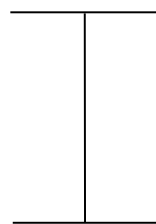


Joong Gun

32 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo del patriota "Ahn Joon Gun", che assassinò Hiro Bumi Hito, primo governatore generale giapponese della Corea, conosciuto come l'uomo che giocò una parte importante nella fusione tra Corea e Giappone. In questa forma ci sono 32 movimenti, rappresentano l'età di Ahn quando fu giustiziato nella prigione di "Liu Shung", nel 1910.



diagramma

MOA JUNBI SOGI "B"

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Niunja so kaunde sonkal dung bakuro makgi | a sinistra muovendo il piede sx per andare in pos.corta e parata media sx di contro taglio |
| 2 | Yobap cha busigi | calcio frontale sx (gamba anteriore) dopo il calcio appoggiare il piede a terra girato. |
| 3 | Dwitbal so sombadak ollyo makgi | dopo il calcio appoggiare il piede a terra portando entrambe le mani avanti a pugni chiusi, passo avanti con gamba dx e con movimento circolare delle mani eseguire una parata con il palmo della mano dx verso l'alto in posizione con il tallone dx alzato. |
| 4 | Niunja so kaunde sonkal dung bakuro makgi | girare a destra per andare dalla parte opposta in pos.corta e parata media dx di contro taglio |
| 5 | Yobap cha busigi | calcio frontale dx (gamba anteriore) |
| 6 | Dwitbal so sombadak ollyo makgi | come movimento 3, ma dalla parte opposta. |
| 7 | Niunja so kaunde sonkal daeby makgi | muovendo il piede sx, girare di 90° a sinistra per andare in pos.corta e parata doppia con taglio di mano |
| 8 | Gunnun so wipalkup tulgi | ritirare leggermente il piede sx per poi avanzare con lo stesso il pos.lunga con un attacco frontale (dal basso verso l'alto) con gomito dx |

| | | |
|----|--|---|
| 9 | Niunja so kaunde sonkal daeby makgi | passo avanti con gamba dx in pos.corta e parata doppia con taglio di mano |
| 10 | Gunnun so wipalkup tulgi | come movimento 8, ma dalla parte opposta. |
| 11 | Gunnun so sang joomuk sewo jirugi | passo avanti con gamba sx in pos.lunga e attacco alto frontale doppio a pugni chiusi |
| 12 | Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi | passo avanti con gamba dx in pos.lunga e attacco basso frontale doppio a pugni chiusi. Gomiti a 5 cm. dal corpo |
| 13 | Gunnun so kyocha joomuk chokyo makgi | giro normale per andare dalla parte opposta in pos.lunga e parata alta incrociata a pugni chiusi, il braccio sx esterno al dx. respiro lungo come a spinta. |
| 14 | Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi | muovendo il piede sx, girare di 90° a sinistra per andare in pos.corta e attacco alto di contropugno sx |
| 15 | Gunnun so jappjosul tae | muovendo il piede sx andare in pos.lunga nella stessa direzione, eseguendo con il braccio sx l'uscita dalla presa, <i>(da altezza occhi il pugno sx si ferma altezza ombellico)</i> |
| | | 15 e 16 MOVIMENTI VELOCI |
| 16 | Gunnun so nopunde ap joomuk bandae jirugi | rimanendo sulla stessa posizione eseguire attacco alto di pugno dx, tra i mov. 15 e 16 alzare solo il tallone dx (mov.veloce) |
| 17 | Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi | unire i piedi (sx verso il dx) per andare a destra in pos.corta e attacco alto di contropugno dx |
| 18 | Gunnun so jappjosul tae | come il mov. 15, ma con braccio dx |
| | | 18 e 19 MOVIMENTI VELOCI |
| 19 | Gunnun so nopunde ap joomuk bandae jirugi | come mov.16 ma con pugno sx |
| 20 | Gunnun so nopunde doo palmok makgi | unire i piedi (dx verso il sx) girare quindi di 90° a sinistra per andare in pos.lunga con piede sx e parata doppia rinforzata alta a pugni chiusi |
| 21 | Niunja so kaunde joomuk yop jirugi | ritirare il piede sx per andare in pos.corta e attacco medio di pugno sx |

| | | |
|----|--|---|
| 22 | Kaunde yopcha jirugi | calcio laterale medio dx |
| 23 | Gunnun so nopunde doo palmok makgi | dopo il calcio molleggiare (giù-su) e scendere con gamba dx in pos.lunga e parata doppia rinforzata alta dx a pugni chiusi |
| 24 | Niunja so kaunde joomuk yop jirugi | come mov.21 ma con braccio e gamba dx |
| 25 | Kaunde yopcha jirugi | calcio laterale medio sx |
| 26 | Niunja so kaunde palmok daeby makgi | dopo il calcio molleggiare (giù-su) e scendere con gamba sx in pos.corta e parata doppia media sx a pugni chiusi |
| 27 | Nachuo so sombadak noollo makgi | ritirare leggermente il piede sx, il busto frontale e scivolare in avanti con il piede sx in pos.extralunga eseguendo la doppia parata a mani aperte, la dx va giù e la sx va su |
| | | 27 MOVIMENTO LENTO |
| 28 | Niunja so kaunde palmok daeby makgi | passo in avanti con piede dx per andare in pos.corta e parata doppia media dx a pugni chiusi |
| 29 | Nachuo so sombadak noollo makgi | come mov.27 ma con gamba dx, la mano sx va giù e la dx su |
| | | 29 MOVIMENTO LENTO |
| 30 | Moa so kiokja joomuk jirugi | muovendo il piede sx, andare nella posizione a piedi uniti girando di 90° a sx con attacco medio a gancio con pugno dx |
| | | 30 MOVIMENTO LENTO |
| 31 | Gojung so digutja makgi | muovendo il piede dx, andare avanti in pos.fissa con una doppia parata a mani aperte contro bastone, gomito dx appoggiato al fianco, il braccio sx che copre la visuale a sx, busto leggermente in avanti per portare le mani sulla verticale del piede anteriore |
| 32 | Gojung so digutja makgi | unire i piedi, dx verso sx, portare le mani socchiuse all'altezza dell'addome, andare a sx dalla parte opposta eseguendo la medesima parata. <u>Le mani sulla verticale del ginocchio</u> |

| | | |
|--|---------------------------|--|
| | Moa junbi sogi "B" | ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx |
|--|---------------------------|--|