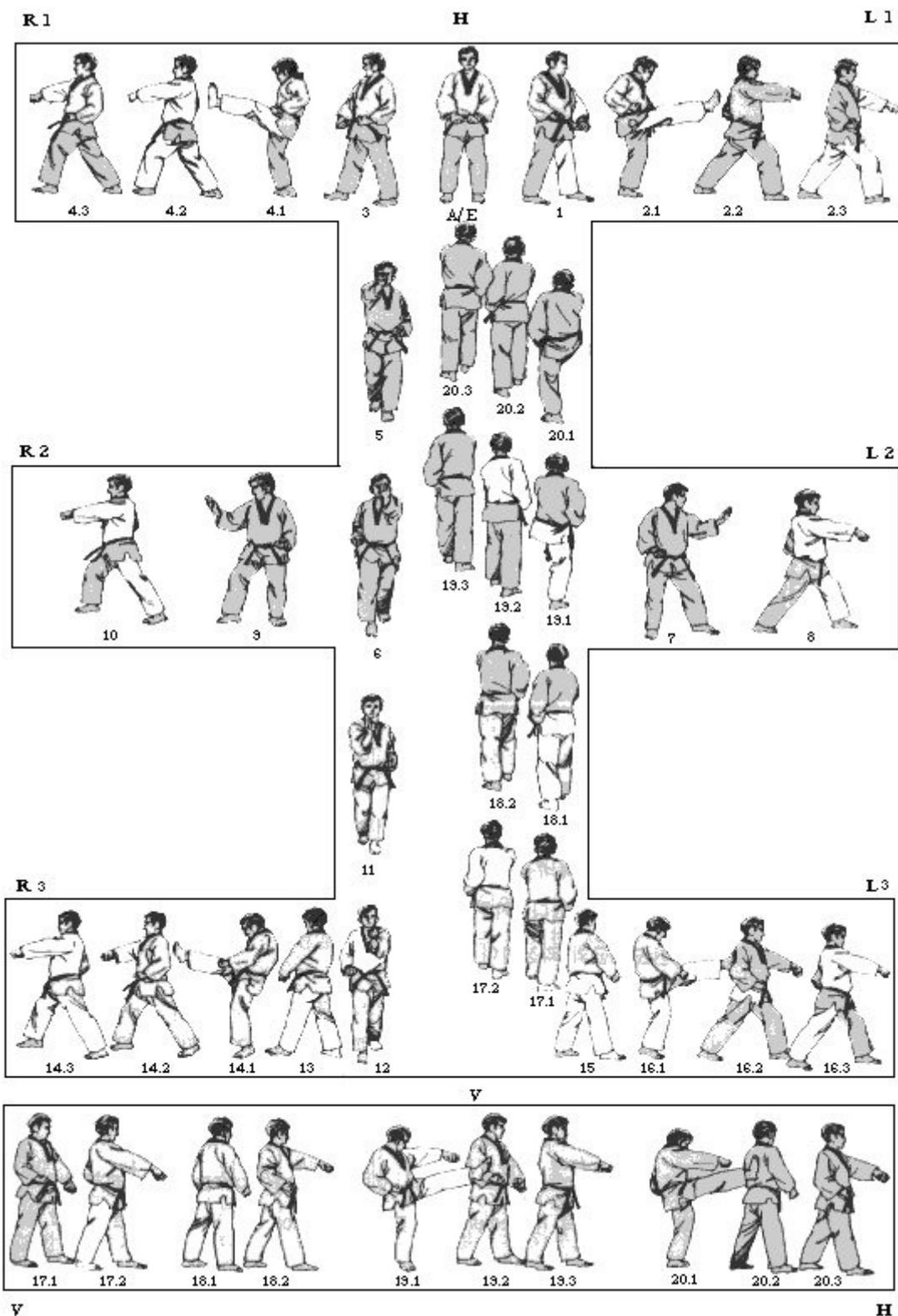


Taeguk sam Jang

(Feuer: Hitze und Helligkeit)



„Charyot“ **Charyot-so gi**

„Junbi“ **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. - **Ap Chagi** rechts
- rechten Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Dubon Jumok Momtong Jirugi** (zuerst mit dem rechten Arm)

3. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R1**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**
- gleichzeitig **Area Makki** rechts

4. - **Ap Chagi** links
- linker Fuß vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Dubon Jumok Momtong Jirugi** (zuerst mit dem linken Arm)

5. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V**, - linken Fuß vor in **Ap Sogi**
- gleichzeitig **Baro Sonnal Mok Chiki** mit dem rechten Arm

6. - rechten Fuß einen Schritt vor in **Ap Gubi**
- gleichzeitig **Baro Sonnal Mok Chiki** mit dem linken Arm

7. - Blick nach links
- auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **L2**, linken Fuß vor in **Dwit Gubi**
- gleichzeitig **Sonnal Momtong Bakkat Makki** mit dem linken Arm

8. - linken Fuß nach vorn in **Ap Gubi** setzen
- gleichzeitig **Baro Jumok Momtong Jirugi** mit dem rechten Arm

9. - Blick nach rechts
- auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **R2**, - rechter Fuß vor in **Dwit Gubi**
- gleichzeitig **Sonnal Momtong Bakkat Makki** rechts

10. - rechten Fuß nach vorn in **Ap Gubi** setzen
- gleichzeitig **Baro Jumok Momtong Jirugi** mit dem linken Arm

11. - Blick nach links
 - auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **V** - linker Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Baro Momtong An Makki** rechts

12. - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Baro Momtong An Makki** links

13. - Blick nach rechts
 - auf dem rechten Fuß 270° Linksdrehung nach **R3** - linker Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Area Makki** links

14. - **Ap Chagi** rechts
 - rechten Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Dubon Jumok Momtong Jirugi** (zuerst mit dem rechten Arm)

15. - Blick nach rechts
 - auf dem linken Fuß 180° Rechtsdrehung nach **L3**, - rechter Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Area Makki** rechts

16. - **Ap Chagi** links
 - linker Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Dubon Jumok Momtong Jirugi** (zuerst mit dem linken Arm)

17. - Blick nach links
 - auf dem rechten Fuß 90° Linksdrehung nach **H**, - linken Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Area Makki** links, (*dann schnell ohne vorzugehen*) rechter Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**

18. - rechter Fuß in **Ap Sogi** vor
 - gleichzeitig **Area Makki** rechts, (*dann schnell ohne vorzugehen*) linker Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**

19. - **Ap Chagi** links
 - linker Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Area Makki** links, (*dann schnell ohne vorzugehen*) rechter Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**

20. - **Ap Chagi** rechts
 - rechten Fuß vor in **Ap Sogi**
 - gleichzeitig **Area Makki** rechts, (*dann schnell ohne vorzugehen*) linker Arm **Baro Jumok Momtong Jirugi**
 - „**Kihap**“

„Baro“

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