

# Ge Baek

## 44 Movimenti

significato

E' il nome del grande Generale "Ge Baek", vissuto durante la dinastia Baek Je (660 d.C.).  
Il diagramma rappresenta la sua severa e rigida disciplina militare.

diagramma

### NARANI JUNBI SOGI

1	<b>Niunja so kaunde sonkal momchau makgi</b>	gamba dx indietro per andare in pos.corta con una parata media incrociata a mani aperte, (braccio sx avanti)
2	<b>Najunde bituro chagi</b>	eseguire, mantenendo le braccia nella posizione precedente, un calcio rovesciato basso in avanti con gamba dx, la gamba NON va estesa completamente
3	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk baro jirugi</b>	molleggiare (giù-su) e scendere in avanti in pos.lunga e attacco medio dx di pugno
		<b>3 e 4 MOVIMENTI VELOCI</b>
4	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	rimanendo sul posto, attacco medio di pugno sx
5	<b>Gunnun so nopunde chokyo makgi</b>	muovendo gamba dx, un passo indietro per andare in pos.lunga e parata alta a pugno chiuso sx
		<b>5 e 6 MOVIMENTO CONTINUATO</b>
6	<b>Gunnun so najunde palmok makgi</b>	rimanendo sul posto, eseguire sempre con braccio sx, una parata bassa a pugno chiuso
7	<b>Gunnun so nopunde doo bandalson makgi</b>	rimanendo sul posto, senza molleggiare e <b>movimento rapido</b> ma girando il busto, eseguire una doppia parata alta laterale verso dx con le mani aperte, spalla dx leggermente avanti
8	<b>Gooboorjo junbi sogi "A"</b>	alzando il piede sx, preparazione calcio laterale

9	<b>Annun so sonbadak duro makgi</b>	scendere con piede sx a 45° a destra rispetto alla posizione precedente, in pos.seduta con una parata circolare sx a mano aperta e senza forza
		<b>9 e 10 MOVIMENTO di CONNESSIONE</b>
10	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	sempre in pos.seduta un attacco medio di pugno dx
11	<b>Annun so nopunde dung joomuk ap taerigi</b>	sempre in pos.seduta un attacco frontale alto di contropugno sx, il gomito sx è appoggiato sopra il dorso del pugno dx (braccio dx orizzontale)
12	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	ritirare il piede dx in linea con il sx, ad una larghezza pari a quella delle spalle, poi avanzare con gamba sx (135° in senso orario rispetto la posizione precedente) in pos.corta e doppia parata di taglio media
13	<b>Najunde yobap cha busigi</b>	calcio frontale-laterale basso con gamba sx
14	<b>Nachuo so nopunde baro sonkut tulgi</b>	scendere in avanti con gamba sx in pos.extra lunga con un attacco alto sx con la punta delle dita
15	<b>Nachuo so nopunde bandae sonkut tulgi</b>	rimanendo sul posto molleggiare ed eseguire un altro attacco alto dx con la punta delle dita
16	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	eseguire un calcio laterale medio dx nella stessa direzione, nell'esecuzione del calcio le mani (pugno dx sopra pugno sx) vanno portate in direzione opposta al calcio, più o meno all'altezza del fianco sx
17	<b>Niunja so kaunde palmok daeby makgi</b>	scendere con il piede dx in pos.corta ed eseguire una doppia parata media a pugni chiusi nella direzione opposta (180° senso antiorario)
18	<b>Niunja so kaunde palmok daeby makgi</b>	facendo perno sul piede sx, passo avanti girando in senso antiorario eseguendo un'altra doppia parata media a pugni chiusi nella direzione opposta alla precedente
19	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	facendo perno sul piede dx, girare in senso antiorario di 180° muovendo il piede sx per andare ancora in pos.corta con una doppia parata media di taglio nella direzione opposta
		<b>nei passaggi dal mov. 17 al mov. 19 NON abbassare mai le mani</b>

20	<b>Annun so gutja makgi</b>	spostando il piede sx girare a destra di 90° per andare in pos.seduta e doppia parata orizzontale (a forma di 9) braccio sx su e dx giù
21	<b>Gunnun so najunde sonkal makgi</b>	muovendo il piede dx e facendo perno sul sx, andare in pos.lunga con gamba dx indietro (giro di 270° antiorario) eseguendo una parata bassa di taglio sx
22	<b>Kaunde dollyo chagi</b>	eseguire un calcio circolare (girato) medio a 45° con gamba dx
23	<b>Twimyo yopcha jirugi</b>	dopo il mov. 22 appoggiare il piede dx ad una distanza dal sx pari alla larghezza spalle, poi saltare ed eseguire un calcio laterale in volo dx; con il salto si esegue uno spostamento in avanti pari ad una larghezza spalle
24	<b>Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi</b>	dopo il mov.23 molleggiare sulla gamba sx e scendere in pos.lunga (dx avanti) con un doppio attacco di pugno frontale alto
25	<b>Gunnun so nopunde doo bandalson makgi</b>	rimanendo sulla stessa posizione, senza alzare i talloni e movimento rapido, eseguire una doppia parata alta laterale a mani aperte verso sinistra, spalla sx leggermente avanti
26	<b>Gunnun so dwijibo joomuk bandae jirugi</b>	molleggiare sul posto ed eseguire un attacco basso orizzontale di pugno sx
27	<b>Gunnun so ap palkup bandae taerigi</b>	giro normale per andare nella direzione opposta (gamba sx avanti) in pos.lunga e attacco orizzontale di gomito dx, il braccio sx con la mano aperta va ad opporsi al braccio dx, come bilanciamento
28	<b>Twigi + Kyocha so nopunde doo palmok makgi</b>	passo allungato in avanti (NON è un salto) per andare con gamba dx avanti in pos.incrociata, piede sx dietro con tallone alzato, eseguendo una doppia parata alta rinforzata a pugni chiusi, il busto è mezzo-frontale spalla dx avanti
29	<b>Annun so sonbadak duro makgi</b>	muovere il piede sx indietro a sinistra (45°) per andare in pos.seduta con una parata circolare con mano aperta dx, senza forza
		<b>29 e 30 MOVIMENTO di CONNESSIONE</b>
30	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	sempre in pos.seduta un attacco medio di pugno sx

31	<b>Annun so nopunde dung joomuk ap taerigi</b>	sempre in pos.seduta un attacco frontale alto di contropugno dx, il gomito dx è appoggiato sopra il dorso del pugno sx (braccio sx orizzontale)
32	<b>Gunnun so nopunde bandae sonkal dung ap taerigi</b>	perno sul piede dx e girare in senso antiorario con il piede sx di 45°, per andare in pos.lunga con un attacco alto di controtaglio dx, il dorso della mano sx è sotto il gomito dx come bilanciamento
33	<b>Kaunde dollyo chagi</b>	mantenendo le mani nella stessa posizione, eseguire un calcio circolare (girato) medio con gamba dx, durante l'esecuzione del calcio si deve scivolare lateralmente a sinistra con la gamba sx, per una misura pari alla larghezza delle spalle
34	<b>Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi</b>	dopo il calcio, appoggiare il piede dx parallelo al sx (larg.spalle), girare a sinistra di 90° per andare con piede sx in pos.lunga e doppio attacco frontale alto di pugno
35	<b>Niunja so kaunde joongji joomuk baro jirugi</b>	ritirare il piede sx per andare in pos.corta e attacco medio dx (olloyo) con la seconda nocca del dito medio dx sporgente dal pugno, il braccio sx va al petto come bilanciamento
36	<b>Annun so gutja makgi</b>	perno sul piede sx, girare di 180° (antiorario) muovendo il piede dx, andare in pos.seduta con una parata doppia orizzontale ( <i>a forma di 9</i> ), braccio dx su e sx giù
37	<b>Annun so najunde sonkal dung daeby makgi</b>	mantenendo la posizione, molleggiare ed eseguire una doppia parata bassa di controtaglio a sinistra
		<b>37 e 38 MOVIMENTO CONTINUATO</b> si esegue con ritmo normale
38	<b>Annun so najunde sonkal daeby makgi</b>	mantenendo la posizione, molleggiare ed eseguire una doppia parata bassa di taglio a destra
39	<b>Annun so nopunde san makgi</b>	perno sul piede dx e girare in senso orario con il piede sx di 180°, per andare in pos.seduta <u>BATTENDO</u> con una doppia parata a "U"
40	<b>Annun so nopunde san makgi</b>	perno sul piede dx e girare in senso orario con il piede sx di 180°, per andare in pos.seduta <u>BATTENDO</u> con una doppia parata a "U"
41	<b>Gunnun so nopunde chokyo makgi</b>	muovere il piede dx per andare a sinistra in pos.lunga e parata alta dx a pugno chiuso
42	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco medio con pugno sx

Ge Baek

43	<b>Gunnun so nopunde chokyo makgi</b>	giro normale per andare nella direzione opposta (gamba sx avanti) in pos.lunga e parata alta sx a pugno chiuso
44	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco medio con pugno dx
	<b>Narani junbi sogi</b>	ritornare nella posizione di partenza, in avanti con gamba dx