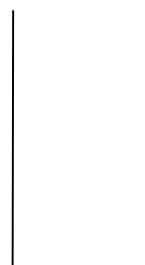


Choong Jang 52 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo dato al Generale "Kim Duk Ryang", che visse durante la dinastia Yi nel XIV° secolo.

La forma finisce con un attacco di mano sinistra per simboleggiare la tragedia della sua morte in prigione all'età di 27 anni, senza aver avuto la possibilità di maturare completamente.



diagramma

MOA JUNBI SOGI "A"

1	Annun so nopunde anpalmok yobap makgi	muovendo il piede dx, andare a destra in pos.seduta e parata laterale alta dx, il braccio sx esteso verso il basso
2	Annun so nopunde anpalmok yobap makgi	rimanendo sulla stessa posizione, molleggiare e fare la stessa parata dalla parte opposta
		3 è MOVIMENTO LENTO
3	Moa so kaunde kiokja joomuk jirugi	ritornare a sinistra, muovendo il piede dx, in pos.eretta a piedi uniti con un attacco circolare medio di pugno sx
4	Gunnun so nopunde doo songarak bandae tulgi	gamba sx avanti in pos.lunga e un attacco alto con due dita (indice e medio) della mano dx
5	Gunnun so nopunde doo songarak bandae tulgi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga e un attacco alto con due dita (indice e medio) della mano sx
6	Gunnun so nopunde dung joomuk ap taerigi	rimanere sulla stessa posizione e, molleggiando, eseguire un attacco alto frontale di contropugno dx, il gomito dx è appoggiato sopra il dorso del pugno sx, il braccio sx è orizzontale
7	Gunnun so palmok chokyo makgi	passo avanti con gamba sx in pos.lunga e una parata alta sx a pugno chiuso
8	Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga e un attacco medio di pugno dx

9	Dwiro onyo didigo mikulmyo dolgi - Niunja so kaunde palmok daeby makgi	muovendo il piede dx girare in senso antiorario fermandosi un attimo dopo 180° in Dwitbal sogi e doppia parata guardando all'indietro - muovere il piede dx (scivolando) nella direzione dello sguardo, per andare in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi, girando nella direzione del mov.8
10	Najunde apcha busigi	calcio frontale basso dx
11	Nachuo so nopunde sonkut opun tulgi	dopo il calcio molleggiare e scendere in avanti in pos.extralunga e attacco alto con la punta delle dita mano dx
		scendere lateralmente a sinistra, appoggiando entrambe le mani a terra e il ginocchio sx
12	Nopunde dollyo chagi	mantenendo le mani e il ginocchio sx a terra, eseguire un calcio circolare (girato) con gamba dx
		dopo il calcio, appoggiare il piede dx nella stessa posizione del mov.11, spostare il ginocchio sx in avanti (90° a dx) facendo perno sul piede sx
13	Nopunde ap joomuk jirugi	sempre il ginocchio sx a terra, appoggiando la mano sx (ad arco) a terra davanti al ginocchio sx e in linea con il piede dx, eseguire un attacco alto con pugno dx
14	Niunja so yop palkup tulgi	alzarsi e, muovendo il piede sx, andare in avanti in pos.corta girando di 180° in senso orario per eseguire un attacco di gomito sx all'indietro (direzione mov.13)
15	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	facendo perno sul piede dx, girare ancora di 180° in senso orario, per andare in pos.corta (sx indietro) con una doppia parata media a pugni chiusi
16	Niunja so sombadak duro makgi	passo indietro con gamba dx per andare in pos.corta e parata circolare (dal basso verso l'alto) a mano aperta sx
		16 è MOVIMENTO LENTO e appena finito proseguire con il mov.17
17	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	passo indietro con gamba sx per andare in pos.corta e attacco medio dx con taglio di mano
18	Gunnun so najunde kyocha joomuk noollo makgi	girare di 180° in senso antiorario muovendo il piede sx per andare il pos.lunga e doppia parata bassa incrociata a pugni chiusi

19	Moorup najunde apcha busigi	mantenere le braccia incrociate, ma aprire le mani portandole all'indietro a sinistra, mentre allo stesso tempo si esegue un attacco basso con ginocchio dx
20	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	scendere in pos.corta (gamba dx dietro) con doppia parata media di taglio, girando di 180° in senso antiorario
21	Niunja so yop palkup tulgi	muovendo gamba dx, <u>SCIVOLARE</u> in avanti per andare in pos.corta (gamba dx dietro) girati di 180° in senso antiorario, con un attacco laterale all'indietro di gomito dx
		in questo caso si guarda all'indietro perché la tecnica successiva sarà in quella direzione
22	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	muovendo il piede dx, girare di 180° in senso orario per andare in pos.corta (dx avanti) e doppia parata media di taglio
23	Kaunde yopcha jirugi	calcio laterale medio dx, portando le mani al fianco sx
24	Dwitbal so najunde sang sombadak noollo makgi	dopo il calcio appoggiare il piede dx a larghezza spalle, poi muovere il piede sx nella direzione opposta per andare in pos.a tallone sx alzato con una doppia parata bassa a mani aperte contro una ginocchiata
25	Gunnun so nopunde anuro palmok ap makgi + nopunde dung joomuk yop taerigi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga eseguendo prima una parata alta interna dx, poi molleggiando sul posto, sempre con braccio dx, un attacco alto di contropugno
		25 MOVIMENTO NORMALE
26	Niunja so nopunde bandae opun sonkut tulgi	facendo perno sul piede dx, girare di 180° in senso antiorario, per andare in pos.corta (sx avanti) con un attacco alto sx con la punta delle dita
27	Najunde apcha busigi	calcio frontale basso dx, mentre si esegue il calcio portare la mano dx sopra la sx
		28 MOVIMENTO LENTO
28	Gunnun so dwit palkup bandae tulgi	dopo il calcio, con movimento lento, girare di 180° in senso antiorario scivolando all'indietro con gamba dx in pos.lunga eseguendo un attacco di gomito dx all'indietro, <u>avvicinare le mani durante il movimento</u> (pugno sx sopra il dx)

29	Niunja so sondung badae naeryo taerigi	BATTENDO con piede sx, ritirare in pos.corta eseguendo un attacco discendente con il dorso della mano sx
30	Niunja so kaunde joomuk baro jirugi	rimanendo sulla stessa posizione, molleggiare ed eseguire un attacco medio di pugno dx, il quale finisce sul palmo della mano sx
31	Niunja so sondung badae naeryo taerigi	passo avanti con gamba dx e BATTENDO eseguire un altro attacco discendente con il dorso della mano dx
32	Niunja so kaunde joomuk baro jirugi	come il mov.30 ma dalla parte opposta
33	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	facendo perno sul piede dx, girare di 180° in senso antiorario, per andare in pos.corta (sx avanti) BATTENDO con un attacco medio sx di taglio
34	Gunnun so nopunde bandae dung joomuk yobap taerigi	muovendo il piede sx, allungare in pos.lunga con un attacco frontale alto di contropugno dx (davanti alla spalla "yobap"), il braccio sx è orizzontale con la mano aperta appoggiata all'avambraccio dx
35	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	passo avanti BATTENDO per andare in pos.corta e attacco medio di taglio dx
36	Gunnun so nopunde bandae dung joomuk yobap taerigi	come il mov.34 ma dalla parte opposta
37	Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi	facendo perno sul piede dx, girare di 180° in senso antiorario, per andare in pos.corta (sx avanti) con una doppia parata bassa di controtaglio
38	Gunnun so gutja makgi	muovendo il piede sx, allungare in pos.lunga con una doppia parata frontale a "9" (sx su e dx giù)
39	Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi	passo avanti in pos.corta con doppia parata bassa di controtaglio
40	Gunnun so gutja makgi	come mov.38 ma dalla parte opposta
41	Gunnun so kaunde sang sonkal soopyong taerigi	passo indietro con gamba dx per andare in pos.lunga e doppio attacco laterale medio di taglio (T)

42	Gunnun so nopunde bandal son bandae taerigi	rimanendo sulla stessa posizione (sx avanti), molleggiare ed eseguire un attacco frontale con mano dx aperta alla gola dell'avversario
43	Kaunde apcha busigi	mantenendo la mano dx in posizione, eseguire un calcio frontale medio con gamba dx
44	Gunnun so nopunde bandal son bandae taerigi	molleggiare e scendere in avanti in pos.lunga e attacco frontale con mano sx aperta alla gola dell'avversario
45	Kaunde apcha busigi	mantenendo la mano sx in posizione, eseguire un calcio frontale medio con gamba sx
46	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	molleggiare e scendere in avanti in pos.lunga e attacco medio con pugno dx
		46 e 47 MOVIMENTO VELOCE
47	Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi	rimanere sulla stessa posizione e, alzando solo il tallone dx con gamba tesa, eseguire un attacco medio con pugno sx
48	Moa so nopunde sang inji joomuk bandal jirugi	muovendo il piede dx, avanzare in pos.a piedi uniti con un doppio attacco, alle tempie dell'avversario, con le seconde nocche degli indici. La posizione delle mani è con il dorso verso l'alto.
49	Gunnun so najunde sonkal makgi	girare su se stessi in senso antiorario (270°) per andare in pos.lunga (sx avanti) e parata bassa sx di taglio
50	Gunnun so nopunde pyon joomuk bandae jirugi	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto dx con il palmo della mano dx
51	Gunnun so najunde sonkal makgi	giro normale (senso orario) per andare dalla parte opposta in pos.lunga (dx avanti) e parata bassa dx di taglio
52	Gunnun so nopunde pyon joomuk bandae jirugi	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto sx con il palmo della mano sx
	Moa junbi sogi "A"	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx