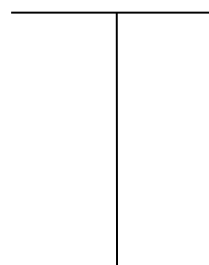


Choi Yong

46 Movimenti

significato

La forma prende il nome dal Generale "Choi Yong", Primo Ministro e Comandante in Capo dell'esercito durante la dinastia Koryo (XIV° secolo). Choi Yong fu molto rispettato per la sua lealtà, per il suo amor patrio e per la sua umiltà. Fu giustiziato dai comandanti che capeggiava, guidati dal Generale Yi Sun Gae che in seguito divenne il primo Re della dinastia Yi.



diagramma

MOA JUNBI SOGI C

1	Dwitbal so kaunde palmok daeby makgi	gamba sx avanti in pos.a tallone alzato (sx) e doppia parata media a pugni chiusi
2	Dwitbal so nopunde joongji joomuk jirugi	rimanendo sul posto, molleggiare ed eseguire un attacco alto sx a pugno chiuso con la seconda nocca del dito medio, il braccio sx è esteso completamente
		tra i movimenti 2 e 3 giro normale (ritirando il piede avanti sulla stessa linea)
3	Dwitbal so kaunde palmok daeby makgi	gamba dx avanti in pos.a tallone alzato (dx) e doppia parata media a pugni chiusi
4	Dwitbal so nopunde joongji joomuk jirugi	rimanendo sul posto, molleggiare ed eseguire un attacco alto dx a pugno chiuso con la seconda nocca del dito medio, il braccio dx è esteso completamente
		tra i movimenti 4 e 5 giro normale (ritirando il piede avanti sulla stessa linea)
5	Gunnun so nopunde sonkal chokyo makgi	girare andando in pos.lunga con una parata alta sx con taglio di mano
6	Gunnun so dollimyo anpalmok makgi	molleggiare sul posto eseguendo una parata circolare esterna con braccio dx
7	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	sempre sul posto molleggiare ed eseguire un attacco medio di pugno sx
		tra i movimenti 7 e 8 giro normale

8	Gunnun so nopunde sonkal chokyo makgi	girare andando in pos.lunga con una parata alta dx con taglio di mano
9	Gunnun so dollimyo anpalmok makgi	molleggiare sul posto eseguendo una parata circolare esterna con braccio sx
10	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	sempre sul posto molleggiare ed eseguire un attacco medio di pugno dx
		tra i movimenti 10 e 11 giro normale
11	Niunja so najunde sonkal daeby makgi	girare andando in pos.corta e parata doppia di taglio sx bassa
12	Kaunde dollyo chagi	con gamba dx eseguire un calcio circolare medio
13	Nopunde bandae dollyo goro chagi	appoggiare il piede dx a terra ed eseguire con gamba sx un calcio circolare all'indietro ad uncino, le mani davanti al petto
		eseguire i due calci (13 e 14) in modo consecutivo
14	Kaunde yopcha jirugi	sempre con gamba sx, senza appoggiare a terra, eseguire un calcio laterale medio. Eseguendo il calcio tirare le mani indietro
15	Gunnun so kaunde ap palkup bandae taerigi	dopo il calcio laterale molleggiare e scendere in pos.lunga (sx avanti) con attacco medio frontale di gomito dx
		tra i movimenti 15 e 16 giro normale
16	Niunja so najunde sonkal daeby makgi	girare andando in pos.corta e parata doppia di taglio dx bassa
17	Kaunde dollyo chagi	con gamba sx eseguire un calcio circolare medio
18	Nopunde bandae dollyo goro chagi	appoggiare il piede sx a terra ed eseguire con gamba dx un calcio circolare all'indietro ad uncino, le mani davanti al petto
		eseguire i due calci (18 e 19) in modo consecutivo

19	Kaunde yopcha jirugi	sempre con gamba dx, senza appoggiare a terra, eseguire un calcio laterale medio. Eseguendo il calcio tirare le mani indietro
20	Gunnun so kaunde ap palkup bandae taerigi	dopo il calcio laterale molleggiare e scendere in pos.lunga (dx avanti) con attacco medio frontale di gomito sx
21	Gunnun so sonbadak noollo makgi	passo avanti con gamba sx in pos.lunga eseguendo una doppia parata a mani aperte (sx su e dx giù)
22	Gunnun so sonbadak noollo makgi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga eseguendo una doppia parata a mani aperte (dx su e sx giù)
		21 e 22 in successione rapida
23	Gunnun so nopunde sonkal san makgi	piede dx dietro al sx poi facendo perno sul dx, girare dalla parte opposta muovendo il piede sx per andare in pos.lunga e doppia parata alta esterna a "W" con taglio di mano
24	Kaunde apcha busigi	mantenendo le mani nella posizione precedente eseguire un calcio frontale medio dx
25	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	dopo il calcio ritornare indietro (con gamba dx) scendendo in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi
26	Gunnun so nopunde sonkal san makgi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga eseguendo una doppia parata alta esterna a "W" con taglio di mano
27	Kaunde apcha busigi	mantenendo le mani nella posizione precedente eseguire un calcio frontale medio sx
28	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	dopo il calcio scendere in avanti con gamba sx girando dalla parte opposta in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi
29	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	fare due passi avanti (sx poi dx) poi facendo perno sul piede dx girare e scivolare all'indietro con piede sx per andare in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi
30	Gunnun so nopunde sonkut opun tilgi	passo avanti con gamba sx in pos.lunga eseguendo un attacco alto sx con la punta delle dita

31	Gunnun so nopunde sonkut opun tilgi	giro normale per andare dalla parte opposta sempre in pos.lunga con il medesimo attacco ma con mano dx
32	Narani so kaunde sonbadak golcho makgi	ritirare il piede dx girando 90° a dx per andare in pos.a piedi paralleli eseguendo una parata media dx ad uncino con la mano aperta
		32 e 33 MOVIMENTO NORMALE 2 respiri
33	Narani so kaunde ap joomuk jirugi	alzando i talloni, gambe tese, con mov.continuato eseguire un attacco medio di pugno sx
34	Gooboorjo junbi sogi "A"	muovendo gamba dx, preparare il calcio laterale nella direzione opposta del movimento precedente
35	Kaunde yopcha jirugi	calcio laterale medio dx le mani in doppia parata
36	Kyocho so nopunde dung joomuk ap taerigi	dopo il calcio scendere in avanti (nella stessa direzione del calcio laterale) allungando il passo con gamba dx in pos.incrociata, eseguendo un attacco di contropugno frontale dx, la mano sx appoggiata al pugno dx
37	Nopunde bandae dollyo goro chagi	con gamba dx eseguire un calcio circolare all'indietro ad uncino alto con gamba dx, dalla parte opposta del movimento precedente
38	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	dopo il calcio scendere in pos.corta con gamba dx, BATTENDO il piede , eseguendo un attacco medio con taglio di mano dx
39	Narani so kaunde sonbadak golcho makgi	facendo perno sul piede dx, girare in senso antiorario muovendo il piede sx, direzione mov.35, in pos.a piedi paralleli eseguendo una parata ad uncino con mano sx aperta
40	Narani so kaunde ap joomuk jirugi	alzando i talloni, gambe tese, con mov.continuato eseguire un attacco medio di pugno dx
		39 e 40 MOVIMENTO NORMALE 2 respiri
41	Gooboorjo junbi sogi "A"	muovendo gamba sx, preparare il calcio laterale nella direzione opposta del movimento precedente
42	Kaunde yopcha jirugi	calcio laterale medio sx le mani in doppia parata

43	Kyocha so nopunde dung joomuk ap taerigi	dopo il calcio scendere in avanti (nella stessa direzione del calcio laterale) allungando il passo con gamba sx in pos. incrociata, eseguendo un attacco di contropugno frontale sx, la mano dx appoggiata al pugno sx
44	Nopunde bandae dollyo goro chagi	con gamba sx eseguire un calcio circolare all'indietro ad uncino alto con gamba sx, dalla parte opposta del movimento precedente
45	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	dopo il calcio scendere in pos. corta con gamba sx, BATTENDO il piede , eseguendo un attacco medio con taglio di mano sx
46	Gojung so kaunde bandae joomuk jirugi	scivolare in avanti andando in pos. fissa gamba dx avanti con attacco medio di pugno dx
	Moa junbi sogi "C"	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede dx