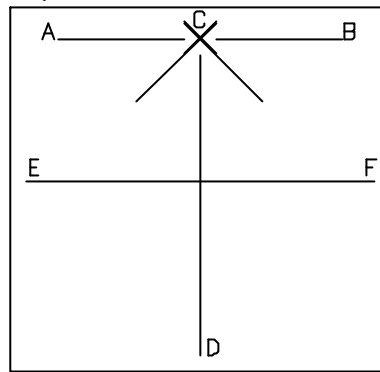














Yul-Gok Tul (5. Gup 38 Liikettä)

JNAO/SG 13.1.03 v.1.2



DIAGRAMMI:

<p>Narani Junbi Sogi</p>  <p>Valmiusasento paikalla C. Rintamasuunta D.</p>	<p>1) Annun So (vasen käsi tekee mittaan liikkeen)</p>  <p>Vasen jalka suuntaan B. Rintamasuunta D. Istuma-asento</p>	<p>2) Annun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka ja asento sama.</p>	<p>3) Annun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Paikka ja asento sama. 2 ja 3 nopeina peräkkäisinä suorituksina.</p>
<p>4) Annun So (oikea käsi tekee mittaan liikkeen)</p>  <p>Vasen jalka oikean viereen. Oikea jalka suuntaan A.</p>	<p>5) Annun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka ja asento sama</p>	<p>6) Annun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Paikka ja asento sama. 5 ja 6 nopeina peräkkäisinä suorituksina.</p>	<p>7) Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi</p>  <p>Oikea jalka suuntaan AD kävelyasentoon. (Käännös 45° oikealle)</p>
<p>8) Najunde Apcha Busigi</p>  <p>Suunta sama. (AD) Potku vasemmalla. Kädet kuten 7.</p>	<p>9) Gunnun So Kaunde Baro Jirugi</p>  <p>Suunta sama. Vasen jalka alas kävelyasentoon.</p>	<p>10) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka ja asento sama. 9 ja 10 nopeina peräkkäisinä suorituksina.</p>	<p>11) Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi</p>  <p>Vas. Jalka suuntaan BD kävelyasentoon. (Käännös 90° vas.)</p>

12) Najunde Apcha Busigi



Suunta sama. (BD)
Potku oikealla.
Kädet kuten 11.

13) Gunnun So Kaunde
Baro Jirugi



Suunta sama.
Oikea jalka alas
kävelyasentoon.

14) Gunnun So Kaunde
Bandaе Jirugi



Paikka ja asento sama.
13 ja 14 nopeina
peräkkäisinä suorituksina.

15) Gunnun So Kaunde
Sonbadak Golcho Makgi



Oik. Jalka suuntaan D
kävelyasentoon.
(Käännös 45° oikealle

16) Gunnun So Kaunde
Bandaе Sonbadak Golcho
Makgi



Paikka ja asento sama.
(Suunta D)

17) Gunnun So Kaunde
Baro Jirugi



Paikka ja asento sama.
16 ja 17 yhdistettynä
liikkeenä.

18) Gunnun So Kaunde
Sonbadak Golcho Makgi



Askeetus eteen.
Vas. jalan kävelyasento.

19) Gunnun So Kaunde
Bandaе Sonbadak Golcho
Makgi



Paikka ja asento sama.
(Suunta D)

20) Gunnun So Kaunde
Baro Jirugi



Paikka ja asento sama.
19 ja 20 yhdistettynä
liikkeenä.

21) Gunnun So Kaunde
Baro Jirugi



Askeetus eteen.
Suunta D.
Oik. jalan kävelyasento.

22) Goburyo Jumbi Sogi A



















Vartalo 90° suunnasta D
oikealle. Kasvot suunta D.
Tukijalka oikea.

23) Kaunde Yopcha Jirugi



Sivupotku vasemmalla
suuntaan D.

<p>24) Gunnun So Kaunde Ap Palkup Taerigi</p>  <p>Vasen jalka alas kävelyasentoon. Suunta D</p>	<p>25) Goburyo Jumbi Sogi A</p>  <p>180° myötäp; kulkus. ja kasvot C. Vartalo 90° vasemm. Tukijalka vas.</p>	<p>26) Kaunde Yopcha Jirugi</p>  <p>Sivupotku oikealla suuntaan C</p>	<p>27) Gunnun So Kaunde Ap Palkup Taerigi</p>  <p>Oikea jalka alas kävelyasentoon. Suunta C.</p>
<p>28) Niunja So Sang Sonkal Makgi</p>  <p>Vasen jalka suuntaan E. Oikean jalan L-asento.</p>	<p>29) Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi</p>  <p>Askeetus eteen. (E). Oik. jalan kävelyasento.</p>	<p>30) Niunja So Sang Sonkal Makgi</p>  <p>180° myötäpäivään. Suunta F. Vas. jalan L-asento.</p>	<p>31) Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Tulgi</p>  <p>Askeetus eteen. (F). Vas. jalan kävelyasento</p>
<p>32) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi</p>  <p>Vas. jalka suuntaan C kävelyasentoon. (90° vas.)</p>	<p>33) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka, asento ja suunta säilyy.</p>	<p>34) Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Makgi</p>  <p>Askeetus eteen. (C). Oik. jalan kävelyasento.</p>	<p>35) Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi</p>  <p>Paikka, asento ja suunta säilyy.</p>
<p>36) Twimyo Kyocha So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi</p>  <p>Hyppy suuntaan C. Vas. jalan X-asento.</p>	<p>37) Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi</p>  <p>Oik. jalka suuntaan A kävelyasentoon.</p>	<p>38) Gunnun So Nopunde Doo Palmok Makgi</p>  <p>Oik. jalka vas. viereen. Vas. jalka suuntaan B vastapäivään kääntyen. "Yol-Gok"</p>	<p>Narani Junbi Sogi</p>  <p>Vasen jalka lopetusasentoon.</p>