

EUI AM (45)

1. Gunnun so najunde sonkal anuro makgi La mano in parata sta davanti alla gamba.
2. " " nopunde bandae bakat palmok yop makgi _____
3. " " kaunde ap joomuk jirugi _____
4. Najunde bituro chagi Molleggiare (giù-su) prima di scendere avanti.
5. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi 5 e 6 sono un movimento continuato, quindi respiro
6. " " sonkal bandae chukyo makgi lungo due volte forte nelle due tecniche.
7. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi _____
8. Niunja so kaunde bandae ap joomuk jirugi _____
9. Kaunde bandae dollyo chagi Molleggiare (giù-su) prima di scendere avanti.
10. Annun so sonkal yop taerigi _____
11. Kaunde yopcha jirugi Molleggiare (giù-su) prima di scendere avanti. Portare le mani al fianco.
12. Gunnun so nopunde bandal joomuk jirugi _____
13. Narani so kaunde dollyo joomuk jirugi _____
14. Gunnun so najunde sonkal anuro makgi Come al numero 1.
15. " " nopunde bakat palmok bandae yop makgi _____
16. " " kaunde ap joomuk jirugi _____
17. Najunde bituro chagi Come al numero 4.
18. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi 18 e 19 come al numero 5 e 6.
19. " " sonkal bandae chukyo makgi _____
20. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi _____
21. Niunja so bandae ap joomuk jirugi _____
22. Kaunde bandae dollyo chagi Come al numero 9.
23. Annun so sonkal yop taerigi _____
24. Kaunde yopcha jirugi Come al numero 11.
25. Gunnun so nopunde bandal joomuk jirugi Il pugno si ferma in linea con l'occhio.
26. Narani so kaunde dollyo joomuk jirugi _____
27. Gunnun so kaunde sonkal hecho makgi _____
28. " " sonkal dung dollimyo makgi _____
29. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi _____
30. Niunja so kaunde baro joomuk jirugi _____
31. " " najunde sonkal dung bakuro makgi _____
32. Gunnun so kaunde sonkal hecho makgi _____
33. " " sonkal dung dollimyo makgi _____
34. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi _____
35. Niunja so kaunde baro joomuk jirugi _____
36. " " najunde sonkal dung bakuro makgi _____
37. Nopunde bandae dollyo chagi Molleggiare (giù-su) prima di scendere avanti.
38. Dwitbal so kaunde palmok daeby makgi _____
39. Nopunde badae dollyo chagi Come al numero 37.
40. Dwitbal so kaunde palmok daeby makgi _____
41. Niunja so najunde sonkal makgi Da questa posizione per fare l'attacco successivo, caricare
42. Gunnun so kaunde bandae ap joomuk jirugi la gamba avanti e spostare il piede dietro.
43. Niunja so najunde sonkal makgi Come sopra.
44. Gunnun so kaunde bandae ap joomuk jirugi Questi due attacchi sono a velocità normale, (re-
45. " " nopunde baro ap joomuk jirugi sta come prima).