



### 3 | TO-SAN HYONG

#### 24 Bewegungen

Do-San ist das Pseudonym des koreanischen Patrioten Ahn Ch'ang-Ho (1876-1938), der sein Leben der Bildungsförderung in Korea und der Unabhängigkeitsbewegung in der Zeit der japanischen Besatzung (1910-1945) widmete.

#	Technikbeschreibung	!	Stellung	!	koreanische Technikbezeichnung
<b>Chariot!</b>	geschlossene Achtungsstellung, Hände liegen an den Seiten an		<b>Moa</b>		Moa Sogi
<b>Junbi!</b>	linker Fuß in schulterbreite Vorbereitungsstellung, beide Fäusten vor dem Gurt		<b>Narani</b>		Narani Junbi Sogi
👉	<i>der linke Fuß setzt nach außen um in...</i>				
<b>1</b>	hoher seitlicher Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
<b>2</b>	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, rechten Arm in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>auf der Stelle umsetzen</i>				<i>kutchari tolki</i>
<b>3</b>	hoher seitlicher Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
<b>4</b>	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, linken Arm in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
<b>5</b>	mittelhoher Schutzblock mit beiden Handkanten in der rechtsgerichteten L-Stellung		<b>hugul</b>		hugul chungdan sudo taebi makki
<b>6</b>	Stich mit der geraden, rechten Speerhand in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chonggwansu tulki
<b>7a</b>	nach unten ausreissende Befreiungsbewegung mit dem Unterarm in der umgedrehten, rechtsgerichteten L-Stellung		<b>hugul</b>		hugul palmok baegi
<b>7b</b>	hoher seitlicher Schlag mit dem linken Faustrücken in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan rikwon yop taerigi
<b>8</b>	hoher seitlicher Schlag mit dem rechten Faustrücken in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan rikwon yop taerigi
<b>9</b>	hoher seitlicher Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
<b>10</b>	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, rechten Arm in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>auf der Stelle umsetzen</i>				<i>kutchari tolki</i>
<b>11</b>	hoher seitlicher Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
<b>12</b>	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, linken Arm in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi

#	Technikbeschreibung	!	Stellung	!	koreanische Technikbezeichnung
👉	<i>der linke Fuß setzt diagonal nach links in...</i>				
13	hoher keilförmiger Block mit beiden Ellen in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok hechyo makki
14	frontaler Schnaptritt mit rechts		-		chungdan ap cha-pusigi
15	mittelhoher Fauststoß in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan paro chirugi
16	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren Arm in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>der rechte Fuß setzt diagonal nach rechts in...</i>				
17	hoher keilförmiger Block mit beiden Ellen in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan pakkatpalmok hechyo makki
18	frontaler Schnaptritt mit links		-		chungdan ap cha-pusigi
19	mittelhoher linker Fauststoß in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan paro chirugi
20	mittelhoher rechter Fauststoß mit dem hinteren Arm in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>der linke Fuß setzt gerade nach vorne um in...</i>				
21	nach oben hebender Block mit der Elle in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul palmok chukyo makki
22	nach oben hebender Block mit der Elle in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul palmok chukyo makki
👉	<i>über den vorderen, rechtem Fuß drehen in...</i>				
23	mittelhoher seitlicher Schlag mit der linken Handkante in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan sudo yop taerigi
👉	<i>der linke Fuß setzt an den rechten heran (Schulterhöhe bleibt!), rechts geht weiter in...</i>				
24	mittelhoher seitlicher Schlag mit der rechten Handkante in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan sudo yop taerigi
👉	<i>der rechte Fuß zieht in den schulterbreiten Stand zurück in...</i>				
<b>Baro!</b>	schulterbreite Vorbereitungsstellung, beide Fäusten vor dem Gurt		<b>Narani</b>		Narani Junbi Sogi
<b>Chariot!</b>	das linke Bein zieht zur Achtungsstellung heran		<b>Moa</b>		Moa Sogi