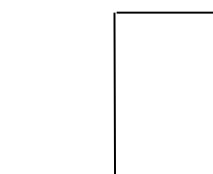


# Do San

## 24 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo del Patriota "Ann Chang Ho" (1876-1938). I 24 movimenti rappresentano gli anni che dedicò all'indipendenza e al progresso della Corea



diagramma

### NARANI JUNBI SOGI

1	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi</b>	Iniziare verso sinistra muovendo piede sx, andando in pos. lunga e parata alta esterna sx
2	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sulla medesima posizione eseguire un attacco di pugno medio dx ( <i>i movimenti 1 e 2 come 3 e 4 si eseguono sul posto con il molleggio</i> )
3	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi</b>	Giro normale per andare dalla parte opposta in pos. lunga e parata alta esterna dx
4	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sulla medesima posizione eseguire un attacco di pugno medio sx
5	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	muovendo il piede sx, girare di 90° a sx per andare in pos. corta e parata doppia di taglio sx
6	<b>Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi</b>	nella stessa direzione, passo avanti in pos. lunga e attacco medio dx con la punta delle dita, la mano sx è sotto il gomito dx
		tra i movimenti 6 e 7 si esegue l'uscita dalla presa alzando i talloni e girando i piedi di 90° a sx e mantenendo la pos.lunga dalla parte opposta, NON è contato come movimento
7	<b>Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	sempre nella stessa direzione, dopo l'uscita eseguire un giro completo in avanti facendo perno sul piede dx per andare in pos.lunga sx avanti e attacco di contropugno sx
8	<b>Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	un passo avanti in pos. lunga e attacco alto di contropugno dx

9	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi</b>	facendo perno sul piede dx, girare 90° a dx, muovendo il piede sx per andare in pos. lunga e parata alta esterna sx
10	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	come i movimenti 1 e 2
11	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi</b>	Giro normale per andare dalla parte opposta in pos. lunga e parata alta esterna dx
12	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	come i movimenti 3 e 4
13	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi</b>	muovendo il piede sx, girare di 135° (90+45) a sx per andare in pos. lunga e doppia parata alta esterna a pugni chiusi ( <i>pugni altezza occhi e larghezza spalle</i> )
14	<b>Kaunde apcha busigi</b>	calcio frontale medio dx ( <i>dopo il calcio, prima di scendere molleggiare "giù-su" sulla gamba di appoggio</i> )
15	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	scendere in pos. lunga e attacco medio dx di pugno
	<i>l'unica ragione per cui si solleva il tallone tra il primo e il secondo attacco, è quella di sollevare il corpo! Se piego la gamba il corpo non si solleva.</i>	<b>MOVIMENTO VELOCE (15 e 16) significa successione rapida, tra il primo e il secondo alzare solo il tallone della gamba posteriore che rimane quasi tesa</b>
16	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sulla medesima posizione, eseguire attacco di pugno opposto al precedente (sx)
17	<b>Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi</b>	muovendo il piede dx, girare di 90° a dx per andare nuovamente in pos. lunga e parata doppia alta esterna ( <i>come mov. 13</i> )
18	<b>Kaunde apcha busigi</b>	come movimento 14
19	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	attacco di pugno medio sx
		<b>MOVIMENTO VELOCE come movimenti 15 e 16</b>
20	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sulla medesima posizione, eseguire attacco di pugno opposto al precedente (dx)

21	<b>Gunnun so palmok chokyo makgi</b>	muovendo il piede sx, girare di 45° a sx per andare in pos. lunga e parata alta sx a pugno chiuso
22	<b>Gunnun so palmok chokyo makgi</b>	passo avanti con un'altra parata alta, questa volta dx
23	<b>Annun so kaunde sonkal yop taerigi</b>	facendo perno sul piede dx, girare 90° a dx, muovendo il piede sx per andare in pos. seduta e attacco medio con taglio di mano sx
24	<b>Annun so kaunde sonkal yop taerigi</b>	unire i piedi, sx verso il dx, per andare dalla parte opposta con un altro attacco medio con taglio di mano dx
	<b>narani junbi sogi</b>	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede dx