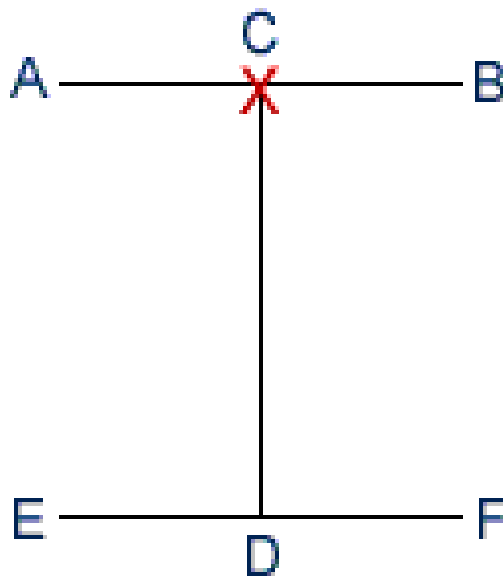


## Dan-Gun

( 21 LIIKETTÄ / 8. GUP / KELTAINEN VYÖ )

Liikesarjan alussa oppilas seisoo viivalla AB ja katse on suuntaan D



On nimetty pyhän Dan-Gun:in mukaan, joka legendan mukaan perusti Korean vuonna 2333 eKr. Nimi tarkoittaa santelipuukuningasta.

## Niunja So Sonkal Daebi Makgi

Tasapainotuksessa etummainen käsi käy noin kauemman posken korkeudella ja takakäsi n. silmien korkeudessa takaviistossa ja kyynärpäät rentona alaspäin.

Tekniikan puolella välissä kädet alkavat muodostaa (näyttää) veitsikättä

Torjuva osa viistottain osumahetkellä

Taaemman käden kämmensyrjä vartalon etummaisen rintalihaksen alla n. 3 cm irti vartalosta  
Vartalo aina viistottain (*half facing*)

## Gunnun So Nopunde Baro Jirugi

Osumahetkellä rystyset silmien korkeudessa

Samat periaatteet kuin normaalisti lyönnissä. (Ks. Chon-Jin tekniikoiden teoria)

## Niunja So Sang Palmok Makgi

Kaksoistorjunta, mutta etukäsi on päätorjunta

Kädet tasapainottuvat etummaisen rintalihaksen edessä

Tasapainotuksessa kämmenselät osoittavat ulospäin ja ylös menevä käsi on ulkopuolella (ylös ja ulos)

Palmok sivulle ja kyynärpää luonnollisesti taaksepäin

Vartalo viistottain (*half facing*)

## Gunnun So Palmok Chookyo Makgi

Kädet käyvät tasapainotuksessa n. pallean korkeudessa torjuvakäsi sisäpuolella, kämmenselät vastakkain.

Torjutaan suoraan hyökkäystä vastaan eli yläviistoon. Kyynärpää johtaa liikettä antaen torjunnalle piiskamaisen luonteen

Torjuva osa vartalon keskellä

Otsan ja sisemmän kyynärvarren välissä n. 7 cm ja kyynärpää taivutettu 45 asteen kulmaan

Hartiat saavat kiertää luonnollisesti voimaa haettaessa.

Hartiat suoraan eteenpäin (*full facing*)

## Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi

Kädet käyvät rinnan edessä iskevä käsi sisäpuolella, kämmenselät vastakkain, ranteet ristissä (saa elää).

Iskuhetkellä veitsikäsi hartian keskilinjalla.

Liike lähtee kyynärpää edellä

Vartalo viistottain (*half facing*)

## Dan-Gun 21 liikettä / 8. gup

### Narani Junbi Sogi

1. **Niunja So Sonkal Daebi Makgi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
2. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
3. **Niunja So Sonkal Daebi Makgi**  
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
4. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
5. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**  
(Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
6. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
7. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
8. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan D, asento ja tekniikka suuntaan D)
9. **Niunja So Sang Palmok Makgi**  
(Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan E, asento suuntaan E, kaksoistorjunta)
10. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan E, asento ja tekniikka suuntaan E)
11. **Niunja So Sang Palmok Makgi**  
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan F, asentoja suuntaan F, kaksoistorjunta)
12. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Vasen jalka liikkuu suuntaan F, asento ja tekniikka suuntaan F)
13. **Gunnun So Palmok Najunde Makgi**  
(Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
14. **Gunnun So Palmok Chookyo Makgi**  
(Paikallaan aaltoliike, asento ja tekniikka suuntaan C. Liikkeet 13 ja 14 jatkettu liike ks. ohje )
15. **Gunnun So Palmok Chookyo Makgi**  
(Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
16. **Gunnun So Palmok Chookyo Makgi**  
(Vasen jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
17. **Gunnun So Palmok Chookyo Makgi**  
(Oikea jalka liikkuu suuntaan C, asento ja tekniikka suuntaan C)
18. **Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi**  
(Vasen jalka liikkuu selän kautta suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
19. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi** (Oikea jalka liikkuu suuntaan B, asento ja tekniikka suuntaan B)
20. **Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi**  
(Oikea jalka liikkuu selän kautta suuntaan A, Asento ja tekniikka suuntaan A)
21. **Gunnun So Nopunde Baro Jirugi**  
(Vasen jalka liikkuu suuntaan A, asento ja tekniikka suuntaan A)
22. **Narani Junbi Sogi** (Vasen jalka palaa lopetusasentoon)



## Liikkeet 13 ja 14

Jatkettu liike. Kaksi erillistä tekniikka, joiden välissä ei ole selvää taukoa. Normaali hengitys. Ensimmäinen tekniikka on aina torjunta. Liikkeet tulisi suorittaa kauniisti ja sulavasti.

Continuous motion - link the movements together with no pause between the end of one movement and the start of the next. Normal breathing. Always starts with a block. Try to link the moments smoothly, with grace and beauty.