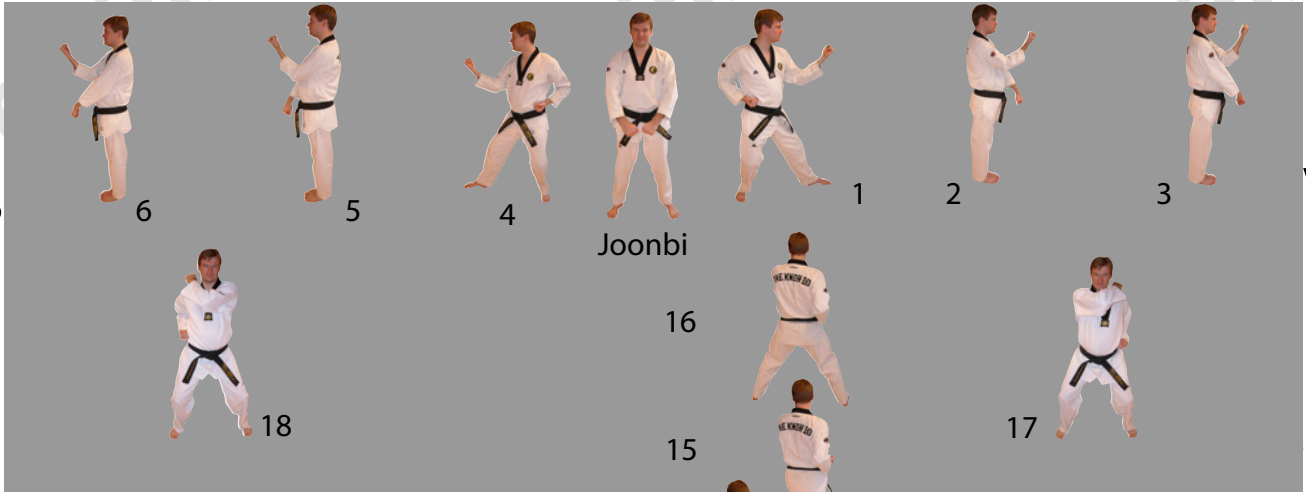


# Pyun ahn sam dan NA

HB

VB



16

15

17

14b

7

14a

14

8

13c

8a

13b

13a

9

13

12c

10

12b

12a

11

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 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 paegi

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

# Pyun ahn sam dan synoptic table

| Tælling | Retning | Stand              | Handling  | Teknik   |
|---------|---------|--------------------|---|--|
| Joonbi  | FA      | Gibon Joonbi seogi | Gibon Joonbi  |  |
| 1       | VB      | Dwit koobi         | Venstre fod ud i stand  | An palmok momtong bakat makki  |
| 2       | VB      | Moa seogi          | Højre fod trækkes op til venstre fod  | Gawi makki (arae makki over venstre ben)                                 |
| 3       | VB      | Moa seogi          | Bliver stående i samme stand  | Gawi makki (arae makki over højre ben)                                   |
| 4       | HB      | Dwit koobi         | Kroppen drejes 180 grader, højre rundt i standen  | An palmok momtong bakat makki  |
| 5       | HB      | Moa seogi          | Venstre fod trækkes op til højre fod  | Gawi makki (arae makki over højre ben)                                   |
| 6       | HB      | Moa seogi          | Bliver stående i samme stand  | Gawi makki (arae makki over venstre ben)                                 |
| 7       | FA      | Ap koobi           | Venstre ben flyttes ud i stand, retning mod FA  | An palmok geodeureo momtong bakat makki                                  |
| 8       | FA      | Ap koobi           | Skridt frem i ap koobi, med teknik over forreste ben  | Pyunson keut seweo chireugi  |
| 8a      | FA      | Ap koobi           | Kroppen og standen drejes mod NA, men blikket er mod FA   | Miteureo paegi   |
| 9       | FA      | Nacheoo seogi      | Skridt frem i stand, bagerste ben, venstre, flyttes bagom og frem i stand, siden og blikket er mod FA               | Me jumeok momtong bakat chigi  |
| 10      | FA      | Ap koobi           | Skridt frem i lang stand, højre ben er forrest  | Momtong bandae jireugi<br><b>KIHAP!</b>                                  |
| 11      | NA      | Moa seogi          | Venstre ben trækkes bagom og op til højre ben, så kroppen drejes i retning mod NA                                   | Doo jumeok heori (hænderne knyttes og anbringes i siden lige ved bæltet) |
| 12      | NA      |                    | Fra Moa seogi sparkes og foden sættes ned i næste tekniks stand   | Balbadak pyojeok chagi   |
| 12a     | NA      | Nacheoo seogi      | Efter spark udføres Jijigki i standen før håndteknikken eksekveres. Siden af kroppen og blikket er mod NA           | Palkoop an makki   |
| 12b     | NA      | Nacheoo seogi      | Bliver stående i samme stand og udfører næste teknik, Siden af krop og blik rettet mod NA                           | Me jumeok naeryo chigi   |
| 12c     | NA      | Nacheoo seogi      | Bliver stående i samme stand, efter Me jumeok chigi trækkes hånden tilbage til hoften                               | Doo jumeok heori   |
| 13      | NA      |                    | Venstre fod sparkes og sættes ned i næste tekniks stand, krop og blik rettet mod NA                                 | Balbadak pyojeok chagi   |
| 13a     | NA      | Nacheoo seogi      | Efter spark udfører venstre fod Jijigki i standen før håndteknikken eksekveres, Siden af krop og blik rettet mod NA | Palkoop an makki   |

Retningsforkortelser:

|                  |                |             |               |                 |            |
|------------------|----------------|-------------|---------------|-----------------|------------|
| VB: Venstre Bund | HB: Højre Bund | FA: Frem Ad | HT: Højre Top | VT: Venstre Top | NA: Ned Ad |
|------------------|----------------|-------------|---------------|-----------------|------------|

| Tælling | Retning | Stand              | Handling  | Teknik  |
|---------|---------|--------------------|---|---|
| 13b     | NA      | Nacheoo seogi      | Bliver stående i samme stand og udfører næste teknik. Siden af kroppen og blikket er rettet mod NA.   | Me jumeok naeryo chigi  |
| 13c     | NA      | Nacheoo seogi      | Bliver stående i samme stand. Efter Me jumeok chigi trækkes hånden tilbage til hoften. Siden af krop og blik rettet mod NA  | Doo jumeok heori  |
| 14      | NA      |                    | Højre fod udfører spark og sættes ned i næste tekniks stand. Siden af krop og blik mod NA   | Balbadak pyojeok chagi  |
| 14a     | NA      | Nacheoo seogi      | Efter spark udfører højre fod Jijigki inden håndteknikken eksekveres. Siden af krop og blik rettet mod NA   | Palkoop an makki  |
| 14b     | NA      | Nacheoo seogi      | Bliver stående i samme stand og udfører næste teknik. Siden af krop og blik rettet mod NA   | Me jumeok naeryo chigi  |
| 15      | NA      | Ap koobi           | Skridt frem i ap koobi, venstre ben er forrest  | Momtong bandae jireugi  |
| 16      | NA      | Nacheoo seogi      | Armen bliver i samme position, mens bagerste ben - højre - føres op til venstre ben og direkte ud i stand   | ( Momtong jireugi ) venstre arm                               |
| 17      | FA      | Nacheoo seogi      | Højre fod bliver stående samme sted og fungerer som omdrejningspunkt. Venstre fod føres bagom og over på modsatte side. Kroppen er nu drejet 180 grader. Retning og blik er nu mod FA | Dwit jireugi (over venstre skulder)                           |
| 18      | FA      | Nacheoo segi       | Venstre fod bevæges nu hurtigt ind til højre fod - højre fod flyttes nu ud i nacheoo seogi. Benskit er som i Poomse Taebaek. Krop og blik rettet mod FA.                              | Dwit jireugi<br><b>KIHAP!</b><br>(slag er over højre skulder) |
|         | FA      | Gibon Joonbi Seogi | Højre fod trækkes ind i keuman  | Keuman  |

Retningsforkortelser:

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