

9. GUP PENSUM

MØNSTER

Chon-Ji Tul

FIREVENDINGER

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

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

ARRANGERT SPARRING

Arrangert sparring

TEORI:

MØNSTER

Chon-Ji betyr rett oversatt fra koreansk "himmelen og jorden". Det er i orienten fortolket som skapelsen av jorden eller begynnelsen av menneskets historie. Derfor er dette mønsteret trening for nybegynnere. Mønsteret består av to like deler. En representerer himmelen og den andre jorden.

Antall bevegelser: 19



Chon (cheongug)



Ji (jigu)

VIKTIGE ORD

Gå-stilling
L-stilling
Mønster

Gunnun sogi
Niunja sogi
Tul

