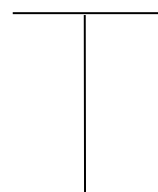


Hwa Rang

29 Movimenti

significato

E' il nome del gruppo giovanile "Hwa Rang", sviluppatosi durante la dinastia Silla all'inizio del VII secolo. I 29 movimenti si riferiscono alla "29^a Divisione di Fanteria", all'interno della quale il Taekwon-do si sviluppò e maturò.



diagramma

MOA JUNBI SOGI "C"

1	Annun so kaunde sombadak yobap miro makgi	andare a sx in pos.seduta eseguendo una parata frontale a spinta sx con palmo di mano. È una spinta sulla spalla o sul bacino.
2	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	rimanendo sulla stessa posizione, eseguire, con molleggio giù-su-giù, attacco medio di pugno dx
3	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	rimanendo sulla stessa posizione, eseguire, con molleggio giù-su-giù, attacco medio di pugno sx
4	Niunja so sang palmok makgi	muovendo il piede dx, andare a dx in pos.corta e parata doppia a pugni chiusi, dx media avanti + sx alta dietro
5	Niunja so kaunde ollyo joomuk baro jirugi	rimanendo nella stessa posizione, molleggiare ed eseguire un attacco medio di pugno sx (montante), il pugno dx va al petto
6	Gojung so kaunde joomuk yop jirugi	scivolare in avanti per andare in pos.fissa e attacco medio di pugno dx
7	Soojik so kaunde sonkal naeryo taerigi	ritirare il piede dx per andare in posizione a L con gambe tese e attacco verticale di taglio dx alla spalla
8	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	passo avanti con gamba sx e attacco medio di pugno sx
9	Gunnun so najunde palmok makgi	muovendo il piede sx girare a sx di 90° per andare in pos.lunga e parata bassa sx a pugno chiuso
10	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	passo avanti con gamba dx e attacco medio di pugno dx

11	Jappysul tae - kaunde yopcha jirugi	mano sx che va a prendere il pugno dx, piede sx verso il dx in narani sogi - calcio laterale dx medio tirando le mani al fianco sx
12	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.corta e attacco medio dx con taglio di mano
13	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	passo avanti in pos.lunga e attacco medio sx di pugno
14	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	passo avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno
15	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	facendo perno sul piede dx, girare a dx di 90° muovendo il piede sx per andare in pos.corta e doppia parata media con taglio di mano
16	Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi	passo avanti con gamba dx e attacco medio dx con la punta delle dita
17	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	giro normale verso sx per andare dalla parte opposta in pos.corta e doppia parata media con taglio di mano
18	Nopunde dollyo chagi	calcio circolare (girato) alto dx
19	Nopunde dollyo chagi + Niunja so sonkal daeby makgi	calcio circolare (girato) alto sx + dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.corta con doppia parata di taglio media
		i due calci sono a 45° ed eseguiti in successione rapida. Durante l'esecuzione dei due calci, mantenere le mani davanti al petto.
20	Gunnun so najunde palmok makgi	muovendo il piede sx girare a sx di 90° per andare in pos.lunga e parata bassa sx a pugno chiuso
21	Niunja so kaunde ap joomuk baro jirugi	ritirare il piede sx per andare in pos.corta eseguendo un attacco medio di pugno dx
22	Niunja so kaunde ap joomuk baro jirugi	passo avanti con gamba dx e attacco medio di pugno sx

23	Niunja so kaunde ap joomuk baro jirugi	passo avanti con gamba sx e attacco medio di pugno dx
24	Gunnun so najunde kyocha joomuk noollo makgi	muovendo il piede sx, allungare in pos.lunga e parata bassa a braccia incrociate e pugni chiusi
25	Niunja so yopdwi palkup tulgi	muovendo il piede dx, scivolare in diagonale verso dx (il punto di partenza) per andare in pos.corta e attacco con gomito dx all'indietro.
26	Moa so nopunde an palmok yobap makgi	facendo perno sul piede dx, girare a sx di 90° per andare in posizione eretta a piedi uniti e parata alta (tempia) esterna dx in linea con la spalla dx e il braccio sx esteso verso il basso
27	Moa so nopunde an palmok yobap makgi	rimanendo sulla stessa posizione eseguire la medesima parata ma con braccio sx
		tra il mov.26 e il mov.27 alzare i talloni mantenendo le gambe tese
28	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	muovere il piede sx in avanti per andare in pos.corta e doppia parata media di taglio di mano sx
29	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	unire i piedi, sx verso dx, andare a dx dalla parte opposta in pos.corta e doppia parata media con taglio di mano dx
	Moa junbi sogi "C"	ritornare alla posizione di partenza muovendo il piede dx