

Pyun ahn cho dan NA

HB

VB



5

16

5a

15

14

7

13

8

HT

VT



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



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





5

- 5: Venstre fod trækkes ind og flytter retning mod FA i ap koobi med arae makki
- 5a: Foden bliver stående, hånden udfører han sonnol 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: Venstre Bund	HB: Højre Bund	FA: Frem Ad	HT: Højre Top	VT: Venstre Top	NA: Ned Ad
------------------	----------------	-------------	---------------	-----------------	------------

Pyun ahn ih dan NA

HB

VB



7

18a

8

18

8a

17b

9

17a

10

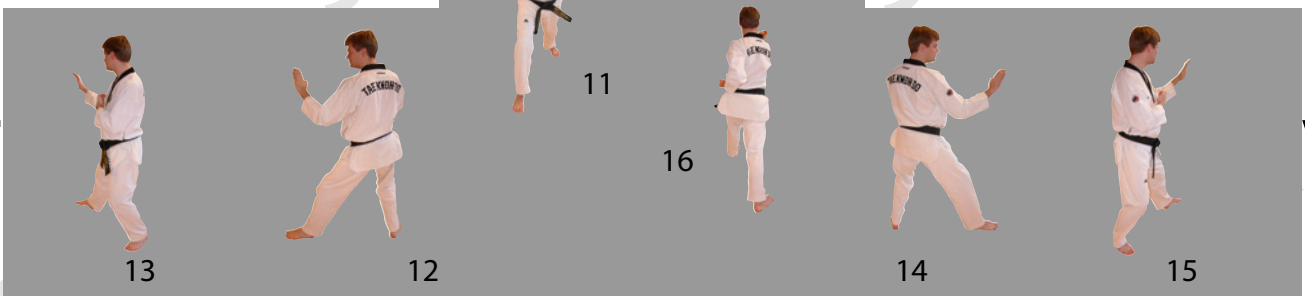
17

11

16

HT

VT



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 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

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!**



8



8a



9



10



11



13



12

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



14



15



16

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



17



17a



17b



18



18a



19



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



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

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!

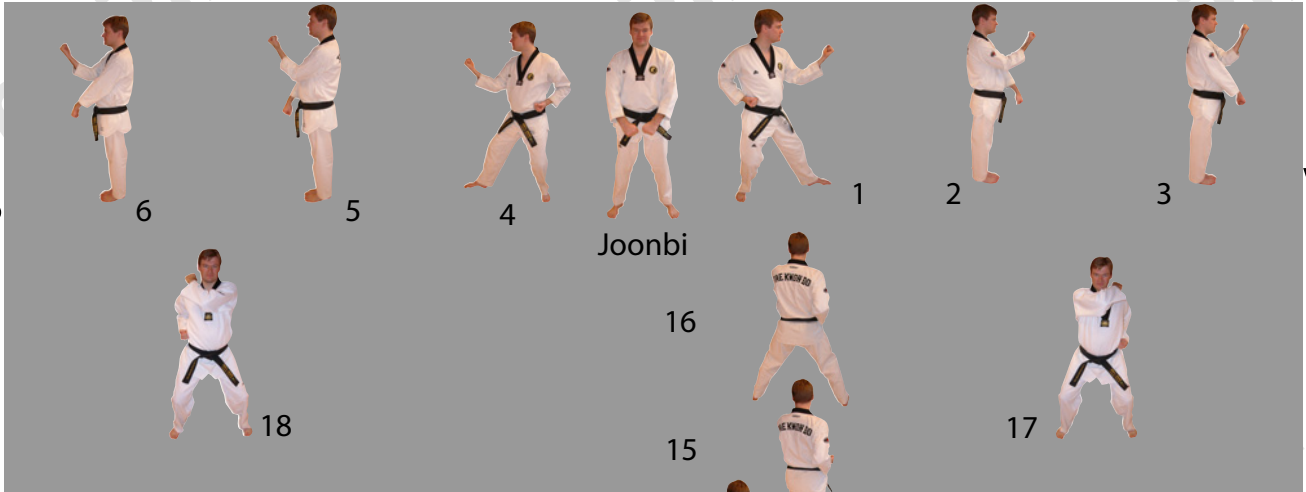
Retningsforkortelser:

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

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

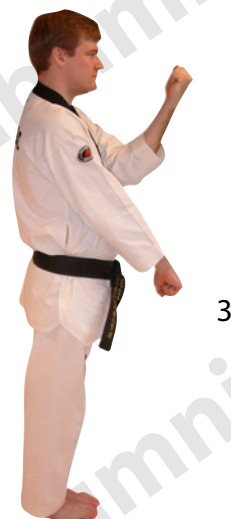
11

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



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)



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!



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 KIHAP!
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 retning 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. Benskiift er som i Poomse Taebaek. Krop og blik rettet mod FA.	Dwit jireugi KIHAP! (slag er over højre skulder)
	FA	Gibon Joonbi Seogi	Højre fod trækkes ind i keuman	Keuman

Retningsforkortelser:

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

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: Melletrin 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 sonnalmomtong 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 Sonnal 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 hechyong 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 hechyong 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
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------