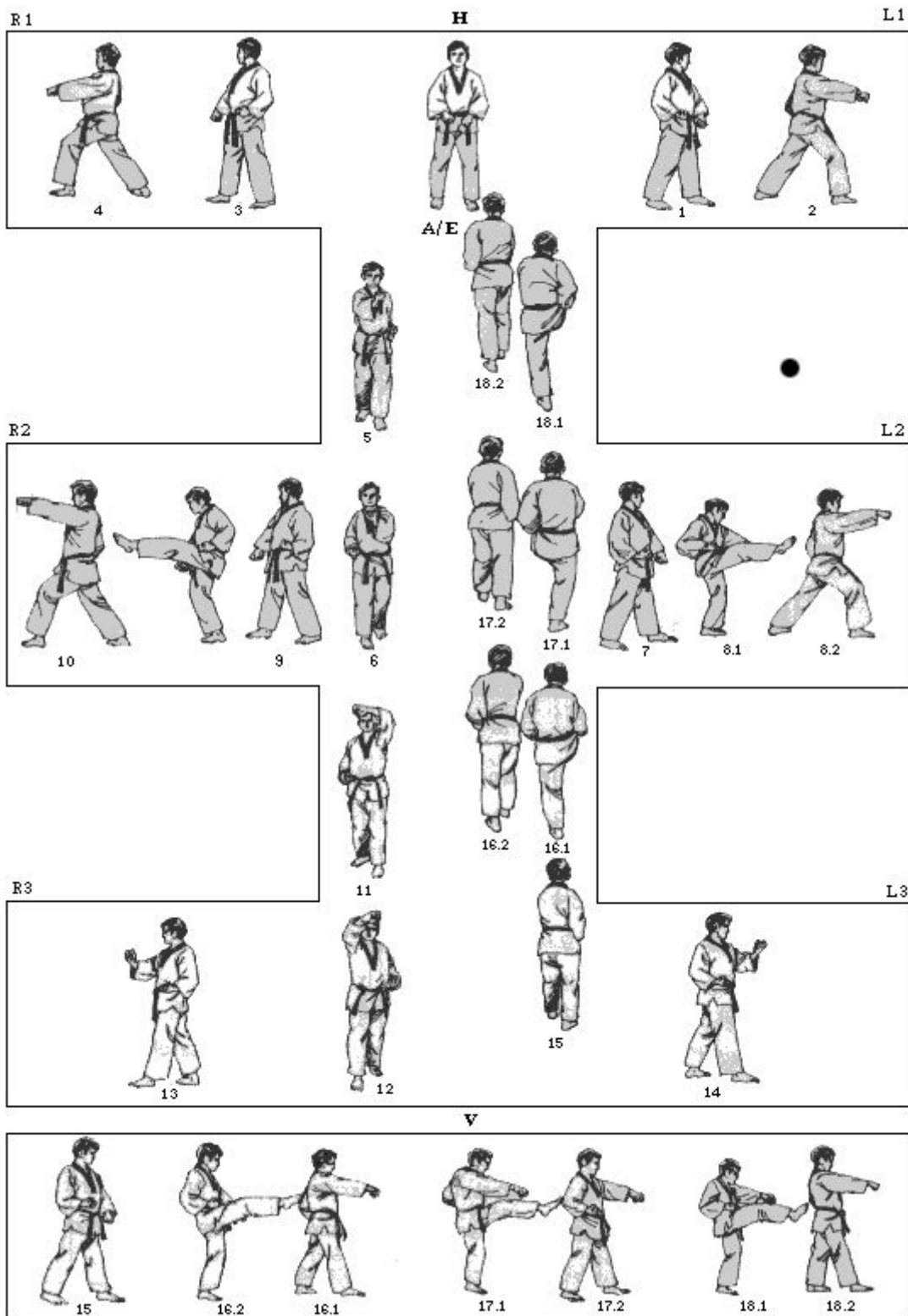


# Taeguk i Jang

(Harter Kern mit weicher Schale)



„Charyot“

**Charyot Sogi**

„Junbi“

(A) - **Junbi Sogi**

„Sijak“

1. - Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L1**, - linken Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Area Makki** links
2. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**  
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**
3. - Blick nach rechts  
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Area Makki** rechts
4. - linken Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**-  
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Momtong Jirugi**
5. - Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V** , - linken Fuß in **Ap Sogi** vor  
- gleichzeitig **Baro Momtong Anmakki** mit dem rechten Arm
6. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Baro Momtong Anmakki** mit dem linken Arm
7. - Blick nach links  
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L2**, - linken Fuß vorziehen in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Area Makki** links
8. - **Ap Chagi** rechts  
- rechten Fuß vor in **Ap Gubi**  
- gleichzeitig rechter Arm **Jumok Olgul Jirugi**
9. - Blick nach rechts  
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R2**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**  
- gleichzeitig **Area Makki** rechts
10. - **Ap Chagi** links  
- linker Fuß vor in **Ap Gub**  
- gleichzeitig linker Arm **Jumok Olgul Jirugi**

11. - Blick nach links
  - auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V**, - linken Fuß vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig **Olgul Makki** mit dem linken Arm
  
12. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig **Olgul Makki** mit dem rechten Arm
  
13. - Blick nach rechts
  - auf dem rechten Fuß 270° Linksdrehung nach **R3**, - linken Fuß in **Ap Sogi** vor
  - gleichzeitig **Baro Momtong Anmakki** mit dem rechten Arm
  
14. - Blick nach rechts
  - auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **L3** - rechter Fuß umsetzen in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig **Baro Momtong Anmakki** mit dem linken Arm
  
15. - Blick nach links
  - auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **H**, - linken Fuß vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig **Area Makki** links
  
16. - **Ap Chagi** rechts
  - rechten Fuß vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  
17. - **Ap Chagi** links
  - linker Fuß vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig linken Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  
18. - **Ap Chagi** rechts
  - rechten Fuß vor in **Ap Sogi**
  - gleichzeitig rechter Arm **Jumok Momtong Jirugi**
  - „**Kihap**“

„*Baro*“

(E) - auf dem rechten Fuß 180° Linksdrehung nach **V**, linker Fuß neben dem rechten in **Junbi Sogi**