

1 | CHON-JI

19 Bewegungen



Chon-Ji bedeutet übersetzt "der Himmel und die Erde", das Symbol für die Erschaffung der Erde und den Beginn der Menschheit

| # | Technikbeschreibung | ! | Stellung | ! | koreanische Technikbezeichnung |
|-----------------|--|---|----------------|---|-----------------------------------|
| Chariot! | geschlossene Achtungsstellung, Hände liegen an den Seiten an | | Moa | | Moa Sogi |
| Junbi! | linker Fuß in schulterbreite Vorbereitungsstellung, beide Fäusten vor dem Gurt | | Narani | | Narani Junbi Sogi |
| 👉 | <i>der linke Fuß setzt nach außen um in...</i> | | | | |
| 1 | tiefer Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul hadan palmok makki |
| 2 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der rechte Fuß setzt um 180° nach rechts um in...</i> | | | | |
| 3 | tiefer Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul hadan palmok makki |
| 4 | mittelhoher Fauststoß mit links in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der linke Fuß setzt um 90° nach links um in...</i> | | | | |
| 5 | tiefer Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul hadan palmok makki |
| 6 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der rechte Fuß setzt um 180° nach rechts um in...</i> | | | | |
| 7 | tiefer Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul hadan palmok makki |
| 8 | mittelhoher Fauststoß mit links in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der linke Fuß setzt um 90° nach links um in...</i> | | | | |
| 9 | mittelhoher Block mit der linken Speiche in der rechtsgerichteten L-Stellung | | hugul | | hugul chungdan anpalmok yop makki |
| 10 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |

| # | Technikbeschreibung | ! | Stellung | ! | koreanische Technikbezeichnung |
|-----------------|--|---|----------------|---|-----------------------------------|
| 👉 | <i>der rechte Fuß setzt um 180° nach rechts um in...</i> | | | | |
| 11 | mittelhoher Block mit der rechten Speiche in der linksgerichteten L-Stellung | | hugul | | hugul chungdan anpalmok yop makki |
| 12 | mittelhoher Fauststoß mit links in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der linke Fuß setzt um 90° nach links um in...</i> | | | | |
| 13 | mittelhoher Block mit der linken Speiche in der rechtsgerichteten L-Stellung | | hugul | | hugul chungdan anpalmok yop makki |
| 14 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der rechte Fuß setzt um 180° nach rechts um in...</i> | | | | |
| 15 | mittelhoher Block mit der rechten Speiche in der linksgerichteten L-Stellung | | hugul | | hugul chungdan anpalmok yop makki |
| 16 | mittelhoher Fauststoß mit links in der linken Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 17 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>Schritt zurück mit dem rechten Fuß in...</i> | | | | |
| 18 | mittelhoher Fauststoß mit links in der linken Gangstellung (rechten Ellbogen stark anziehen) | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>Schritt zurück mit dem linken Fuß in...</i> | | | | |
| 19 | mittelhoher Fauststoß mit rechts in der rechten Gangstellung (linken Ellbogen stark anziehen) | | chongul | | chongul chungdan paro chirugi |
| 👉 | <i>der linke Fuß zieht in den schulterbreiten Stand zurück in...</i> | | | | |
| Baro! | schulterbreite Vorbereitungsstellung, beide Fäusten vor dem Gurt | | Narani | | Narani Junbi Sogi |
| Chariot! | das linke Bein zieht zur Achtungsstellung heran | | Moa | | Moa Sogi |