

15 | UL-JI HYONG

42 Bewegungen



Ul-Ji Moon-Duk war ein General, der in der Koguryo Dynastie (7. Jhdt.) lebte.

#	Technikbeschreibung	!	Stellung
Chariot!	geschlossene Achtungsstellung, Hände liegen an den Seiten an		Moa
Junbi!	Bereitschaftsstellung: linker Fuß in den Parallelstand mit gekreuzten Armen vor der Brust. Die Hände sind zu Handkanten geformt, die Handflächen zeigen zum Körper.		Narani
1	Bewege den linken Fuß Richtung C und bilde eine rechte Gangstellung in Richtung D, während du einen horizontalen Schlag mit beiden Fäusten zu den Seiten ausführst.		chongul
2	Bewege den rechten Fuß Richtung C und bilde eine linke Gangstellung in Richtung D, während du einen tiefen Druckblock mit den gekreuzten Fäusten ausführst.		chongul
3	Führe einen aufsteigenden Block mit gekreuzten Handkanten aus und behalte dabei die linke Gangstellung in Richtung D bei.		chongul
4	Führe einen hohen frontalen Einwärtsschlag nach D mit der rechten Handkante aus, während Du die linke Handfläche auf das rechte Ellbogengelenk legt. Die linke Gangstellung aus der Vorbewegung wird beibehalten.		chongul
5	Bewege den linken Fuß Richtung C und bilde eine Reiterstellung in Richtung B, während du einen horizontalen Schlag nach C mit der linken Rückhand ausführst.		kima
6	Führe einen mittleren Halbmondkick zur linken Handfläche mit dem rechten Fuß aus.		
7	Senke den rechten Fuß Richtung C und bilde eine Reiterstellung in Richtung A, während du einen horizontalen Ellenbogenschlag in die linke Handfläche ausführst.		kima
8	Führe einen linken, rückwärtigen Ellbogenstoß Richtung B aus und platziere dabei die rechte Seitenfaust dabei auf die linke Faust. Die Reiterstellung aus der Vorbewegung wird dabei beibehalten.		kima
9	Führe einen seitlichen Faustrückenschlag mit rechts nach hinten Richtung B aus. Der linke Arm führt gleichzeitig einen tiefen Block mit der Elle aus. Die Reiterstellung aus der Vorbewegung wird dabei beibehalten.		kima
10	Bringe den linken Fuß zum rechten Fuß und bilde einen geschlossenen Stand in Richtung D, während du beide Fäuste an die Hüften heranziehst. Die Ellbogen zeigen dabei nach außen zu den Seiten Richtung A und B.		moa
11	Hebe erst das rechte Bein seitlich an und vollführe danach gleich einen Wechselsprung, in dem Du das linke Knie nach oben reißt und den linken Fuß über das rechte Bein kreuzt. Die Ausrichtung des Körpers und die Arme bleiben dabei wie in der Vorbewegung, der Blick ist unentwegt auf A gerichtet.		kyocha
12	Führe einen seitlichen Tritt mit rechts in Richtung A aus, während die Position der Arme weiterhin beibehalten wird.		
13	Senke den rechten Fuß nach A und kreuze dann den linken Fuß über den rechten Fuß in einen Kreuzstand Richtung D. Dabei wird ein horizontaler Stoß mit beiden Ellenbogen zu den Seiten (Richtung A und B) ausgeführt.		kyocha
14	Bewege den rechten Fuß nach A in eine Reiterstellung mit Blick Richtung D, während du einen rechten horizontalen Schlag mit der Seitfaust nach A ausführst. Die linke Faust wird im 90° eingewinkeltem Arm vor der Brust gehalten.		kima
15	Führe einen hohen frontalen Einwärtsschlag Richtung D mit der rechten Handkante aus und bringe die linke offene Rückhand eine Faustbreite vor die Stirn, während du dich in Richtung D aufrichtest.		kima
16	Führe einen doppelten Zwillingsblock mit beiden Handkanten Richtung B aus und bilde einen rechtsgerichteten L-Stand in Richtung B, in dem Du dich auf dem rechten Fuß drehst.		hugul
17	Führen einen mit beiden Beinen abgesprungen 180° im Uhrzeigersinn gedrehten Sidekick mit rechts in Richtung B aus.		
18	Lande in einer rechten Gangstellung Richtung B, während du einen mittleren Block nach B mit dem rechten Doppelunterarm ausführst.		chongul
19	Bringe den linken Fuß zum rechten Fuß und bilde einen geschlossenen Bereitschaftsstellung „B“ (die linke Hand umschließt die rechts Faust) in Richtung AD (im 45° Winkel nach vorne-rechts ausgerichtet).		moa

#	Technikbeschreibung	!	Stellung
20	Springe mit dem rechten Fuß vorwärts nach AD in einen Kreuzstand, während du einen hohen Schlag mit dem rechten Fastrücken Richtung AD ausführst. Die linke Fingerkuppe wird dabei zur rechten Seitenfaust gebracht.		kyocha
21	Bewege den linken Fuß Richtung AC und bilde eine rechte Gangstellung in Richtung AD, während du einen aufsteigenden Block mit dem linken Unterarm ausführst.		chongul
22	Führe einen linken frontalen Tritt Richtung AD aus, wobei die Arme in der Position der Vorbewegung bleiben.		
23	Senke den linken Fuß nach D und bilde eine linke Gangstellung in Richtung AD, während du einen hohen Schlag nach AD mit der rechten Faust ausführst.		chongul
24	Setze den rechten Fuß in eine rechte Gangstellung Richtung AD, während du einen mittleren Stoß nach AD mit der rechten geraden Fingerspitze ausführst. Die linke Hand liegt dabei unter dem rechten Ellbogen.		chongul
25	Drehe Dich mit dem linken Fuß 180° gegen den Uhrzeigersinn Richtung AD in eine Reiterstellung und führe dabei einen hohen seitlichen Schlag Richtung AD mit dem linken Fastrücken aus.		kima
26	Bewege den rechten Fuß nach F und drehe gegen den Uhrzeigersinn, um eine rechte Gangstellung in Richtung F zu bilden. Die beiden Arme werden dabei zu den Seiten gestreckt.		chongul
27	Führe einen frontalen Beinwechsel-Sprungkick mit dem rechten Fuß Richtung F aus.		twimyo
28	Lande in Richtung F in einem rechtsgerichteten festen Stand, während du einen mittelhohen Block mit den gekreuzten Handkanten Richtung F ausführst.		kojong
29	Setze den linken Fuß in einen rechtsgerichteten L-Stand Richtung F, während du einen Druckblock mit den gekreuzten Fäusten ausführst.		hugul
30	Führe einen linken frontalen Tritt Richtung F aus, während Du gleichzeitig einen mittelhohen Keilblock mit dem inneren Unterarmen machst.		
31	Senke den linken Fuß in eine linke Gangstellung Richtung F, während du einen hohen vertikalen Schlag mit beiden Fäusten ausführst.		chongul
32	Bewege den rechten Fuß nach F und bilde einen rechtsgerichteten festen Stand Richtung F, während du einen mittleren Außenblock mit der rechten Handkante und einen mittleren Schieblock mit der linken Handfläche ausführst.		kojong
33	Rutsche nach F und bilde einen rechtsgerichteten L-Stand in Richtung F, während du einen mittleren Schlag nach F mit der linken Faust ausführst.		kojong
34	Kreuze den linken Fuß hinter dem rechten Fuß und setze den rechten Fuß sodann nach E in einen rechtsgerichteten L-Stand. während du einen mittleren Schutzblock nach F ausführst. Wiederhole diese Bewegung. (Doppelkreuzschritt rückwärts)		hugul
35	Führe einen runden Tritt mit rechts Richtung F aus.		
36	Senke den rechten Fuß unmittelbar neben dem Standfuß nach F ab und führe dann einen rückwärtigen Tritt Richtung F mit dem linken Fuß aus.		hugul
37	Senke den linken Fuß nach F und bilde einen rechtsgerichteten L-Stand in Richtung F, während du einen mittleren Schutzblock nach F ausführst.		hugul
38	Bewege den linken Fuß nach E und bilde einen linksgerichteten L-Stand in Richtung F, während du einen Schaufelblock Richtung F mit dem rechten Handballen ausführst.		hugul
39	Bewege den rechten Fuß nach E und bilde eine rechte Gangstellung in Richtung E, während du einen kreisförmigen Block nach ED mit dem linken inneren Unterarm ausführst.		chongul
40	Führe einen kreisförmigen Block nach DE mit dem rechten inneren Unterarm aus und bilde eine rechte Gangstellung in Richtung DF.		chongul
41	Bewege den linken Fuß auf die Linie EF und bilde eine Reiterstellung in Richtung D, während du einen mittleren Schlag nach D mit der linken Faust ausführst.		kima
42	Führe einen mittleren Schlag nach D mit der rechten Faust aus und behalte dabei eine Reiterstellung in Richtung D bei.		kima
👉	<i>der linke Fuß zieht heran in...</i>		
Baro!	Bereitschaftsstellung: Paralleler Stand mit gekreuzten Armen vor dem Körper. Die Hände sind Richtung Handkanten geformt, die Handflächen zeigen zur Brust.		Narani
👉	<i>der linke Fuß zieht heran in ...</i>		
Chariot!	geschlossene Achtungsstellung, Hände liegen an den Seiten an.		Moa