Pyun ahn oh dan

1: Drej mod VB. Udfør Dwit Koobi, An palmok momtong bakat makki.
2: Stå i samme stand. Udfør Momtong baro Jireugi, Dwit Koobi.
3: Bagerste fod i Dwit Koobi, trækkes ind til forreste fod, Moa Seogi. Udfør Keun Dolcheogi, venstre arm. Kig mod retning FA.
4: Drej mod HB. Udfør Dwit Koobi, An palmok momtong bakat makki.
5: Stå i samme stand. Udfør Momtong baro jireugi, Dwit Koobi
6: Bagerste fod i Dwit Koobi, trækkes ind til forreste fod, Moa Seogi. Udfør Keun Dolcheogi, højre arm. Kig mod retning FA.

Sabumnim.dk

Idé og design: Carsten A Pedersen [Sabumnim.dk]
Billedbehandling og fotos: Carsten A Pedersen
Figurant: Brian Jørgensen, 3. dan - Tan Gun

7

8

8a

9c

9b

9a

9d

7: Retning mod FA. Højre fod frem i Ap Koobi. Udfør An palmok momtong bakat makki

8: Retning mod FA. Skridt frem i Ap Koobi, venstre fod. Udfør Eotgeoreo Arae Makki.

8a: Stående i samme stand. Udfør Eotgeoreo eolgul Sonnal makki

9a: Retning stadig mod FA. Løft højre ben, og træk hænderne ned i siden liggende håndflade mod håndflade. Haktari Seogi

9b: I samme stand, Haktari Seogi. Hænderne lander ved bæltet i højre side. Venstre håndryg pegende op mod loftet.

9c: I samme stand, Haktari Seogi. Udfør Han sonnal momtong bakat chigi

9d: Højre fod sættes ned i Ap Koobi. Retning stadig mod FA. Udfør Momtong bandae Jireugi

KIHAP!!

Sabumnim.dk

10, modsat vinkel

10: Fra Ap Koobi løftes højre fod og der ændres retning mod NA.
Indtag Nacheoo Seogi, kig mod NA. Udfør Arae Makki.

11: I samme stand, ændres retning og kigges nu mod FA.
Udfør Son Deung bakat chigi.

12: Fra Nacheoo Seogi, udfør Pyojeok Chagi til håndflade.

12a: Efter Pyojeok Chagi, ned i Nacheoo Seogi. Kigge retning mod VT.
Udfør Palkop Pyojeok chigi.

13: Ændre retning mod FA. Bagerste fod indtager Dwit Koa Seogi.
Udfør An Palmok eolgol geudeoreo yeop makki

14: Ændre retning mod NA. Indtag Dwit koobi, højre fod forrest.
Hænder i samme teknik, men løftes en smule højere op.

Idé og design: Carsten A Pedersen [Sabumnim.dk]
Billedbehandling og fotos: Carsten A Pedersen
Figurant: Brian Jørgensen, 3. dan - Tan Gun

Sabumnim.dk

15a

set fra bedre vinkel

15b

15c

set fra bedre vinkel

18

set fra bedre vinkel

17

16

15a: Fra Dwit Koobi, retning stadig mod NA. Løft forreste fod, klar til afsæt.
15b: Sæt af fra gulvet, og hop over en imaginær falden modstander.
15c: Stadig med retning mod NA. Land i dyb Dwit Koa Seogi.
Udfør Eotgeoreo arae makki.
KIHAP!!
16: Stadig med retning mod NA. Indtag Ap Koobi, højre fod forrest.
Udfør An Palmok geudeoreo momtong makki.
17: Ændre retning mod **FA**. Drej rundt i Ap Koobi, så venstre ben bliver forreste ben. Udfør Arae jechyo chireugi.
18: Stadig retning mod **FA**. Træk forreste fod tilbage i Dwit Koobi.
Udfør Oe-santeul eolgol yeop makki

Idé og design: Carsten A Pedersen [Sabumnim.dk]
Billedbehandling og fotos: Carsten A Pedersen
Figurant: Brian Jørgensen, 3. dan - Tan Gun

Sabumnim.dk

19

set fra bedre vinkel

20a

20b

22

set fra bedre vinkel

21

Keuman

19: Stadig med kigge retning mod FA. Indtag Moa Seogi.
Holder sammen teknik, Oe-santeul eolgol yeop makki.

20a: Ændre retning, mod **VB**. Drej på venstre fods fodballe, indtag Dwit Koa Seogi.

20b: Indtag Dwit Koa seogi. Udfør Eolgol Hechyo santeul makki.

21: Ændre retning, mod **FA**. Flyt bagerste fod frem i retning FA i Ap Koobi, højre fod forrest. Udfør Arae Jechyo Chireugi.

22: Stadig med retning mod FA. Træk forreste fod tilbage i Dwit Koobi.
Udfør Oe-santeul eolgol yeop makki.

Keuman. Træk forreste fod tilbage i klar stand fra Dwit Koobi.

Sabumnim.dk