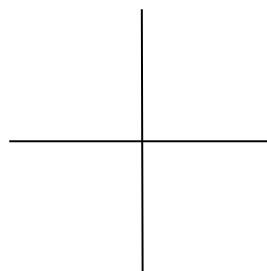


# So San

## 72 Movimenti

significato

E' lo pseudonimo del grande monaco Choi Hyung Ung (1520 - 1604) durante la dinastia Yi. I 72 movimenti si riferiscono alla sua età in cui organizzò un corpo di "Monaci Soldati", con l'aiuto del suo allievo Samung Dang. I monaci soldati aiutarono a respingere i pirati giapponesi (1592).



diagramma

### MOA JUNBI SOGI "A"

1	<b>Dwitbal so nopunde palmok daeby makgi</b>	<b>SCIVOLARE</b> indietro con gamba dx per andare in pos.a tallone sx alzato eseguendo una doppia parata a pugni chiusi, alta
2	<b>Gunnun so kaunde sewo bandae jirugi</b>	in avanti con piede sx per andare in pos.lunga eseguendo un attacco di pugno dx frontale, il braccio dx piegato
3	<b>Dwitbal so nopunde palmok daeby makgi</b>	<b>SCIVOLARE</b> indietro con gamba sx per andare in pos.a tallone dx alzato eseguendo una doppia parata a pugni chiusi, alta
4	<b>Gunnun so kaunde sewo bandae jirugi</b>	in avanti con piede dx per andare in pos.lunga eseguendo un attacco di pugno sx frontale, il braccio sx piegato
5	<b>Gunnun so nopunde bandae sonkal yop makgi</b>	facendo perno su entrambe i piedi, girare la pos.lunga a sinistra (in modo da trovarsi con gamba sx avanti) eseguendo una parata alta esterna con taglio di mano dx
6	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	facendo perno sempre su entrambe i piedi, girare verso destra in pos.seduta e attacco medio di pugno sx
7	<b>Gunnun so nopunde bandae sonkal yop makgi</b>	rimanendo sempre sul posto, girare a destra in pos.lunga eseguendo una parata alta esterna con taglio di mano sx
		<b>5-6 e 7-8 MOVIMENTO CONTINUATO come Po Eun</b>
8	<b>Annun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	facendo perno sempre su entrambe i piedi, girare verso sinistra in pos.seduta e attacco medio di pugno dx

9	<b>Narani so sang sonkal soopyong taerigi</b>	facendo perno sul piede sx, girare di 270° in senso orario con gamba dx, per andare in pos.eretta a piedi paralleli con un doppio attacco laterale con taglio di mano (braccia estese lateralmente)
10	<b>kaunde yopcha jirugi</b>	eseguire un calcio laterale medio con gamba dx, verso destra, mantenendo le braccia distese come al mov. 9
<b>eseguire i due calci (10 e 11) in modo consecutivo</b>		
11	<b>kaunde dollyo chagi</b>	senza appoggiare il piede dx, facendo perno sul piede sx girare di 180° in senso antiorario per eseguire un calcio circolare (girato) sempre con gamba dx, dalla parte opposta. Mantenere le mani in doppia parata (il calcio circolare si esegue in linea e NON a 45°).
12	<b>Twigi - Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	scendere con passo allungato in pos.incrociata (dx avanti) e attacco frontale alto di contropugno dx, la mano sx aperta accompagna lateralmente il pugno dx
13	<b>Narani so sang sonkal soopyong taerigi</b>	girare di 180° a sinistra per andare in pos.eretta a piedi paralleli con un doppio attacco laterale con taglio di mano (braccia estese lateralmente)
14	<b>kaunde yopcha jirugi</b>	eseguire un calcio laterale medio con gamba sx, verso sinistra, mantenendo le braccia distese come al mov. 13
<b>eseguire i due calci (14 e 15) in modo consecutivo</b>		
15	<b>kaunde dollyo chagi</b>	senza appoggiare il piede sx, facendo perno sul piede dx girare di 180° in senso orario per eseguire un calcio circolare (girato) sempre con gamba sx, dalla parte opposta. Mantenere le mani in doppia parata (il calcio circolare si esegue in linea e NON a 45°).
16	<b>Twigi - Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi</b>	scendere con passo allungato in pos.incrociata (sx avanti) e attacco frontale alto di contropugno sx, la mano dx aperta accompagna lateralmente il pugno sx
17	<b>Niunja so najunde doo joomuk jirugi</b>	girare a dx di 90° e, muovendo il piede sx, andare in pos.corta con un doppio attacco di pugno verso il basso
18	<b>Gunnun so jappysul tae</b>	andare in pos.lunga muovendo il piede sx in avanti, eseguendo l'uscita da una presa usando entrambe le braccia. Mano dx che prende il pugno sx (dx aperta sopra pugno sx)
19	<b>Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi</b>	mantenere la posizione e, molleggiando sul posto, eseguire un attacco alto di pugno dx

20	<b>Niunja so najunde doo joomuk jirugi</b>	giro normale in senso orario per andare dalla parte opposta in pos.corta (dx avanti) e doppio attacco di pugno verso il basso
21	<b>Gunnun so japposul tae</b>	andare in pos.lunga muovendo il piede dx in avanti, eseguendo l'uscita da una presa usando entrambe le braccia. Mano sx che prende il pugno dx (sx aperta sopra pugno dx)
22	<b>Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi</b>	mantenere la posizione e, molleggiando sul posto, eseguire un attacco alto di pugno sx
23	<b>Niunja so joongji joomuk dwijibo jirugi</b>	scivolare in avanti con gamba sx per andare in pos.corta, eseguendo un attacco circolare (montante) con braccio dx, si colpisce con la seconda nocca del dito medio e il pugno chiuso. Il pugno sx al petto (bilanciamento)
24	<b>Gunnun so nopunde bandae dung joomuk ap taerigi</b>	piede dx indietro in pos.lunga eseguendo un attacco alto frontale di contropugno dx, il dorso del pugno sx appoggiato sotto al gomito dx
25	<b>Niunja so joongji joomuk dwijibo jirugi</b>	facendo perno sul piede sx, girare di 180° in senso orario con gamba dx, per andare in pos.corta eseguendo un attacco circolare (montante) con braccio sx, si colpisce con la seconda nocca del dito medio e il pugno chiuso. Il pugno dx al petto (bilanciamento)
26	<b>Gunnun so nopunde bandae dung joomuk ap taerigi</b>	piede sx indietro in pos.lunga eseguendo un attacco alto frontale di contropugno sx, il dorso del pugno dx appoggiato sotto al gomito sx
27	<b>Gunnun junbi sogi</b>	avvicinare il piede sx al dx e, girando di 90° a dx, andare indietro sempre con gamba sx in pos.lunga e doppia parata bassa a pugni chiusi
28	<b>Twimyo apcha busigi</b>	calcio frontale in volo con gamba dx
29	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	dopo il calcio scendere, molleggiando sulla gamba sx, in pos.corta (dx avanti) e doppia parata media con taglio di mano
30	<b>Gunnun so nopunde bandae palmok ap makgi</b>	passo indietro con gamba dx per andare in pos.lunga eseguendo una parata alta interna dx a pugno chiuso
	<b>dal mov. 30 al 31 breve scivolamento in avanti con entrambe i piedi, successione rapida dei movimenti</b>	
31	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	scivolare brevemente in avanti con entrambe i piedi eseguendo un attacco medio di pugno sx

32	<b>Gunnun so nopunde bandae palmok ap makgi</b>	facendo perno sul piede sx, girare di 180° in senso orario con gamba dx, per andare in pos.lunga dalla parte opposta eseguendo una parata alta interna sx a pugno chiuso
	<b>dal mov. 32 al 33 breve scivolamento in avanti con entrambe i piedi, successione rapida dei movimenti</b>	
33	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	scivolare brevemente in avanti con entrambe i piedi eseguendo un attacco medio di pugno dx
34	<b>Gunnun so kaunde doo bandalson makgi</b>	rimanendo sul posto, girare a sinistra alzando i talloni per eseguire una doppia parata media laterale a mani aperte in pos.lunga, guardare attraverso le mani
35	<b>Gunnun so nopunde sonkal anuro bandae taerigi</b>	mantenere la pos.lunga, quindi molleggiando sul posto eseguire un attacco alto interno con taglio di mano dx, il pugno sx al petto (bilanciamento)
36	<b>Gunnun so dollimyo palmok makgi</b>	girare a destra alzando i talloni (nella direzione del mov. 33), eseguendo una parata circolare con braccio sx a pugno chiuso in pos.lunga
37	<b>Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto di pugno dx
38	<b>Najunde apcha busigi</b>	calcio frontale basso sx in avanti, durante l'esecuzione mantenere la mano dx come nel mov. 37
39	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	dopo il calcio scendere, molleggiando sulla gamba dx, in pos.lunga e attacco medio di pugno sx
	<b>39 e 40 MOVIMENTO VELOCE</b>	
40	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	tra il mov. 39 e il 40 alzare il tallone dx (gamba tesa) ed eseguire attacco medio di pugno dx
41	<b>Gunnun so kyocha sonkal chokyo makgi</b>	rimanendo sul posto, molleggiare ed eseguire una parata incrociata ascendente con mani aperte
42	<b>Gunnun so kaunde doo bandalson makgi</b>	rimanendo sul posto, girare a destra alzando i talloni per eseguire una doppia parata media laterale a mani aperte in pos.lunga, guardare attraverso le mani
43	<b>Gunnun so nopunde sonkal anuro bandae taerigi</b>	mantenere la pos.lunga, quindi molleggiando sul posto eseguire un attacco alto interno con taglio di mano sx, il pugno dx al petto (bilanciamento)

44	<b>Gunnun so dollimyo palmok makgi</b>	girare a sinistra alzando i talloni (nella direzione del mov. 40), eseguendo una parata circolare con braccio dx a pugno chiuso in pos.lunga
45	<b>Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto di pugno sx
46	<b>Najunde apcha busigi</b>	calcio frontale basso dx in avanti, durante l'esecuzione mantenere la mano sx come nel mov. 45
47	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi</b>	dopo il calcio scendere, molleggiando sulla gamba sx, in pos.lunga e attacco medio di pugno dx
		<b>47 e 48 MOVIMENTO VELOCE</b>
48	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	tra il mov. 47 e il 48 alzare il tallone sx (gamba tesa) ed eseguire attacco medio di pugno sx
49	<b>Gunnun so kyocha sonkal chokyo makgi</b>	rimanendo sul posto, molleggiare ed eseguire una parata incrociata ascendente con mani aperte
50	<b>Niunja so najunde sonkal daeby makgi</b>	doppio passo, prima piede sx davanti al destro poi muovere il piede dx e, girando in senso antiorario di 180°, scivolare indietro in pos.corta (dx indietro) con una doppia parata bassa con taglio di mano
51	<b>Twigi - Niunja so kaunde palmok daeby makgi</b>	saltare in avanti e girare in volo in senso antiorario di 180°, per atterrare in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi (dalla parte opposta)
52	<b>Gunnun so kaunde anpalmok bakuro makgi WA najunde bandae sonkal makgi</b>	muovere piede sx in avanti per andare in pos.lunga eseguendo una doppia parata (parata media sx a pugno chiuso e parata bassa dx con taglio di mano)
		<b>52 e 53 MOVIMENTO CONTINUATO</b>
53	<b>Gunnun so nopunde ap joomuk bandae jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto di pugno dx
54	<b>Niunja so kaunde yop joomuk jirugi</b>	ritirare il piede sx per andare in pos.corta (sx avanti) e attacco medio di pugno sx
55	<b>Niunja so najunde sonkal daeby makgi</b>	doppio passo, prima piede dx davanti al sinistro poi muovere il piede sx e, girando in senso orario di 180°, scivolare indietro in pos.corta (sx indietro) con una doppia parata bassa con taglio di mano

56	<b>Twigi - Niunja so kaunde palmok daeby makgi</b>	saltare in avanti e girare in volo in senso orario di 180°, per atterrare in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi (dalla parte opposta)
57	<b>Gunnun so kaunde anpalmok bakuro makgi WA najunde bandae sonkal makgi</b>	muovere piede dx in avanti per andare in pos.lunga eseguendo una doppia parata (parata media dx a pugno chiuso e parata bassa sx con taglio di mano)
		<b>57 e 58 MOVIMENTO CONTINUATO</b>
58	<b>Gunnun so nopunde ap joomuk bandae jirugi</b>	molleggiare sul posto per eseguire un attacco alto di pugno sx
59	<b>Niunja so kaunde yop joomuk jirugi</b>	ritirare il piede dx per andare in pos.corta (dx avanti) e attacco medio di pugno dx
60	<b>Niunja so sonbadak duro makgi</b>	piede dx dietro al sx e poi scivolare indietro con piede sx per andare in pos.corta, con una parata circolare a mano aperta dx
61	<b>Niunja so kaunde baro joomuk jirugi</b>	breve scivolamento in avanti con entrambe i piedi, mantenendo la pos.corta con un attacco medio di pugno sx
62	<b>Goobooryo junbi sogi "A"</b>	con gamba dx, girare in senso orario di 180°, preparare un calcio laterale dx
63	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	calcio laterale dx medio, mantenendo le mani in doppia parata
64	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.lunga (dx avanti) e attacco medio di pugno sx
65	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	passo indietro con gamba dx per andare in pos.corta e doppia parata media di taglio
66	<b>Niunja so sonbadak duro makgi</b>	piede sx dietro al dx e poi scivolare indietro con piede dx per andare in pos.corta, con una parata circolare a mano aperta sx
67	<b>Niunja so kaunde baro joomuk jirugi</b>	breve scivolamento in avanti con entrambe i piedi, mantenendo la pos.corta con un attacco medio di pugno dx
68	<b>Goobooryo junbi sogi "A"</b>	con gamba sx, girare in senso antiorario di 180°, preparare un calcio laterale sx

69	<b>Kaunde yopcha jirugi</b>	calcio laterale sx medio, mantenendo le mani in doppia parata
70	<b>Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi</b>	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.lunga (sx avanti) e attacco medio di pugno dx
71	<b>Niunja so kaunde sonkal daeby makgi</b>	passo indietro con gamba sx per andare in pos.corta e doppia parata media di taglio
		<b>71 e 72 MOVIMENTO CONTINUATO</b>
72	<b>Gunnun so nopunde ap joomuk jirugi</b>	muovendo il piede dx, andare in avanti in pos.lunga e attacco alto di pugno dx
	<b>MOA JUNBI SOGI "A"</b>	ritornare nella posizione di partenza, ritirando il piede dx verso il sx