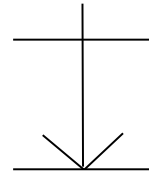


# Yul Gok

## 38 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo del grande filosofo e studioso "Yil" (1536 - 1584), soprannominato il "Confucio della Corea". I 38 movimenti di questa forma, si riferiscono al 38° parallelo, suo luogo di nascita. Il diagramma significa studioso.



diagramma

### NARANI JUNBI SOGI

1	<b>Annun so kaunde yobap joomuk jirugi</b>	muovendo il piede sx, andare a sinistra in pos. seduta portando il pugno sx in linea con la spalla.
2	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	rimanendo nella stessa posizione, molleggiare ( <i>giù-su-giù</i> ) eseguendo un attacco medio con pugno dx
		<b>2 e 3 sono MOVIMENTI VELOCI</b>
3	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	continuare a molleggiare eseguendo un altro attacco medio di pugno sx
4	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	unire i piedi (sx verso dx) per andare a destra in pos. seduta portando il pugno dx in linea con la spalla
5	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	come il mov.2
		<b>5 e 6 sono MOVIMENTI VELOCI</b>
6	<b>Annun so kaunde yobap joomuk jirugi</b>	come il mov.3
7	<b>Gunnun so an palmok kaunde makgi</b>	muovendo il piede dx, andare 45° a destra in pos. lunga con una parata media dx a pugno chiuso
8	<b>Najunde apcha busigi</b>	nella stessa direzione, eseguire un calcio frontale sx basso
9	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	dopo il calcio molleggiare ( <i>giù-su</i> ) prima di scendere in pos. lunga con un attacco medio di pugno sx

		<b>9 e 10 sono MOVIMENTI VELOCI</b>
10	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo nella stessa posizione, eseguire un attacco medio di pugno dx, tra i mov.9 e 10 alzare solo il tallone dx
11	<b>Gunnun so an palmok kaunde makgi</b>	muovendo il piede sx, andare 90° a sinistra in pos.lunga eseguendo una parata media sx a pugno chiuso
12	<b>Najunde apcha busigi</b>	nella stessa direzione, eseguire un calcio frontale dx basso
13	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	dopo il calcio molleggiare (giù-su) prima di scendere in pos.lunga con un attacco medio di pugno dx
		<b>13 e 14 sono MOVIMENTI VELOCI</b>
14	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo nella stessa posizione, eseguire un attacco medio di pugno dx, tra i mov.13 e 14 alzare solo il tallone sx
15	<b>Gunnun so sombadak golcho baro kaunde makgi</b>	muovendo il piede dx, andare 45° a destra in pos.lunga con una parata media dx ad uncino con mano aperta
16	<b>Gunnun so sombadak golcho bandae kaunde makgi</b>	rimanendo sulla stessa posizione, eseguire la stessa parata con l'altra mano, sx
		<b>16 e 17 MONIMENTO di CONNESSIONE</b>
17	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	sempre nella medesima posizione eseguire un attacco medio di pugno dx, tra i mov.15-16-17 molleggiare come nel mov.continuato
18	<b>Gunnun so sombadak golcho baro kaunde makgi</b>	un passo avanti in pos.lunga e parata media sx ad uncino con mano aperta
19	<b>Gunnun so sombadak golcho bandae kaunde makgi</b>	rimanendo sulla stessa posizione, eseguire la stessa parata con l'altra mano, dx
		<b>19 e 20 MONIMENTO di CONNESSIONE</b>
20	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	sempre nella medesima posizione eseguire un attacco medio di pugno sx, tra i mov.18-19-20 molleggiare come nel mov.continuato
21	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	un passo avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno

22	<b>Gooboorjo junbi sogi "A"</b>	preparazione calcio laterale con gamba sx
23	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	calcio laterale medio sx
24	<b>Gunnun so ap palkup bandae taerigi</b>	dopo il calcio molleggiare (giù-su) e scendere in pos.lunga (sx avanti) e attacco medio orizzontale con gomito dx
25	<b>Gooboorjo junbi sogi "A"</b>	muovendo il piede dx, preparazione calcio laterale dalla parte opposta
26	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	calcio laterale medio dx
27	<b>Gunnun so ap palkup bandae taerigi</b>	come mov.24 ma con gomito sx
28	<b>Niunja so sang sonkal makgi</b>	muovendo il piede sx girare a sinistra di 90°, per andare in pos.corta e parata doppia di taglio ( <i>media esterna avanti sx+alta laterale dx</i> )
29	<b>Gunnun so sun sonkut tulgi</b>	passo avanti in pos.lunga, attacco con la punta delle dita dx, al plesso solare
30	<b>Niunja so sang sonkal makgi</b>	muovendo il piede dx, girare verso destra per andare dalla parte opposta in pos.corta e parata doppia di taglio, come mov.28
31	<b>Gunnun so sun sonkut tulgi</b>	passo avanti in pos.lunga, attacco con la punta delle dita sx, al plesso solare
32	<b>Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi</b>	muovendo il piede sx, girare di 90° a sinistra per andare in pos.lunga e parata alta esterna sx a pugno chiuso
33	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo nella stessa posizione, molleggiare (giù-su-giù) eseguendo un attacco medio con pugno dx, come forma Do San
34	<b>Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi</b>	passo avanti in pos.lunga e parata alta esterna dx a pugno chiuso

35	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	come mov.33
36	<b>Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	passo allungato in avanti per andare in pos.incrociata piede sx avanti, con attacco alto di contro pugno sx
37	<b>Gunnun so nopunde doo palmok makgi</b>	girare su se stessi in senso orario di 270° per andare in pos.lunga e doppia parata alta dx a pugni chiusi, il pugno sx vicino al gomito dx
38	<b>Gunnun so nopunde doo palmok makgi</b>	unire i piedi (dx verso sx) per andare dalla parte opposta in pos.lunga e doppia parata alta sx a pugni chiusi
	<b>Narani junbi sogi</b>	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx