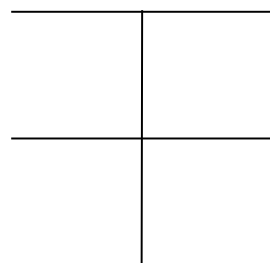


Se Yong

24 Movimenti

significato

E' il nome del grande Re coreano che inventò l'alfabeto coreano nel 1443 d.C., fu anche un noto metereologo. Il diagramma rappresenta il Re, mentre i 24 movimenti rappresentano le lettere dell'alfabeto.



diagramma

MOA JUNBI SOGI "B"

1	Gunnun so najunde palmok makgi	a sinistra con gamba sx per eseguire una parata bassa sx a pugno chiuso in pos.lunga
2	Niunja so sang palmok makgi	unire i piedi, sx verso dx, poi andare dalla parte opposta muovendo il piede dx per andare in pos.corta e doppia parata a pugni chiusi (dx media e sx alta)
3	Kaunde yopcha jirugi	con gamba dx, eseguire un calcio laterale medio a 90° a sinistra rispetto alla direzione del mov. 2
4	Gunnun so palmok chokyo makgi	dopo il calcio, appoggiare il piede dx in avanti più o meno "larghezza spalle", cambiare direzione di 90° a sinistra per andare in pos.lunga (sx avanti) e parata alta sx a pugno chiuso
5	Annun so kaunde sonkal yop taerigi	unire i piedi, sx verso dx, poi andare dalla parte opposta muovendo il piede dx per andare in pos.seduta e attacco medio con taglio di mano dx
6	Moa junbi sogi "B"	unire i piedi, dx verso sx, pos.eretta a piedi uniti e le mani all'altezza dell'ombelico (manosx su pugno dx)
7	Twiggi - Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi	passo allungato in avanti con gamba sx per andare in pos.incrociata (sx avanti) e attacco alto di contropugno sx, la mano dx aperta accompagna lateralmente il pugno sx
8	Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi	girare di 90° a destra per andare in pos.lunga gamba dx avanti e attacco alto di pugno dx

9	Gojung so nopunde palmok daeby makgi	giro normale in senso antiorario, quindi dalla parte opposta in pos.fissa (sx avanti) e doppia parata a pugni chiusi alta
10	Gunnun so kaunde sun sonkut tukgi	passo avanti con gamba dx per andare in pos.lunga e attacco con la punta delle dita dx (mano sx aperta sotto il gomito dx)
11	Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi	unire i piedi (dx verso il sx) in senso antiorario, per andare poi a sx (dalla parte opposta) in pos.lunga (sx avanti) e attacco alto di contropugno sx
12	Annun so sonbadak duro makgi	muovendo il piede sx andare in pos.seduta (90° a destra) eseguendo una parata circolare sx con palmo della mano
13	Kaunde dollyo chagi	eseguire, sempre con gamba sx, un calcio circolare (girato) medio in direzione del punto di partenza
14	Twigi - Kyocha so nopunde doo palmok makgi	scendere con passo allungato in pos.incrociata (sx avanti) e parata rinforzata sx alta
15	Annun sogi	andare a destra in pos.seduta estendendo il braccio dx in avanti, lentamente
		15 MOVIMENTO LENTO
16	Annun so dung joomuk ap taerigi	molleggiando sul posto, eseguire un attacco frontale di contropugno sx, pugno dx sotto al gomito sx
17	Sasun so sang sonbadak noolo makgi	doppio passo a sinistra, prima mettere il piede dx esattamente dietro al sx poi spostare lateralmente il piede sx per andare in pos.seduta sfalsata (tallone sx sulla linea dell'alluce dx) eseguendo una doppia parata a pressione verso il basso con le mani aperte (polso contro polso)
18	Gunnun so kaunde doo bandalson makgi	girare la posizione a sinistra alzando i talloni per eseguire una doppia parata media laterale a mani aperte in pos.lunga, guardare attraverso le mani
19	Waebal so nopunde bakat palmok yop makgi WA najunde palmok yop makgi	alzando il piede sx andare in pos.eretta su una gamba (dx) piede sx vicino al ginocchio dx, eseguendo con braccio dx una parata alta esterna a pugno chiuso verso destra e con braccio sx una parata bassa a pugno chiuso
20	Gunnun so sonbadak noolo makgi	gamba sx indietro in pos.lunga e doppia parata a mani aperte (dx giù e sx su)

		20 MOVIMENTO LENTO
21	waebal so dungjoomuk ap taerigi	alzando il piede sx andare in pos. eretta su una gamba (dx) appoggiando il dorso del piede sx dietro al ginocchio dx, eseguire un attacco di contropugno frontale dx contro la mano sx aperta
22	Gojung so yopdwi palkup tulgi	avanzare con gamba sx girando in senso orario, per scendere in pos. fissa e attacco di gomito sx laterale all'indietro
23	Niunja so nopunde sonkal daeby makgi	facendo perno sul piede sx, girare in senso orario di 90° per andare in pos. corta (dx avanti) e doppia parata di taglio alta
24	Niunja so kaunde baro joomuk jirigi	unire i piedi (dx verso il sx), per andare poi a sx (dalla parte opposta) in pos. corta (sx avanti) e attacco medio di pugno dx
	MOA JUNBI SOGI "B"	ritornare nella posizione di partenza ritirando il piede sx verso il dx