

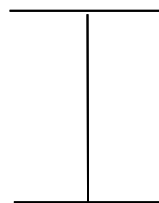
Kwang Gae

39 Movimenti

significato

E' il nome del famoso Re della XIX^a dinastia Koguryo "Kwang Gae Toh Wang", il quale riconquistò tutti i territori perduti, includendo gran parte della Manciuria.

Il diagramma rappresenta l'espansionismo e la riconquista dei territori perduti, i 39 movimenti si riferiscono ai primi due numeri dell'anno 391 d.C. anno in cui sali al trono.



diagramma

NARANI SO HANULSON

1	Moa junbi sogi "B"	dalla posizione di partenza aprire le braccia con mov.veloce mantenendo tesa la gamba dx alzando all'esterno la gamba sx tesa, poi con mov.lento unire le mani all'altezza dell'ombelico e il piede sx al dx
2	Gunnun so dwijibon joomuk bandae jirugi	gamba sx avanti in pos.lunga e attacco basso orizzontale con pugno dx
		2 e 3 MOVIMENTO LENTO
3	Gunnun so dwijibon joomuk bandae jirugi	gamba dx avanti in pos.lunga e attacco basso orizzontale con pugno sx
4	Ibo omgyo didimyo nagagi - Gunnun so nopunde sombadak golcho makgi	doppio passo avanti, muovendo prima il piede sx poi in dx, per andare in pos.lunga e parata alta dx ad uncino con mano aperta
5	Niunja so najunde sonkal daeby makgi	<u>SCIVOLARE</u> indietro muovendo il piede dx, per andare in pos.corta e doppia parata bassa di taglio (mano a 15cm dalla gamba)
6	Ibo omgyo didimyo nagagi - Gunnun so nopunde sombadak golcho makgi	doppio passo avanti, muovendo prima il piede dx poi in sx, per andare in pos.lunga e parata alta sx ad uncino con mano aperta
7	Niunja so najunde sonkal daeby makgi	<u>SCIVOLARE</u> indietro muovendo il piede sx, per andare in pos.corta e doppia parata bassa di taglio (mano a 15cm dalla gamba)
8	Dwitbal so nopunde sonkal daeby makgi	passo avanti in pos.a tallone alzato eseguendo una parata doppia di taglio sx alta

9	Dwitbal so nopunde sonkal daeby makgi	passo avanti con gamba dx in pos.a tallone alzato eseguendo una parata doppia di taglio dx alta
10	Apuro ibo omgyo didimyo dolgi -Gunnun so bandae sombadak ollyo makgi	portare il piede sx avanti al dx e girando di 180° a SX (senso atiorario), scivolare all'indietro on piede dx per andare in pos.lunga e parata circolare con palmo di mano dx verso l'alto
		10 e 11 MOVIMENTI LENTI
11	Gunnun so bandae sombadak ollyo makgi	passo avanti con piede dx per andare in pos.lunga eseguendo la medesima parata con mano sx
12	Moa so najunde sonkal ap makgi	in avanti con il piede sx per unirlo al dx in pos.eretta, eseguendo, con movimento circolare, una parata bassa frontale di taglio interno dx che si appoggia al palmo della mano sx
13	Najunde bakuro noollo chagi	mantenendo le mani nella posizione precedente, eseguire un calcio laterale basso sx verso sinistra
14	Kaunde yonsok yopcha jirugi	mantenendo le mani sempre nella stessa posizione, eseguire sempre con gamba sx e senza appoggiare, un calcio laterale medio sx
15	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	molleggiare (giù-su) e scendere con piede sx nella stessa direzione dei calci, in pos.corta con un attacco di taglio alto dx interno, pugno sx al petto
16	Moa so yop joomuk naeryo taerigi	ritirare il piede sx verso il dx per andare in pos.eretta eseguendo, con mov.circolare, un attacco laterale discendente sx con pugno a martello
17	Najunde bakuro noollo chagi	mantenendo il braccio sx nella posizione precedente, eseguire dalla parte opposta un calcio laterale basso dx
18	Kaunde yonsok yopcha jirugi	come al mov.14, ma con gamba dx
19	Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi	come al mov.15, ma con braccio sx
20	Moa so yop joomuk naeryo taerigi	come il mov.16, ma con braccio dx

21	Nachuo so sombadak noollo makgi	scivolare in avanti con piede sx per andare in pos.extralunga e parata doppia a mani aperte (sx verso l'alto e dx verso il basso)
		21 e 22 MOVIMENTI LENTI
22	Nachuo so sombadak noollo makgi	scivolare in avanti con piede dx per andare in pos.extralunga e parata doppia a mani aperte (dx verso l'alto e sx verso il basso)
23	Annun so nopunde dung joomuk yop taerigi	muovendo il piede dx, girare in senso orario di 180°, scendere BATTENDO in pos.seduta e attacco alto laterale di contropugno dx
24	Gunnun so kaunde doo palmok makgi	spostando il piede dx, girare di 90° a destra per andare in pos.lunga e doppia parata rinforzata media a pugni chiusi (pugno sx vicino al gomito dx)
		i movimenti 24 e 25 si eseguono in rapida successione
25	Durogamyoyayunbal - Gunnun so bandae najunde palmok makgi	scivolare brevemente all'indietro muovendo il piede sx, contemporaneamente eseguire una parata bassa sx a pugno chiuso; nell'esecuzione della parata bassa, il busto e il braccio dx girano dalla parte opposta portando avanti la spalla sx
26	Nachuo so nopunde sonkut opun tulgi	muovendo il piede dx, prima ritirare e poi scivolare in avanti in pos.extralunga con un attacco alto dx con la punta delle dita
		26 MOVIMENTO LENTO
27	Annun so nopunde dung joomuk yop taerigi	muovendo il piede sx girare di 180° in senso antiorario, per andare in pos.seduta BATTENDO il piede sx, con un attacco alto laterale di contropugno sx
28	Gunnun so kaunde doo palmok makgi	spostando il piede dx, girare di 90° a sinistra per andare in pos.lunga e doppia parata rinforzata media a pugni chiusi (pugno dx vicino al gomito sx)
		i movimenti 28 e 29 si eseguono in rapida successione
29	Durogamyoyayunbal - Gunnun so bandae najunde palmok makgi	scivolare brevemente all'indietro muovendo il piede dx, contemporaneamente eseguire una parata bassa dx a pugno chiuso; nell'esecuzione della parata bassa, il busto e il braccio sx girano dalla parte opposta portando avanti la spalla dx
30	Nachuo so nopunde sonkut opun tulgi	muovendo il piede sx, prima ritirare e poi scivolare in avanti in pos.extralunga con un attacco alto sx con la punta delle dita

31	Gunnun so sang joomuk sewo jirugi	passo avanti con gamba dx per andare in pos.lunga e attacco doppio frontale alto con i pugni
		i movimenti 31 e 32 si eseguono BATTENDO il piede avanti
32	Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi	facendo perno sul piede dx girare di 90° a sinistra muovendo il piede sx, per andare in pos.lunga e doppio attacco frontale basso con i pugni
33	Kaunde apcha busigi	mantenendo le mani nella posizione precedente, eseguire un calcio frontale medio dx
34	Niunja so kaunde sonkal daeby nakgi	dopo il calcio appoggiare il piede dx vicino al sx, muovendo il piede sx avanzare nella stessa direzione del calcio in pos.corta ma girando dalla parte opposta (senso orario) eseguire una parata doppia di taglio media
35	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	muovendo il piede sx passo avanti in pos.lunga e attacco alto di pugno sx
36	Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi	passo avanti BATTENDO il piede dx, in pos.lunga e doppio attacco frontale basso con i pugni
37	Kaunde apcha busigi	mantenendo le mani nella posizione precedente, eseguire un calcio frontale medio sx
38	Niunja so kaunde sonkal daeby nakgi	dopo il calcio appoggiare il piede sx vicino al dx, muovendo il piede dx avanzare nella stessa direzione del calcio in pos.corta ma girando dalla parte opposta (senso antiorario) eseguire una parata doppia di taglio media
39	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	muovendo il piede dx passo avanti in pos.lunga e attacco alto di pugno dx
	Narani so hanulson	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx