

5. GUP PENSUM

MØNSTER

Won-Hyo Tul
Yul-Gok

FIREVENDINGER

Firevending med strak frontspark
Firevending med front snap-spark
Firevending med sidespark
Firevending med svingspark

Saju Ap-cha olligi
Saju Ap-cha busigi
Saju Yop-cha jirugi
Saju Dollyo chagi

ARRANGERT SPARRING

Tre-steg sparring serie 1

Sambo matsogi

FRISPARRING

Frisparring serie 1

Jayoo matsogi

SELVFORSVAR

Selvforsvar 5. gup

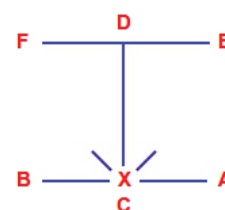
TEORI:

MØNSTER

Yul-Gok (Yulgok) er pseudonymet til den store filosof og akademikeren Yi I (1536-1584), som fikk kallenavnet "Koreas Konfusius". De 38 bevegelsene i mønsteret referer til breddegraden til hans fødested, og diagrammet representerer "Læreren".



38. breddegrad, hvor Yi I bl født (skillet mellom Nord- og Sør-Korea.



Mønsterdiagram til Yul-Gok

