt og der drejes højre rundt - bagom - i stand	Arae makki
20a	VB	Ap koobi	Bliver stående i samme stand - blokering over forreste ben	Han sonnal momtong bakat makki
21	VB	Ap koobi	Skridt frem og ud 45 grader til siden - højre fod er forrest	Eolgul makki
22	HB	Ap koobi	Kroppen drejes 180 grader rundt - højre rundt - venstre fod er bagerst og er omdrejningspunkt	Arae makki
22a	HB	Ap koobi	Bliver stående i samme stand - blokering over forreste ben	Han sonnal momtong makki
23	HB	Ap koobi	Et skridt frem i lang stand og ud 45 grader til siden - venstre fod er forrest	Eolgul makki KIHAP!

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
----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------