

## 5 | YUL-GOK HYONG

### 38 Bewegungen



Yul-Gok ist das Pseudonym des großen Philosophen und Gelehrten Yi I (1536-1584 n.Chr). Er wurde auch der "Konfuzius von Korea" genannt. Die 38 Bewegungen der Hyong deuten auf den Geburtsort von Yi I auf dem 38. Breitengrad hin. Das Laufschemata basiert auf dem Zeichen für das Wort "Gelehrter".

#	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
<b>1</b>	langsamer, linker Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
<b>2</b>	mittelhoher, rechter Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
<b>3</b>	mittelhoher, linker Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
👉	<i>der linke Fuß zieht zum rechten Fuß heran, der rechte Fuß geht weiter nach rechts</i>				
<b>4</b>	langsamer, rechter Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
<b>5</b>	mittelhoher, linker Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
<b>6</b>	mittelhoher, rechter Fauststoß in der Reiterstellung		<b>kima</b>		kima chungdan chirugi
👉	<i>der rechte Fuß setzt diagonal nach rechts</i>				
<b>7</b>	mittelhoher, rechter Block mit der Speiche in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan anpalmok yop makki
<b>8</b>	frontaler Schnaptritt mit links				ap cha-pusigi
<b>9</b>	mittelhoher, linker Fauststoß mit dem vorderen Arm in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan paro chirugi
<b>10</b>	mittelhoher, rechter Fauststoß mit dem hinteren Arm in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>der linke Fuß setzt diagonal nach links</i>				
<b>11</b>	mittelhoher, linker Block mit der Speiche in der linken Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan anpalmok yop makki
<b>12</b>	frontaler Schnaptritt mit rechts				ap cha-pusigi
<b>13</b>	mittelhoher, rechter Fauststoß mit dem vorderen Arm in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan paro chirugi
<b>14</b>	mittelhoher, linker Fauststoß mit dem hinteren Arm in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>der rechte Fuß setzt nach vorne um</i>				
<b>15</b>	hoher hakenförmiger Block mit der vorderen, rechten Handkante in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan sudo paro kolchyo makki
<b>16</b>	hoher hakenförmiger Block mit der hinteren, linken Handkante in der rechten Gangstellung		<b>chongul</b>		chongul sangdan sudo pandae kolchyo makki

#	Technikbeschreibung	!	Stellung	!	koreanische Technikbezeichnung
17	mittelhoher, rechter Fauststoß in der rechten Gangstellung		chongul		chongul chungdan paro chirugi
18	hoher hakenförmiger Block mit der vorderen, linken Handkante in der linken Gangstellung		chongul		chongul sangdan sudo paro kolchyo makki
19	hoher hakenförmiger Block mit der hinteren, rechten Handkante in der linken Gangstellung		chongul		chongul sangdan sudo pandae kolchyo makki
20	mittelhoher, linker Fauststoß in der linken Gangstellung		chongul		chongul chungdan paro chirugi
21	mittelhoher, rechter Fauststoß mit dem vorderen Arm in der rechten Gangstellung		chongul		chongul chungdan paro chirugi
22	vorbereitende Beugehaltung A mit links		guburyo		guburyo A junbi sogi
23	mittelhoher seitlicher Durchstichtritt mit links				chungdan yop cha-jirugi
24	frontaler Schlag mit dem hinteren Ellbogen in der linken Gangstellung in die linke Hand		chongul		chongul palkup pandae ap taerigi
25	vorbereitende Beugehaltung A mit rechts		guburyo		guburyo A junbi sogi
26	mittelhoher seitlicher Durchstichtritt mit rechts				chungdan yop cha-jirugi
27	frontaler Schlag mit dem hinteren Ellbogen in der rechten Gangstellung in die rechte Hand		chongul		chongul palkup pandae ap taerigi
28	Zwillingsblock mit beiden Handkanten in der rechtsgerichteten L-Stellung		hugul		hugul sudo ssang makki
29	Stich mit der rechten, geraden Speerhand in der rechten Gangstellung		chongul		chongul chonggwansu tulki
30	Zwillingsblock mit beiden Handkanten in der linksgerichteten L-Stellung		hugul		hugul sudo ssang makki
31	Stich mit der linken, geraden Speerhand in der linken Gangstellung		chongul		chongul chonggwansu tulki
32	hoher seitlicher Block mit der linken Elle in der linken Gangstellung		chongul		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
33	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, rechten Arm in der linken Gangstellung		chongul		chongul chungdan pandae chirugi
34	hoher seitlicher Block mit der rechten Elle in der rechten Gangstellung		chongul		chongul sangdan pakkatpalmok yop makki
35	mittelhoher Fauststoß mit dem hinteren, linken Arm in der rechten Gangstellung		chongul		chongul chungdan pandae chirugi
👉	<i>das linke Bein spring nach vorne</i>				
36	hoher Schlag mit dem linken Fastrücken in der rechtsgerichteten Kreuzstellung		kyocha		kyocha sangdan rikwon yop taerigi
37	hoher Block mit beiden Unterarmen in der rechten Gangstellung		chongul		chongul sangdan tu-palmok yop makki
👉	<i>der rechte Fuß zieht zum hinteren Fuß an, der linke Fuß geht nach links weiter</i>				
38	hoher Block mit beiden Unterarmen in der linken Gangstellung		chongul		chongul sangdan tu-palmok yop makki
👉	<i>das linke Bein zieht in den schulterbreiten Stand zurück</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