

Tong Il

56 Movimenti

significato

Denota la risoluzione sull'unificazione della Corea, che è divisa dal 1945. Il diagramma simboleggia l'omogeneità del popolo.



diagramma

NARANI SO POGAEN SONDUNG

| | | |
|---|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Gunnun so kaunde sang ap joomuk jirugi | gamba dx indietro in pos.lunga e doppio attacco medio frontale di pugno |
| | | 1 MOVIMENTO LENTO |
| 2 | Gunnun so sang sonkal soopyong taerigi | passo indietro con gamba sx per andare in pos.lunga aprendo le braccia lateralmente per un doppio attacco di taglio orizzontale |
| | | 2 MOVIMENTO LENTO |
| 3 | Dwitbal so kaunde bakat palmok anuro makgi | passo avanti con gamba sx per andare in pos.a tallone sx alzato con una parata media interna sx a pugno chiuso |
| 4 | Gunnun so najunde bandae sonbadak anuro makgi | piede dx indietro in pos.lunga eseguendo una parata bassa con il palmo della mano dx verso l'interno (braccio dx teso), pugno sx al petto (bilanciamento) |
| 5 | Niunja so kaunde yop joomuk jirugi | passo avanti con gamba dx per andare in pos.corta con un attacco medio di pugno dx |
| | | 5 e 6 MOVIMENTO VELOCE |
| 6 | Niunja so kaunde baro joomuk jirugi | molleggiare sul posto ed eseguire un attacco di pugno sx medio |
| 7 | Niunja so nopunde sondung bakuro yop taerigi | passo avanti BATTENDO , per andare in pos.corta (sx avanti) e attacco laterale alto con il dorso della mano sx |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Balkal dung anuro sewo chagi | con gamba dx eseguire un calcio verticale interno in avanti, finisce contro la mano sx aperta |
| 9 | Niunja so nopunde sondung bakuro yop taerigi | dopo il calcio molleggiare e scendere avanti BATTENDO in pos.corta (dx avanti) e attacco laterale alto con il dorso della mano dx |
| 10 | Balkal dung anuro sewo chagi | con gamba sx eseguire un calcio verticale interno in avanti, finisce contro la mano dx aperta |
| 11 | Niunja so sang sonbadak soopyong naeryo makgi | dopo il calcio scivolare in avanti con piede sx in pos.corta e doppia parata discendente a mani aperte. Braccia piegate orizzontali e le mani distese (palmo sotto) altezza del petto |
| | | 11 MOVIMENTO LENTO |
| 12 | Gunnun so nopunde sonkal dung bakuro yop makgi | passo avanti con gamba dx per andare in pos.lunga e parata alta esterna di controtaglio dx |
| | | 12 MOVIMENTO LENTO |
| 13 | Gunnun so kaunde sonkal dung bandae yop makgi | molleggiare sul posto ed eseguire una parata media di controtaglio con mano sx |
| | | 13 MOVIMENTO LENTO |
| 14 | Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi | sempre sul posto, molleggiare ed eseguire un attacco medio con pugno dx |
| | | 14 e 15 MOVIMENTO VELOCE |
| 15 | Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi | alzando solamente il tallone sx (gamba sx tesa) scendendo eseguire un altro attacco medio di pugno ma con braccio sx |
| 16 | Naeryo chagi | mantenendo le mani nella posizione precedente, girare in senso orario eseguendo un calcio verticale a martello con gamba dx dalla parte opposta al mov. 15 |
| 17 | Niunja so dung joomuk naeryo taerigi | scendere BATTENDO , in pos.corta (dx avanti) e attacco discendente di contropugno dx |
| 18 | Bakuro sewo chagi | facendo perno sul piede dx, girare in senso antiorario con un calcio verticale esterno sx, dalla parte opposta del movimento precedente |

| | | |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Niunja so dung joomuk naeryo taerigi | scendere BATTENDO , in pos.corta (sx avanti) e attacco discendente di contropugno sx |
| 20 | Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi | facendo perno sul piede sx, girare in senso orario per andare dalla parte opposta in pos.lunga (dx avanti) e attacco alto di pugno sx |
| | | 20 e 21 MOVIMENTO VELOCE |
| 21 | Gunnun so nopunde baro ap joomuk jirugi | sul posto alzare il tallone sx (gamba tesa), ed eseguire un altro attacco alto ma con pugno dx |
| 22 | Dwitbal so sonmok dung ollyo makgi | passo avanti con gamba sx per andare in pos.a tallone sx alzato con una parata media ascendente sx con il dorso della mano |
| 23 | Dwitbal so sonmok dung ollyo makgi | passo avanti con gamba dx ed eseguire il medesimo movimento ma con braccio dx |
| 24 | Gunnun so sonbadak noolo makgi | facendo perno sul piede dx, girare in senso antiorario per andare in pos.lunga (sx avanti) e doppia parata a mani aperte (sx giù e dx su) |
| 25 | Gunnun so sonbadak noolo makgi | passo avanti con gamba dx ed eseguire il medesimo movimento ma con braccia invertite |
| 26 | Moa so najunde sonkal anuro ap makgi | piede sx avanti verso il dx per andare in pos.eretta a piedi uniti eseguendo, con movimento circolare, una parata bassa interna con taglio di mano dx contro il palmo della mano sx (mani altezza addominali bassi) |
| 27 | Gunnun so sonkal chokyo makgi | girando sul posto in senso antiorario, andare dalla parte opposta con gamba sx avanti in pos.lunga e parata alta sx con taglio di mano |
| 28 | Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi | molleggiare sul posto ed eseguire un attacco alto di pugno dx |
| 29 | Niunja so kaunde ollyo joomuk jirugi | passo avanti con gamba dx, SCIVOLANDO andare in pos.corta eseguendo un attacco di pugno circolare (montante) sx, pugno dx al petto (bilanciamento) |
| 30 | Gunnun so nopunde bandae homi sonkut tulgi | passo indietro con gamba dx per andare in pos.lunga eseguendo un attacco alto interno con la punta delle dita della mano dx (le dita piegate a 90° sul palmo) |

Tong II

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Gunnun so sonkal chokyo makgi | giro normale in senso orario per andare dalla parte opposta in pos.lunga (dx avanti), eseguendo una parata alta dx con taglio di mano |
| 32 | Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi | molleggiare sul posto ed eseguire un attacco alto di pugno sx |
| 33 | Niunja so kaunde ollyo joomuk jirugi | passo avanti con gamba sx, SCIVOLANDO andare in pos.corta eseguendo un attacco di pugno circolare (montante) dx, pugno sx al petto (bilanciamento) |
| 34 | Gunnun so nopunde bandae homi sonkut tulgi | passo indietro con gamba sx per andare in pos.lunga eseguendo un attacco alto interno con la punta delle dita della mano sx (le dita piegate a 90° sul palmo) |
| 35 | Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi | ritirare il piede dx per andare in pos.corta (dx avanti) e, con movimento circolare delle braccia, eseguire una doppia parata bassa di controtaglio |
| 36 | Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi | facendo perno sul piede dx, girare in senso antiorario per andare in pos.corta (sx avanti) e la medesima parata ma dalla parte opposta |
| 37 | Gunnun so kaunde sonkal bakuro makgi WA najunde bandae palmok makgi | muovere il piede sx per andare in pos.lunga eseguendo una doppia parata, con la sx parata media esterna di taglio, con la dx parata bassa a pugno chiuso |
| 38 | Gunnun so nopunde sang sewo joomuk jirugi | passo avanti con gamba dx, BATTENDO andare in pos.lunga con un doppio attacco frontale alto di pugno |
| 39 | Waebal so nopunde dung joomuk ap taerigi | ritirare il piede dx per andare in pos.eretta sulla gamba sx (piede dx vicino al ginocchio sx), eseguendo un attacco di contropugno frontale dx, mano sx aperta appoggiata sull'avambraccio dx |
| 40 | Kaunde dwitcha jirugi | con gamba dx eseguire un calcio all'indietro, direzione opposta al mov. 39, tirare le mani dalla parte opposta al calcio |
| 41 | Annun so nopunde bakat palmok san makgi | scendere dopo il calcio in pos.seduta (90° a destra rispetto al mov. 39) eseguendo una doppia parata alta esterna (W) pugni girati verso l'esterno) |
| 42 | Annun so nopunde bakat palmok san makgi | SCIVOLARE a destra ripetendo la parata precedente |
| 43 | Annun so nopunde bakat palmok san makgi | fare perno sul piede sx e girare in senso antiorario per andare, BATTENDO , dalla parte opposta con la medesima parata |

Tong II

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44 | Annun so nopunde bakat palmok san makgi | SCIVOLARE a sinistra ripetendo la parata precedente |
| 45 | Waebal so nopunde dung joomuk ap taerigi | ritirare il piede sx girando di 90° a sinistra, per andare in pos.eretta sulla gamba dx (piede sx vicino al ginocchio dx), eseguendo un attacco di contropugno frontale sx, mano dx aperta appoggiata sull'avambraccio sx |
| 46 | Kaunde dwitcha jirugi | con gamba sx eseguire un calcio all'indietro, direzione opposta al mov. 45, tirare le mani dalla parte opposta al calcio |
| 47 | Twigi - Kyocha so najunde kyocha joomuk noolo makgi | scendere con gamba sx e passo allungato, nella direzione opposta al calcio, in pos.incrociata (sx avanti) eseguendo una parata bassa incrociata a pugni chiusi |
| 48 | Gunnun so mit joomuk ap taerigi | gamba dx indietro in pos.lunga eseguendo un attacco interno con pugno sx, per colpire si usa la parte del pugno costituita dalle seconde falangi (quindi palmo della mano verso il bersaglio) |
| 49 | Gunnun so mit joomuk ap taerigi | passo avanti con gamba dx in pos.lunga eseguendo lo stesso attacco ma con mano dx |
| 50 | Gunnun so kaunde bandae sonbadak miro makgi | molleggiando sul posto eseguire una parata media a spinta con mano sx aperta |
| 51 | Gunnun so sonkal dollimyo makgi | facendo perno su entrambe i piedi, girare la posizione a sinistra eseguendo una parata circolare con braccio dx, la tecnica finisce con taglio di mano dx |
| 52 | Gunnun so kaunde bandae sonbadak miro makgi | muovendo la gamba sx, fare un passo nella direzione del mov. 50, per andare in pos.lunga e la stessa parata del mov. 50 ma con mano dx |
| 53 | Gunnun so sonkal dollimyo makgi | facendo perno su entrambe i piedi, girare la posizione a destra eseguendo una parata circolare con braccio sx, la tecnica finisce con taglio di mano sx |
| 54 | Kaunde yopcha jirugi + Moa so sang yopdwi palkup tulgi | eseguire verso destra un calcio laterale medio con gamba dx, poi appoggiare il piede dx giù vicino al sx (girati nella direzione del calcio) in pos.eretta a piedi uniti con un doppio attacco laterale all'indietro con i gomiti, pugni appoggiati ai fianchi |
| 55 | Annun so kaunde yop joomuk jirugi | muovere il piede sx avanti per andare in pos.seduta (girati 90° a destra) eseguendo un attacco laterale medio con pugno sx |

Tong II

| | | |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 56 | Gunnun so kaunde bandae ap joomuk jirugi | muovendo il piede dx, girare di 90° a sx andando in pos.lunga (sx avanti) eseguendo un attacco medio di pugno dx |
| | NARANI SO POGAEN SONDUNG | ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede dx in avanti |