

YUCHE (45)

- 1 - Annun so nopunde san bakuro makgi Le mani fuori spalle .
- 2 - " " kaunde sombadak golcho makgi Tra 2 e 3 il respiro è lungo .
- 3 - " " kaunde ap joomuk jirugi _____
- 4 - Waebal so nopunde bakat palmok narani makgi Con le braccia vicine tra loro .
- 5 - Nopunde yop chagi / nopunde bandae dollyo chagi Bloccare il laterale e girare normalmente, e
- 6 - Kyocha so kaunde dung joomuk naeryo taerigi chiusura veloce della gamba, poi molleggiare .
- 7 - Kaunde golcho chagi / nopunde yopcha taerigi Molleggiare (giù-su) prima di scendere .
- 8 - Annun so nopunde opun sonkut ghutgi Battendo il piede .
- 9 - Gunnun so nopun palkup taerigi _____
- 10 - Kyocha so najunde sonkal dung ap makgi _____
- 11 - Niunja so kaunde sonkal daeby makgi _____
- 12 - Twio sonkal dolmyo taerigi Nel salto spostarsi in avanti di una posizione .
- 13 - Annun so nopunde san bakuro makgi makgi _____
- 14 - " " kaunde sombadak golcho makgi Dal 13 al 24 , seguire come sopra .
- 15 - " " kaunde ap joomuk jirugi _____
- 16 - Waebal so nopunde bakat palmok narani makgi _____
- 17 - Nopunde yop chagi / nopunde bandae dollyo chagi _____
- 18 - Kyocha so kaunde dung joomuk naeryo taerigi _____
- 19 - Kaunde golcho chagi / nopunde yopcha taerigi _____
- 20 - Annun so nopunde opun sonkut gutgi _____
- 21 - Gunnun so nopun palkup taerigi _____
- 22 - Kyocha sonajunde sonkal dung ap makgi _____
- 23 - Niunja so kaunde sonkaldaeby makgi _____
- 24 - Twio sonkal dolmyo taerigi _____
- 25 - Gokgaeng-i chagi _____
- 26 - Moa so hanul son _____
- 27 - Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi Il gomito è all'altezza del plesso solare .
- 28 - Gunnun so nopunde bandalson bandal taerigi La mano in centro .
- 29 - Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi Come al numero 27 .
- 30 - Gunnun so nopunde bandalson bandal taerigi Come al numero 28 .
- 31 - " " sang sonkal anuro makgi _____
- 32 - " " najunde bandae ap joomuk jirugi _____
- 33 - Niunja so bakat palmok hori makgi Il braccio in parata sta altezza costole .
- 34 - Pihamyong bandae dollyo chagi / Niunja so palmok daeby makgi _____
- 35 - Niunja so bakat palmok hori makgi Come al numero 33 .
- 36 - Pihamyong bandae dollyo chagi / Niunja so palmok daeby makgi _____
- 37 - Twimyo sangbang chagi _____
- 38 - Sasun so sang sombadak chukyo makgi _____
- 39 - Dwitbal so yop palkup tulgi Nel passaggio a Gooboorjo sogi cominciare ad Espirare subito .
- 40 - Gooboorjo junbi sogi B / Kaunde dwit-yop chagi Estensione lenta del calcio .
- 41 - Niunja so kaunde dung joomuk soopyong taerigi Battendo il piede a terra .
- 42 - Narani so nopunde opun sonkut gutgi _____
- 43 - Twimyo yonsok jirugi _____
- 44 - Gunnun so bandae sonkal ap naeryo taerigi Il taglio di mano ad altezza spalle .
- 45 - " " kaunde bandae ap joomuk jirugi _____