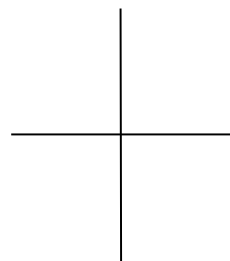


Moon Moo

61 Movimenti

significato

Questa forma è dedicata al XXX° Re della Dinastia Silla. Il suo corpo fu sepolto vicino a Dae Wang Am (*la roccia del grande Re*). In accordo con la sua volontà, il suo corpo fu posto in mare, "Dove la mia anima potrà sempre difendere la mia terra dai Giapponesi". La "Pietra Cava" che fu costruita come pietra tombale, è uno dei maggiori esempi della cultura Silla. I 61 movimenti si riferiscono alle ultime due cifre dell'anno 661 a.C., anno in cui salì al trono.



diagramma

NARANI JUNBI SOGI

1	Gooboorjo junbi sogi "A"	con movimento lento, preparare un calcio laterale a sinistra con gamba sx
		1 MOVIMENTO LENTO
2	Nopunde yopcha jirugi	estendere lentamente la gamba sx in calcio laterale alto
		2 MOVIMENTO LENTO
3	Nopunde yopcha jirugi	dopo il mov. 2, eseguire nuovamente il calcio laterale sx a velocità normale
4	Annun so kaunde sonkut opun tulgi	dopo il calcio scendere a sinistra in pos.seduta con un attacco medio dx con la punta delle dita
5	Nopunde bandae dollyo goro chagi	alzare la gamba dx, tesa, per eseguire un calcio circolare all'indietro a gamba tesa dx, eseguire il movimento lentamente mantenendo il braccio dx esteso sopra la gamba. Girare 180° in senso orario terminando il movimento, sempre a gamba tesa, dalla parte opposta
		5 MOVIMENTO LENTO
6	Twigi - Kyocha so kaunde sonkal yop taerigi	dopo aver girato a con la gamba tesa, ritirare la gamba e con passo allungato scendere in pos.incrociata (dx avanti) e attacco medio dx con taglio di mano

7	Gunnun so sonbadak noolo makgi	girare sul posto di 180° in senso antiorario e muovendo la gamba sx andare avanti in pos.lunga e doppia parata con mani aperte (sx su e dx giù), eseguire il movimento con velocità e potenza normale
8	Gunnun so sonbadak noolo makgi	passo avanti con gamba dx eseguendo la medesima parata
9	Waebal so najunde sonkal yop makgi WA nopunde sonkal bakuro yop makgi	andare in pos.eretta su una gamba, piede sx alzato all'altezza del ginocchio dx, eseguendo una doppia parata con taglio di mano (la dx parata bassa di taglio frontale e la sx lateralmente in parata alta esterna sempre di taglio
		9 MOVIMENTO LENTO
10	Gooboorjo junbi sogi "A"	con movimento lento, preparare un calcio laterale a destra con gamba dx
		10 MOVIMENTO LENTO
11	Nopunde yopcha jirugi	estendere lentamente la gamba dx in calcio laterale alto
		11 MOVIMENTO LENTO
12	Nopunde yopcha jirugi	dopo il mov.11, eseguire nuovamente il calcio laterale dx a velocità normale
13	Annun so kaunde sonkut opun tulgi	dopo il calcio scendere a destra in pos.seduta con un attacco medio sx con la punta delle dita
14	Nopunde bandae dollyo goro chagi	alzare la gamba sx, tesa, per eseguire un calcio circolare all'indietro a gamba tesa sx, eseguire il movimento lentamente mantenendo il braccio sx esteso sopra la gamba. Girare 180° in senso antiorario terminando il movimento, sempre a gamba tesa, dalla parte opposta
		14 MOVIMENTO LENTO
15	Twigi - Kyocha so kaunde sonkal yop taerigi	dopo aver girato a con la gamba tesa, ritirare la gamba e con passo allungato scendere in pos.incrociata (sx avanti) e attacco medio sx con taglio di mano

16	Gunnun so sonbadak noolo makgi	girare sul posto di 180° in senso orario e muovendo la gamba dx andare avanti in pos.lunga e doppia parata con mani aperte (dx su e sx giù), eseguire il movimento con velocità e potenza normale
17	Gunnun so sonbadak noolo makgi	passo avanti con gamba sx eseguendo la medesima parata
18	Waebal so najunde sonkal yop makgi WA nopunde sonkal bakuro yop makgi	andare in pos.eretta su una gamba, piede dx alzato all'altezza del ginocchio sx, eseguendo una doppia parata con taglio di mano (la sx parata bassa di taglio frontale e la dx lateralmente in parata alta esterna sempre di taglio
		18 MOVIMENTO LENTO
19	Gooboorjo junbi sogi "B"	abbassare il piede dx senza appoggiarlo e poi, con movimento normale, preparare un calcio all'indietro alzando sempre il piede dx
20	Kaunde dwitcha jirugi	lentamente eseguire un calcio all'indietro alto con gamba dx
		20 MOVIMENTO LENTO
21	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	molleggiare sulla gamba d'appoggio e scendere all'indietro in pos.lunga (dx indietro) con attacco medio di pugno dx
22	Gooboorjo junbi sogi "B"	ritirare il piede sx verso il dx e preparare un calcio all'indietro sx con movimento normale, ovviamente alzando il piede sx
23	Kaunde dwitcha jirugi	lentamente eseguire un calcio all'indietro alto con gamba sx
		23 MOVIMENTO LENTO
24	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	molleggiare sulla gamba d'appoggio e scendere all'indietro in pos.lunga (sx indietro) con attacco medio di pugno sx
25	Dwitbal so kaunde sonbadak naeryo makgi	scivolare indietro con gamba dx per andare in pos.a tallone sx alzato eseguendo una parata discendente con palmo della mano sx, la mano si ferma all'altezza del plesso solare
26	Kaunde yobap cha busigi	mantenendo la mano sx come al mov. 25, eseguire un calcio frontale medio con gamba sx

27	Annun so kaunde joomuk yop taerigi	appoggiare il piede sx a terra (larghezza spalle) e muovendo il piede dx, girare di 90° a destra scendendo in pos.seduta, BATTENDO , con attacco laterale medio di pugno dx (a martello)
28	Annun so sonbadak duro makgi	scivolando verso destra, eseguire con la mano sx aperta una parata circolare frontale, senza forza
		28 e 29 MOVIMENTO di CONNESSIONE
29	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	mantenendo la posizione eseguire un attacco medio di pugno dx
30	Annun so najunde sonkal yop makgi	mantenendo la posizione, molleggiare sul posto ed eseguire una parata bassa di taglio con mano sx verso sinistra
31	Kaunde yopcha milgi	con movimento rapido, avvicinare il piede sx al destro ed eseguire un calcio laterale medio a spinta con gamba dx
32	Nopunde bandae dollyo chagi	appoggiare il piede dx a terra (larghezza spalle) ed eseguire nella stessa direzione, un calcio circolare all'indietro alto, a gamba tesa sx
33	Gunnun so nopunde sonkal yop makgi	molleggiare e scendere in avanti in pos.lunga, sx avanti, con parata alta esterna di taglio sx
34	Dwitbal so kaunde sonbadak naeryo makgi	scivolare indietro con gamba sx per andare in pos.a tallone dx alzato eseguendo una parata discendente con palmo della mano dx, la mano si ferma all'altezza del plesso solare
35	Kaunde yobap cha busigi	mantenendo la mano dx come al mov. 34, eseguire un calcio frontale medio con gamba dx
36	Annun so kaunde joomuk yop taerigi	appoggiare il piede dx a terra (larghezza spalle) e muovendo il piede sx, girare di 90° a sinistra scendendo in pos.seduta, BATTENDO , con attacco laterale medio di pugno sx (a martello)
37	Annun so sonbadak duro makgi	scivolando verso sinistra, eseguire con la mano dx aperta una parata circolare frontale, senza forza
		37 e 38 MOVIMENTO di CONNESSIONE
38	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	mantenendo la posizione eseguire un attacco medio di pugno sx

39	Annun so najunde sonkal yop makgi	mantenendo la posizione, molleggiare sul posto ed eseguire una parata bassa di taglio con mano dx verso destra
40	Kaunde yopcha milgi	con movimento rapido, avvicinare il piede dx al sinistro ed eseguire un calcio laterale medio a spinta con gamba sx
41	Nopunde bandae dollyo chagi	appoggiare il piede sx a terra (larghezza spalle) ed eseguire nella stessa direzione, un calcio circolare all'indietro alto, a gamba tesa dx
42	Gunnun so nopunde sonkal yop makgi	molleggiare e scendere in avanti in pos.lunga, dx avanti, con parata alta esterna di taglio dx
43	Nopunde bituro chagi	mezzo passo avanti con gamba sx e poi eseguire un calcio rovesciato alto con gamba dx
44	Gunnun so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi	dopo il calcio, scendere indietro con gamba dx per andare in pos.lunga e attacco di contropugno dx alto all'indietro, estendere il braccio sx in avanti verso il basso (bilanciamento)
tra i movimenti 44 e 45 breve scivolamento indietro e quindi successione rapida delle tecniche		
45	Gunnun so nopunde dung joomuk ap taerigi	mantenendo la pos.lunga, breve scivolata indietro eseguendo, sempre con braccio dx, un attacco frontale di contropugno
46	Nopunde bituro chagi	mezzo passo avanti con gamba dx e poi eseguire un calcio rovesciato alto con gamba sx
47	Gunnun so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi	dopo il calcio, scendere indietro con gamba sx per andare in pos.lunga e attacco di contropugno sx alto all'indietro, estendere il braccio dx in avanti verso il basso (bilanciamento)
tra i movimenti 47 e 48 breve scivolamento indietro e quindi successione rapida delle tecniche		
48	Gunnun so nopunde dung joomuk ap taerigi	mantenendo la pos.lunga, breve scivolata indietro eseguendo, sempre con braccio sx, un attacco frontale di contropugno
49	Yop bal badak suroh chagi + Niunja so kaunde palmok daeby makgi	mantenendo le mani nella posizione precedente, eseguire una spazzata bassa con piede sx e poi scendere, in pos.corta sx avanti, con doppia parata media a pugni chiusi

50	Yopcha momchugi + Kaunde yopcha tulgi	con gamba sx, eseguire prima un blocco basso con il taglio del piede e consecutivamente un calcio laterale medio sx con il metatarso
51	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	dopo il calcio molleggiare e scendere avanti BATTENDO con gamba sx, in pos.corta e attacco medio con taglio di mano sx
52	Yop bal badak suroh chagi + Niunja so kaunde palmok daeby makgi	con piede dx eseguire una spazzata bassa in avanti e poi scendere, in pos.corta dx avanti, con doppia parata media a pugni chiusi
53	Yopcha momchugi + Kaunde yopcha tulgi	con gamba dx, eseguire prima un blocco basso con il taglio del piede e consecutivamente un calcio laterale medio dx con il metatarso
54	Niunja so kaunde sonkal yop taerigi	dopo il calcio molleggiare e scendere avanti BATTENDO con gamba dx, in pos.corta e attacco medio con taglio di mano dx
55	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	mezzo passo indietro con piede dx (dx dietro al sx) poi, girando in senso antiorario, muovere il piede sx per andare dalla parte opposta in pos.lunga (sx avanti) e attacco medio di pugno dx
56	Twiggi - Kyocha so najunde joomuk jirugi	passo allungato in avanti per andare in pos.incrociata (dx avanti) e attacco basso di pugno sx, portare il pugno dx al petto. La direzione della posizione e dell'attacco è diagonale (45° a sinistra rispetto al mov. 55)
57	Twiggi - Kyocha so najunde joomuk jirugi	passo allungato a sx, girando la posizione di 90° a sx rispetto al mov.precedente, per andare in pos.incrociata (sx avanti) con lo stesso attacco ma con mano dx
58	Twio dolmyo chagi	calcio all'indietro in volo verso sinistra con gamba dx
59	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	dopo il calcio, molleggiare e scendere in avanti in pos.corta (dx avanti) e doppia parata media con taglio di mano
60	Gunnun so nopunde bandae bandalson chokyo makgi	doppio passo indietro, prima si muove il piede dx (dietro al sx) poi il piede sx per andare in pos.lunga e parata ascendente con mano sx a "U", pugno dx al fianco
61	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	molleggiando sul posto eseguire un attacco alto di pugno dx
	Narani junbi sogi	ritornare nella posizione di partenza ritirando il piede dx verso il sx (indietro)