

Pyun ahn sah dan

NA

HB



VB

3



18a



HM



VM

10



16



HT



VT

FA

Pyun ahn sah dan

Joonbi



1



1x



2



4

3



5



- 1: Drej kroppen ud mod VB. Dwit koobi m/ Sonnal keumgang momtong makki
- 1x: Mellemtarin hvor hænder trækkes fra Jageun dol cheogi. ER IKKE EN TÆLLING
- 2: Kroppen drejes til HB. Dwit koobi m/ Sonnal Keumgang momtong makki.
- 3: Kroppen drejes op mod FA. Venstre ben forrest i apkoobi med Eotgeureo arae makki
- 4: Kroppen stadig med retning FA. Skridt frem, Dwit koobi med An palmok momtong geudeoreo makki
- 5: Fra Dwit koobi trækkes bagerste ben op i Haktari seogi m/ Jageun dolcheogi, højre side
- 6: Med retning VM udføres momtong Yeop chagi med venstre ben
- 6A: Retning mod VM. Her udføres direkte efter yeop chagi, ap koobi m/ venstre fod forrest. I det samme udføres Palkoop pyojeok chigi. Der rammes over bagerste ben
- 7: Med retning mod FA. Forreste ben fra Apkoobi trækkes nu ind i Nacheoo Seogi m/ Jageun dolcheogi

6



6A



7



Pyun ahn sah dan



- 8: Med retning FA. Fra Nacheoo seogi trækkes venstre ben ind til højre ben. Højre ben løftes til Haktari seogi og der udføres Jageun dolcheogi i venstre side
- 9: Med retning HM. Spark momtong yeop chagi højre ben
- 9A: Med retning HM. Her udføres direkte efter Yeop chagi, Ap koobi m/ højre fod forrest. I det samme udføres Palkoop pyojeok chigi. Der rammes over bagerste ben.
- 10: Kroppen drejes nu 180 grader til VM. Der udføres Jebipoom mok chigi, 90 grader ud fra kroppen. Teknikken udføres direkte mod FA.
- 11: Med retning direkte mod FA. Spark momtong Ap chagi.
- 11A: Stadig med retning direkte mod FA. Umiddelbart efter Ap chagi indtages Dwit koa seogi og der udføres Deung Joomeok ap chigi. **KIHAP**
- 12: Drej kroppen ca. 210 grader bagud til højre. Indtag Ap koobi, venstre fod forrest. Udfør Bakat palmok hechyo momtong makki
- 13: Momtong Ap chagi, højre ben
- 13A: Indtag Ap koobi højre fod forrest. Udfør momtong bandae jireugi
- 13B: I samme stand udfør nu Momtong baro jireugi (slagene udføres som dobon jireugi)

Pyun ahn sah dan



- 14: Skift stand og retning. Drej kroppen ca. 90 grader til højre side. Ap koobi, højre fod forrest. Bakat palmok momtong hechyo makki
- 15: Momtong Ap chagi venstre ben
- 15A: Indtag Ap koobi venstre fod forrest. Udfør momtong bandae jireugi
- 15B: I samme stand udfør nu Momtong baro jireugi (slagene udføres som dobon jireugi)
- 16: Venstre fod trækkes ind og rettes ned med retning NA. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki, dwit koobi (16x billedet viser det fra den anden side)
- 17: Skridt frem, dwit koobi. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki (17x billedet viser det fra den anden side)
- 18: Skridt frem, dwit koobi. Lav An palmok momtong geodeureo bakat makki (18x billedet viser det fra den anden side)
- 18A: I samme handling strækkes venstre ben frem i Ap koobi. Udfør Sonnal bakat momtong hechyo makki (18Ax billedet viser det fra den anden side)

Pyun ahn sah dan

- 19: Udfør Mooreup chigi, højre ben. armene trækker contra **KIHAP** (19x billedet viser det fra den anden side)
- 19A: På samme tælling drejes kroppen rundt ca. 210 grader venstre om. Udfør dwit koobi, venstre fod forrest, med sonnol momtong makki (19Ax billedet viser det fra den anden side)
- 20: Højre fod trækkes op til venstre fod og flyttes herfra frem i dwit koobi. Kroppen er drejet ca 60 grader i forhold til sidste position. Udfør Sonnol momtong makki (20x billedet viser det fra den anden side)

Keuman: Højre fod trækkes tilbage til venstre fod i Keuman stand



19A



20



Pyun ahn sah dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
Joonbi	FA	Gibon Joonbi Seogi	Gibon Joonbi	
1	VB	Dwit koobi	Venstre fod ud i stand	Sonnal keumgang momtong makki
2	HB	Dwit koobi	Højre fod trækkes ind i Dwit koobi, retning ændres til HB	Sonnal keumgang momtong makki
3	FA	Ap koobi	Venstre ben trækkes op til højre og derfra ud i standen. Venstre fod forrest	Eotgeureo Arae makki
4	FA	Dwit koobi	Skridt frem i stand	An palmok momtong geudeoreo makki
5	FA	Haktari seogi	Fra Dwit koobi trækkes venstre fod op i Haktari seogi	Jageun dolcheogi (udføres i højre side)
6	VM		Venstre ben udfører spark	Yeop chagi
6A	VM	Ap koobi	Efter spark sættes venstre ben ned i Ap koobi, retning VM	Palkoop pyojeok chigi (over bagerste ben)
7	FA	Nacheoo seogi	Venstre fod trækkes ind i bred stående stand	Jageun dolcheogi (udføres i venstre side)
8	FA	Haktari seogi	Fra Nacheoo seogi trækkes venstre fod ind til højre fod og højre fod løftes op i haktari seogi	Jageun dolcheogi (udføres i venstre side)
9	HM		Højre ben udfører spark	Yeop chagi
9A	HM	Ap koobi	Efter spark sættes højre fod ned i ap koobi, retning HM	Palkoop pyojeok chigi (over bagerste ben)
10	VM	Ap koobi	Fra retning HM drejes kroppen nu 180° så krop har retning VM, mens hoved har retning FA	Jebipoom mok chigi (Udføres 90° ud fra kroppen, direkte mod FA)
11	FA		Højre ben udfører spark direkte mod FA	Momtong ap chagi
11A	FA	Dwit koa seogi	Med retning direkte mod FA, indtages stand og håndteknik udføres på samme tid	Deung joomeok ap chigi KIHAP
12	HT	Ap koobi	Kroppen drejes ca. 210° om egen akse. Retning er nu næsten HT. Venstre fod forrest	Bakat palmok momtong hechyo makki
13	HT		I håndteknikken udføres nu med højre hånd en halv contra hvor hånden trækkes halvt tilbage Højre ben sparker	Ap chagi
13A	HT	Ap koobi	Højre fod ned i ap koobi	Momtong bandae jireugi
13B	HT	Ap koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi (salg udføres som doobon jireugi)
14	VT	Ap koobi	Skift retning. Højre fod trækkes tilbage og kroppen drejer ca. 90° mod højre. Højre fod forrest. Retning er næsten VT	Bakat palmok momtong hechyo makki
15	VT		I håndteknikken udføres nu med venstre hånd en halv contra hvor hånden trækkes halvt tilbage Venstre ben sparker	Ap chagi

Retningsforkortelser:

VB: Venstre Bund	HB: Højre Bund	VM: Venstre Midt	HM: Højre Midt	VT: Venstre Top	HT: Højre Top	FA: Frem Ad	NA: Ned Ad
---------------------	-------------------	---------------------	-------------------	--------------------	------------------	----------------	---------------

Pyun ahn sah dan synoptic table

Tælling	Retning	Stand	Handling	Teknik
15A	VT	Ap koobi	Venstre fod ned i ap koobi	Momtong bandae jireugi
15B	VT	Ap koobi	Samme stand	Momtong baro jireugi (Slag udføres som Doobon jireugi)
16	NA	Dwit koobi	Venstre fod trækkes tilbage og retning skifter til NA	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
17	NA	Dwit koobi	Skridt frem i dwit koobi	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
18	NA	Dwit koobi	Skridt frem i dwit koobi	An palmok momtong geudeoreo bakat makki
18A	NA	Ap koobi	I samme handling strækkes venstre ben i dwit koobi frem til ap koobi	Sonnal bakat momtong hechyo makki
19	NA		Fra ap koobi udfører højre ben Knæ-slag	Mooreup chigi KIHAP
19A	FA	Dwit koobi	I samme handling drejes kroppen ca. 210° om egen akse så retningen næsten ændres til FA. I dwit koobi er venstre fod forrest	Sonnal momtong makki
20	FA	Dwit koobi	Venstre fod forbliver stående, mens højre fod trækkes ind til venstre og derfra flyttes den ud i dwit koobi. Kroppen er nu drejet ca 90° i forhold til sidste position. Dwit koobi er med højre fod forrest	Sonnal momtong makki
KEUMAN	FA	Gibon joobi seogi	Højre fod trækkes tilbage i KEUMAN stand	

Retningsforkortelser:

VB: Venstre B und	HB: Højre B und	VM: Venstre M idt	HM: Højre M idt	VT: Venstre T op	HT: Højre T op	FA: Frem A d	NA: Ned A d
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------