

Po Eun

36 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo del fedele "Chong Mong Chu" (1400), famoso poeta il cui poema "Non servirei un secondo Maestro anche se fossi crocifisso cento volte" è conosciuto in tutta la Corea. Fu inoltre un pioniere nel campo della fisica. Il diagramma rappresenta la sua singolare fedeltà al Re e alla sua terra durante la fine della Dinastia Koryo.

diagramma

NARANI SO HANULSON

1	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	andare a sinistra in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi
2	Waebal so nopunde yop joomuk ollyo jirugi	andare in equilibrio sul piede sx in pos.eretta con piede destro alzato, le mani si spostano verso l'alto a sinistra, come per eseguire un attacco di pugno sx dal basso verso l'alto (altezza occhi), il pugno dx accompagna l'azione, in realtà non si tratta di un attacco ma un esercizio di equilibrio.
3	Najunde bakuro noollo chagi	mantenendo le braccia nella posizione precedente, eseguire verso destra un calcio laterale dx basso, restando in equilibrio
4	Annun so kaunde sonkal yop taerigi	molleggiare e scendere a destra in pos.seduta con un attacco laterale medio di taglio dx
		dal mov. 4 al mov. 12 si resta sulla stessa posizione
5	Annun so kaunde giokya jirugi	molleggiando eseguire un attacco medio circolare con pugno sx
		dal mov. 6 al mov. 12 il molleggio è continuo
6	Annun so ap joomuk noollo makgi + anpalmok yobap makgi	parata bassa eseguita con un attacco di pugno sx, mentre il braccio dx per bilanciare va in parata media laterale

7	Annun so ap joomuk noollo makgi + anpalmok yobap makgi	parata bassa eseguita con un attacco di pugno dx, mentre il braccio sx per bilanciare va in parata media laterale
8	Annun so kaunde anpalmok hechyo makgi	doppia parata media frontale a pugni chiusi
9	Annun so dwit palkup tulgi	attacco di gomito dx all'indietro, la mano sx aperta appoggiata frontalmente sul pugno dx
10	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	attacco medio dx di pugno, la mano sx aperta è appoggiata circa a metà del braccio dx, il braccio sx piegato è orizzontale
11	Annun so dwit palkup tulgi	attacco di gomito sx all'indietro, la mano dx aperta appoggiata frontalmente sul pugno sx
12	Annun so kaunde soopyong jirugi	doppio attacco laterale medio verso destra, braccio dx esteso e il sx piegato a 90° con il pugno sx davanti alla spalla dx
13	Kyocha so najunde palmok ap makgi	portare il piede sx avanti al dx incrociando le gambe, tallone sx alzato, eseguendo una parata bassa interna a pugno chiuso dx; la mano sx aperta si appoggia leggermente sopra il polso dx
14	Niunja so digutja yapgi	muovendo il piede dx, sempre verso destra, andare in pos.corta eseguendo una parata doppia contro bastone a mani aperte, braccio dx sotto e sx sopra con la mano girata per prendere il bastone dopo la parata
15	Moa so sang jau palkup tulgi	andare in pos.eretta a piedi uniti muovendo il piede sx, per eseguire un doppio attacco medio laterale (dx e sx) con i gomiti
		15 è un MOVIMENTO LENTO
16	Annun so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi	muovendo il piede sx, andare verso sinistra in pos.seduta con un attacco alto di contropugno dx all'indietro, il braccio sx per bilanciare va giù in parata bassa
17	Kyocha so najunde palmok ap makgi	portare il piede dx avanti al sx incrociando le gambe, tallone dx alzato, eseguendo una parata bassa interna a pugno chiuso sx; la mano dx aperta si appoggia lateralmente all'avambraccio sx

18	Annun so najunde sonkal dung daeby makgi	andando verso sinistra scendere in pos.seduta con una doppia parata bassa di controtaglio sx, la mano dx aperta si ferma più o meno sotto il nodo della cintura, la mano sx in controtaglio sopra la coscia sx
19	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	muovendo il piede dx, girare a destra in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi
20	Waebal so nopunde yop joomuk ollyo jirugi	Come al mov.2 ma dalla parte opposta.
21	Najunde bakuro noollo chagi	mantenendo le braccia nella posizione precedente, eseguire verso sinistra un calcio laterale sx basso, restando in equilibrio
22	Annun so kaunde sonkal yop taerigi	molleggiare e scendere a sinistra in pos.seduta con un attacco laterale medio di taglio sx
		dal mov. 22 al mov. 30 si resta sulla stessa posizione
23	Annun so kaunde giokya jirugi	molleggiando eseguire un attacco medio circolare con pugno dx
		dal mov. 24 al mov. 30 il molleggio è continuo
24	Annun so ap joomuk noollo makgi + anpalmok yobap makgi	parata bassa eseguita con un attacco di pugno dx, mentre il braccio sx per bilanciare va in parata media laterale
25	Annun so ap joomuk noollo makgi + anpalmok yobap makgi	parata bassa eseguita con un attacco di pugno sx, mentre il braccio dx per bilanciare va in parata media laterale
26	Annun so kaunde anpalmok hechyo makgi	doppia parata media frontale a pugni chiusi
27	Annun so dwit palkup tulgi	attacco di gomito sx all'indietro, la mano dx aperta appoggiata frontalmente sul pugno sx
28	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	attacco medio sx di pugno, la mano dx aperta è appoggiata circa a metà del braccio sx, il braccio dx piegato è orizzontale
29	Annun so dwit palkup tulgi	attacco di gomito dx all'indietro, la mano sx aperta appoggiata frontalmente sul pugno dx

30	Annun so kaunde soopyong jirugi	doppio attacco laterale medio verso sinistra, braccio sx esteso e il dx piegato a 90° con il pugno dx davanti alla spalla sx
31	Kyocha so najunde palmok ap makgi	portare il piede dx avanti al sx incrociando le gambe, tallone dx alzato, eseguendo una parata bassa interna a pugno chiuso sx; la mano dx aperta si appoggia leggermente sopra il polso sx
32	Niunja so digutja yapgi	muovendo il piede sx, sempre verso sinistra, andare in pos.corta eseguendo una parata doppia contro bastone a mani aperte, braccio sx sotto e dx sopra con la mano girata per prendere il bastone dopo la parata
33	Moa so sang jau palkup tulgi	andare in pos.eretta a piedi uniti muovendo il piede dx, per eseguire un doppio attacco medio laterale (dx e sx) con i gomiti
		33 è un MOVIMENTO LENTO
34	Annun so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi	muovendo il piede dx, andare verso destra in pos.seduta con un attacco alto di contropugno sx all'indietro, il braccio dx per bilanciare va giù in parata bassa
35	Kyocha so najunde palmok ap makgi	portare il piede sx avanti al dx incrociando le gambe, tallone sx alzato, eseguendo una parata bassa interna a pugno chiuso dx; la mano sx aperta si appoggia lateralmente all'avambraccio dx
36	Annun so najunde sonkal dung daeby makgi	andando verso destra scendere in pos.seduta con una doppia parata bassa di controtaglio dx, la mano sx aperta si ferma più o meno sotto il nodo della cintura, la mano dx in controtaglio sopra la coscia dx
	Narani so hanulson	ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx