

Juche

45 Movimenti

significato

E' una teoria filosofica, "l'uomo è il maestro di ogni cosa e decide ogni cosa", in altre parole l'uomo è il maestro del mondo e del proprio destino.

Si dice che questa teoria abbia le sue radici sulla montagna Baekdu, che simboleggia lo spirito del popolo coreano. Il diagramma rappresenta la montagna Baekdu.



diagramma

NARANI SO SANG YOP PALKUP SOGI

1	Annun so nopunde anpalmok narani makgi	uscire lateralmente a sinistra in pos.seduta e doppia parata alta frontale esterna a pugni chiusi (pugni esterni alle spalle)
2	Annun so kaunde sonbadak golcho makgi	molleggiare rimanendo sulla stessa posizione eseguendo una parata a gancio con mano dx, il movimento si esegue senza forza
3	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	nello stesso molleggio, scendendo si esegue un attacco medio di pugno sx
		2 e 3 MOVIMENTO NORMALE
4	Waebal so nopunde bakat palmok narani makgi	andare in appoggio sul piede sx nella pos.su una gamba (dx alzata) con una doppia parata frontale a pugni chiusi, le due braccia verticali davanti al viso
5	Kaunde yop chagi + Nopunde bandae dollyo goro chagi	mantenendo le braccia in posizione eseguire lentamente un calcio laterale dx verso destra, poi con la gamba tesa ruotare in senso orario di 180° per chiudere il calcio circolare all'indietro dalla parte opposta al calcio laterale, tutto il movimento è lento compresa la chiusura
6	Twigi - Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi	scendere in avanti in pos.incrociata (dx avanti) e attacco medio verso il basso di contropugno dx
7	Kaunde golcho chagi + Nopunde yopcha jirugi	eseguire con gamba sx, 90° a sinistra, prima una parata media a gancio e successivamente senza appoggiare il piede a terra, un calcio laterale alto sx mantenendo le mani davanti al petto.

8	Annun so nopunde sonkal yop ghutgi	molleggiare e scendere BATTENDO in pos.seduta con un attacco alto circolare sx con la punta delle dita, (lo scopo è sfregiare gli occhi)
9	Gunnun so nopun palkup bandae taerigi	alzando entrambe i talloni, girare a sinistra (con movimento rapido) in pos.lunga con un attacco circolare alto di gomito dx, torsione del busto e mano sx appoggiata sotto il pugno dx
10	Kyocha so najunde sonkal dung ap makgi	portare il piede sx oltre il dx in pos.incrociata (sx avanti con tallone alzato) con una parata bassa interna sx di controtaglio, la mano dx aperta si appoggia sull'avambraccio sx
11	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	muovendo piede dx, girare di 180° in senso orario, andare in pos.corta e doppia parata media di taglio
12	Twio sonkal dolmyo taerigi - Niunja sogi	saltare girando di 180° in senso antiorario eseguendo un attacco di taglio sx mentre si è in volo, atterrare poi in pos.corta (sx avanti) con il braccio sx esteso, con il salto si esegue uno spostamento in avanti pari alla lunghezza di una pos.corta
13	Annun so nopunde anpalmok narani makgi	passo avanti con gamba dx, girando di 180° a sx, per andare in pos.seduta come al mov.1
14	Annun so kaunde sombadak golcho makgi	molleggiare rimanendo sulla stessa posizione eseguendo una parata a gancio con mano sx, il movimento si esegue senza forza
15	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	nello stesso molleggio, scendendo si esegue un attacco medio di pugno dx
		14 e 15 MOVIMENTO NORMALE
16	Waebal so nopunde bakat palmok narani makgi	andare in appoggio sul piede dx nella pos.su una gamba (sx alzata) con una doppia parata frontale a pugni chiusi, le due braccia verticali davanti al viso
17	Kaunde yop chagi + Nopunde bandae dollyo goro chagi	mantenendo le braccia in posizione eseguire lentamente un calcio laterale sx verso sinistra, poi con la gamba tesa ruotare in senso antiorario di 180° per chiudere il calcio circolare all'indietro dalla parte opposta al calcio laterale, tutto il movimento lento compresa la chiusura.
18	Twigi - Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi	scendere in avanti in pos.incrociata (sx avanti) e attacco medio verso il basso di contropugno sx

19	Kaunde golcho chagi + Nopunde yopcha jirugi	eseguire con gamba dx, 90° a destra, prima una parata media a gancio e successivamente senza appoggiare il piede a terra, un calcio laterale alto dx mantenendo le mani davanti al petto.
20	Annun so nopunde sonkal yop ghutgi	molleggiare e scendere BATTENDO in pos.seduta con un attacco alto circolare dx con la punta delle dita, (lo scopo è sfregiare gli occhi)
21	Gunnun so nopun palkup bandae taerigi	alzando entrambe i talloni, girare a destra (con movimento rapido) in pos.lunga con un attacco circolare alto di gomito sx, torsione del busto e mano dx appoggiata sotto il pugno sx
22	Kyocha so najunde sonkal dung ap makgi	portare il piede dx oltre il sx in pos.incrociata (dx avanti con tallone alzato) con una parata bassa interna dx di controtaglio, la mano sx aperta si appoggia sull'avambraccio dx
23	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	muovendo piede C14sx, girare di 180° in senso antiorario, andare in pos.corta e doppia parata media di taglio
24	Twio sonkal dolmyo taerigi - Niunja sogi	saltare girando di 180° in senso orario eseguendo un attacco di taglio dx mentre si è in volo, atterrare poi in pos.corta (dx avanti) con il braccio dx esteso, con il salto si esegue uno spostamento in avanti pari alla lunghezza di una pos.corta
25	Gokgaeng-i chagi + Dwitbal so kaunde palmok daeby makgi	muovendo la gamba sx, eseguire un calcio a martello in avanti per colpire la spalla dell'avversario. Molleggiare e scendere in Dwitbal so (sx avanti) con parata doppia a pugni chiusi
26	Moa so hanulson	Girare di 90° a destra, unire il piede dx al sx unendo le mani in pos. "hanulson"
27	Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi	Muovendo gamba sx scivolare indietro per andare in dwitbal sogi, eseguendo un attacco di gomito dx verso il basso
28	Gunnun so bandal-son nopunde bandal taerigi	Muovere il piede dx in avanti per andare in pos.lunga eseguendo un attacco circolare alla gola con la mano sx aperta a "C"
29	Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi	Muovendo gamba dx scivolare indietro per andare in dwitbal sogi, eseguendo un attacco di gomito sx verso il basso

30	Gunnun so bandal-son nopunde bandal taerigi	Muovere il piede sx in avanti per andare in pos.lunga eseguendo un attacco circolare alla gola con la mano dx aperta a "C"
31	Gunnun so nopunde sang sonkal anuro taerigi	Passo indietro con gamba sx eseguendo un doppio attacco di taglio frontale alto
32	Gunnun so najunde bandae naeryo joomuk jirugi	Passo indietro con gamba dx in pos.lunga eseguendo un attacco di pugno dx verso il basso
33	Niunja so bakat palmok naeryo makgi	Portare il piede sx dietro al dx, poi muovere il piede dx scivolando indietro per arrivare in pos.corta con una parata sx a pugno chiuso eseguita con movimento circolare verso il basso. La parata si ferma all'altezza del plesso solare
34	Pihamyong bandae dollyo chagi + Niunja so kaunde palmok daeby makgi	Saltando all'indietro eseguire un calcio circolare all'indietro a gamba tesa dx, cadere mantenendo la gamba dx estesa. Poi scendere in pos.corta e doppia parata a pugni chiusi, gamba dx avanti
35	Niunja so bakat palmok naeryo makgi	Portare il piede dx dietro al sx, poi muovere il piede sx scivolando indietro per arrivare in pos.corta con una parata dx a pugno chiuso eseguita con movimento circolare verso il basso. La parata si ferma all'altezza del plesso solare
36	Pihamyong bandae dollyo chagi + Niunja so kaunde palmok daeby makgi	Saltando all'indietro eseguire un calcio circolare all'indietro a gamba tesa sx, cadere mantenendo la gamba sx estesa. Poi scendere in pos.corta e doppia parata a pugni chiusi, gamba sx avanti
37	Twimyo sangbang chagi	Muovendo prima il piede dx e poi il sx fare due passi in avanti per preparare il salto che ci porta ad eseguire il doppio calcio in volo (sx bituro chagi e dx yop chagi)
38	Sasun so sombadak chokyo makgi	Dopo il calcio in volo scendere in pos.seduta ma con il piede sx più avanti del dx (<i>tallone sx in linea con alluce piede dx</i>), eseguendo una doppia parata verso l'alto con le mani aperte (polsi uniti e mani aperte verso l'alto)
39	Dwitbal so yop palkup tulgi	Muovendo il piede dx Scivolare in avanti eseguendo un attacco laterale all'indietro con il gomito dx in dwitbal sogi
		MOV. 40 MOVIMENTO LENTO

Juche

40	Goobooryo junbi sogi B + Kaunde dwitcha jirugi	Con movimento lento andare in pos.di preparazione del calcio all'indietro alzando il piede sx + esecuzione calcio all'indietro medio sx, sempre con mov.lento
41	Niunja so kaunde dung joomuk soopyong taerigi	Dopo il calcio all'indietro, girare e scendere in pos.corta (gamba sx avanti) eseguendo un attacco di contropugno sx medio a braccio teso
		MOV. 41 BATTERE PIEDE SX
42	Narani so nopunde opun sonkut anuro ghutgi	Andare in pos.parallela muovendo il piede dx in avanti ed eseguire un attacco circolare dx interno con la punta delle dita (x sfregiare)
43	Twimyo yonsok jirugi (ap joomuk jirugi + dwijibo joomuk jirugi)	Saltare in avanti eseguendo in volo un doppio attacco di pugno con braccio dx (sopra e sotto) cadere a piedi uniti
44	Gunnun so kaunde sonkal ap naeryo bandae taerigi	Passo in avanti con gamba dx in pos.lunga e attacco discendente sx con taglio di mano
45	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	Passo in avanti con gamba sx in pos.lunga e attacco medio di pugno dx
	Narani so sang yop palkup sogi	Tornare in avanti nella pos.di partenza muovendo il piede dx