



2 | TAN-GUN HYONG

21 Bewegungen

Benannt nach dem koreanischen Volks-Heiligen Tan-Gun,
der Sage nach der Gründer von Korea im Jahre 2333 vor Christus.

#	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	mittelhoher Schutzblock mit beiden Handkanten in der rechtsgerichteten L-Stellung		hugul		hugul chungdan sudo taebi makki
2	hoher Fauststoß in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul sangdan paro chirugi
3	mittelhoher Schutzblock mit beiden Handkanten in der linksgerichteten L-Stellung		hugul		hugul chungdan sudo taebi makki
4	hoher Fauststoß in der linken Gangstellung mit links		chongul		chongul sangdan paro chirugi
5	tiefer Block mit der Elle in der linken Gangstellung mit links		chongul		chongul hadan palmok makki
6	hoher Fauststoß in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul sangdan paro chirugi
7	hoher Fauststoß in der linken Gangstellung mit links		chongul		chongul sangdan paro chirugi
8	hoher Fauststoß in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul sangdan paro chirugi
9	Zwillingsblock mit beiden Unterarmen in der rechtsgerichteten L-Stellung		hugul		hugul palmok ssang makki
10	hoher Fauststoß in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul sangdan paro chirugi
11	Zwillingsblock mit beiden Unterarmen in der linksgerichteten L-Stellung		hugul		hugul palmok ssang makki
12	hoher Fauststoß in der linken Gangstellung mit links		chongul		chongul sangdan paro chirugi
13	tiefer Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		chongul		chongul hadan palmok makki
14	nach oben hebender Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		chongul		chongul palmok chukyo makki
👉	<i>Bewegungen 13 und 14 werden in einer zusammengehörigen Bewegung ausgeführt</i>				
15	nach oben hebender Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul palmok chukyo makki

#	Technikbeschreibung	!	Stellung	!	koreanische Technikbezeichnung
16	nach oben hebender Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		chongul		chongul palmok chukyo makki
17	nach oben hebender Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul palmok chukyo makki
18	mittelhoher seitlicher Schlag mit der linken Handkante in der rechtsgerichteten L-Stellung		hugul		hugul chungdan sudo yop taerigi
19	hoher Fauststoß in der rechten Gangstellung mit rechts		chongul		chongul sangdan paro chirugi
20	mittelhoher seitlicher Schlag mit der rechten Handkante in der linksgerichteten L-Stellung		hugul		hugul chungdan sudo yop taerigi
21	hoher Fauststoß in der linken Gangstellung mit links		chongul		chongul sangdan 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