

Dan Gun

21 Movimenti

significato

E' il nome del grande "Dan Gun", leggendario Fondatore della Corea nel 2333 a.C.

Il fatto che la forma finisca con un attacco di pugno sinistro, è un riferimento al fatto che la leggenda non corrisponde del tutto alla realtà, (l'attacco sinistro è più debole del destro).



diagramma

NARANI JUNBI SOGI

1	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	a sx in pos. corta e parata doppia con taglio di mano media
2	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione passo in avanti con gamba dx in pos. lunga e attacco alto di pugno dx
3	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	girare verso dx, dalla parte opposta, e andare in pos. corta e parata doppia con taglio di mano media dx
4	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione passo in avanti con gamba sx in pos. lunga e attacco alto di pugno sx
5	Gunnun so najunde palmok makgi	girare a sx di 90°, muovendo piede sx, per andare in pos. lunga e parata bassa sx a pugno chiuso
6	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	gamba dx avanti nella stessa direzione, per andare in pos. lunga e attacco alto di pugno dx
7	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	gamba sx avanti nella stessa direzione, per andare in pos. lunga e attacco alto di pugno sx
8	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	gamba dx avanti nella stessa direzione, per andare in pos. lunga e attacco alto di pugno dx
9	Niunja so sang palmok makgi	facendo perno sul piede dx, girare a dx muovendo il piede sx per andare in pos. corta e parata doppia a pugni chiusi (media esterna + alta dietro)

10	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione, passo avanti con dx e attacco alto di pugno dx
11	Niunja so sang palmok makgi	girare verso dx, dalla parte opposta, e andare in pos. corta e parata doppia a pugni chiusi (media esterna avanti + alta dietro)
12	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione, passo avanti con sx e attacco alto di pugno sx
13	Gunnun so najunde palmok makgi	girare verso sx di 90°, muovendo piede sx per andare in pos. lunga e parata bassa a pugno chiuso sx
		13 e 14 MOVIMENTO CONTINUATO
14	Gunnun so palmok chokyo makgi	rimanendo sulla stessa posizione, usare lo stesso braccio per fare una parata alta a pugno chiuso
15	Gunnun so palmok chokyo makgi	piede dx avanti in pos. lunga e parata alta dx a pugno chiuso
16	Gunnun so palmok chokyo makgi	piede sx avanti in pos. lunga e parata alta sx a pugno chiuso
17	Gunnun so palmok chokyo makgi	piede dx avanti in pos. lunga e parata alta dx a pugno chiuso
18	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	facendo perno sul piede dx, girare a dx muovendo il piede sx per andare in pos. corta e attacco medio sx con taglio di mano
19	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione passo avanti con piede dx e attacco alto di pugno dx
21	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	girare verso dx dalla parte opposta, facendo perno sul piede sx per andare in pos. corta e attacco medio dx con taglio di mano
21	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	nella stessa direzione passo avanti con piede sx e attacco alto di pugno sx
	Narani junbi sogi	ritornare nella pos. di partenza muovendo piede sx