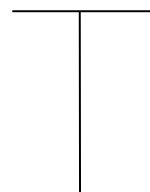


Won Hyo

28 Movimenti

significato

Fu il famoso Monaco che introdusse il Buddismo in Corea durante la dinastia Silla (686 a.C.)



diagramma

MOA JUNBI SOGI "A"

1	Niunja so sang palmok makgi	andare a sx in pos. corta e parata doppia a pugni chiusi (<i>parata media esterna sx + parata alta dx a lato</i>)
2	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	rimanendo sul posto, quindi molleggiando (<i>giù-su-giù</i>), eseguire un attacco di taglio interno alto con mano dx (<i>parallelo al piede anteriore</i>) il pugno sx va al petto
3	Gojung so kaunde joomuk bandae jirugi	ritirare leggermente il piede sx per poi allungare in pos. fissa (<i>peso in centro</i>) e attacco di pugno medio sx (corpo mezzo frontale)
4	Niunja so sang palmok makgi	unire i piedi, sx verso dx, per andare a destra in pos. corta e parata doppia a pugni chiusi, come mov.1
5	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	come mov. 2
6	Gojung so kaunde joomuk bandae jirugi	come mov. 3
7	Gooboorjo junbi sogi "A"	preparazione calcio laterale (<i>90° a sx rispetto alla pos. precedente</i>), unire i piedi (dx verso sx), alzare piede sx e scendere con le braccia in doppia parata "palmok daeby makgi"
8	Kaunde yopcha jirugi	calcio laterale medio sx, estendere anche il braccio sx con il pugno
9	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	molleggiare sulla gamba di appoggio dx e scendere in pos. corta e doppia parata media con taglio di mano sx

10	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo avanti e ripetere la parata (dx)
11	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo avanti e ripetere la parata (sx)
12	Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi	passo avanti in pos. lunga e attacco medio dx con la punta delle dita, la mano sx va sotto al braccio dx
13	Niunja so sang palmok makgi	facendo perno sul piede dx, girare di 90° a dx muovendo il piede sx, andare in pos. corta come mov. 1
14	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	come mov. 2
15	Gojung so kaunde joomuk bandae jirugi	come mov. 3
16	Niunja so sang palmok makgi	come mov. 4
17	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	come mov. 5
18	Gojung so kaunde joomuk bandae jirugi	come mov. 6
19	Gunnun so dollimyo palmok makgi	unire i piedi, dx verso sx, cambiare direzione di 90° a sx, muovere il piede sx per andare in pos. lunga eseguendo una parata circolare con braccio dx
20	Najunde apcha busigi	calcio frontale basso con gamba dx
21	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	dopo aver molleggiato scendere con la gamba dx in pos. lunga e attacco medio di pugno sx
22	Gunnun so dollimyo palmok makgi	rimanendo nella medesima posizione, eseguire una parata circolare con braccio sx

23	Najunde apcha busigi	calcio frontale basso con gamba sx
24	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	dopo aver molleggiato scendere con la gamba sx in pos. lunga e attacco medio di pugno dx
25	Gooboorjo junbi sogi "A"	preparare calcio laterale dx nella stessa direzione
26	Kaunde yopcha jirugi	calcio laterale medio dx, estendere anche il braccio dx con il pugno
		dopo il calcio, appoggiare il piede dx in linea con il tallone del piede sx ad una larghezza pari a quella delle spalle
27	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	dopo aver appoggiato il piede dx, girare di 90° a dx muovendo il piede sx, per andare in pos. corta e parata doppia di pugno media
28	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	unire i piedi, sx verso dx, per andare a destra dalla parte opposta in pos. corta e parata doppia media a pugni chiusi
	moa junbi sogi "A"	unire i piedi dx verso il sx