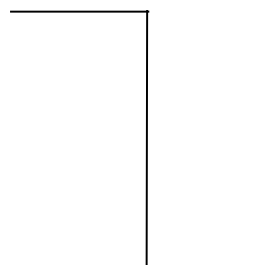


Ul Ji

42 Movimenti

significato

La forma prende il nome dal Generale "Ul Ji Moon Dok", che difese con successo la Corea dall'invasione dell'esercito dei Tang, composto da circa 1 milione di soldati guidati da Jang Je nel 612 a.C.. Egli impiegò una tattica di guerriglia e riuscì in questo modo a decimare le truppe nemiche. I 42 movimenti rappresentano l'età dell'autore (Gen. Choi) 42 anni appunto, quando creò questa forma. Il diagramma rappresenta il soprannome del Generale Ul Ji.



diagramma

NARANI JUNBI SO KYOCHA SONDUNG

la posizione di partenza è a piedi paralleli con le braccia incrociate a 90° all'altezza del mento e le mani aperte

1	Gunnun so sang yop joomuk soopyong taerigi	piede sx indietro in pos.lunga eseguendo un doppio attacco laterale a pugni chiusi, braccia aperte e distese lateralmente altezza spalle
2	Gunnun so najunde kyocha joomuk noolo makgi	piede dx indietro in pos.lunga eseguendo una parata bassa incrociata a pugni chiusi
		2 e 3 MOVIMENTO CONTINUATO
3	Gunnun so kyocha sonkal chokyo makgi	molleggiando sul posto eseguire una parata alta incrociata con le mani aperte
4	Gunnun so nopunde sonkal anuro bandae ap taerigi	sempre molleggiando sul posto eseguire un attacco di taglio alto interno con mano dx, nel movimento portare la mano sx aperta sopra al bicipite dx
5	Annun so kaunde sondung soopyong taerigi	piede sx indietro, girando 90° a sinistra, per andare in pos.seduta con un attacco laterale medio con il dorso della mano sx
6	Kaunde bandal chagi	con gamba dx eseguire un calcio circolare a gamba tesa verso sx, il piede dx va a colpire la mano sx rimasta nella posizione precedente
7	annun so kaunde ap palkup taerigi	dopo il calcio scendere in pos.seduta, 180° a sinistra rispetto al mov. 5, con un attacco frontale di gomito dx. Mano sx aperta contro gomito dx (bilanciamento)

8	Annun so dwit palkup tulgi	molleggiando sul posto eseguire un attacco all'indietro con gomito sx, pugno dx sopra al pugno sx. Guardare all'indietro
9	annun so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi	sempre molleggiando sul posto eseguire un attacco di contropugno alto dx laterale all'indietro, il braccio sx va esteso verso il basso
10	Moa so sang yop palkup tulgi	ritirare il piede sx verso il dx girando di 90° a sinistra per andare in pos. eretta a piedi uniti, eseguendo un doppio attacco laterale con i gomiti. Eseguire il movimento a velocità normale
		11 MOVIMENTO VELOCE
11	Kyochoa sogi	portare il piede sx davanti al dx in pos. incrociata (tallone sx alzato) girando la testa verso sx, mantenere le mani nella posizione precedente
12	Kaunde yopcha jirugi	con gamba dx eseguire un calcio laterale medio verso destra, le mani restano nella posizione del mov. 10
13	Kyochoa so kaunde sang palkup soopyong tulgi	dopo il calcio scendere (sempre verso destra) in pos. incrociata come mov. 11, eseguendo un doppio attacco orizzontale con i gomiti verso l'esterno (piede sx davanti al dx)
14	Annun so kaunde soopyong joomuk jirugi	andare verso destra in pos. seduta e doppio attacco laterale orizzontale di pugno verso destra (braccio dx esteso e sx piegato)
15	Nopunde sonkal anuro ap taerigi	dalla stessa posizione, estendere le gambe eseguendo un attacco alto frontale con taglio di mano dx, la mano sx davanti alla fronte (palmo avanti)
16	Niunja so sang sonkal makgi	muovendo il piede sx, girare 90° a sinistra per andare in pos. corta e doppia parata di taglio (sx media e dx alta)
17	Twio dolmyo chagi	calcio all'indietro in volo con gamba dx
18	Gunnun so kaunde doo palmok makgi	dopo il calcio in volo scendere in pos. lunga, gamba dx avanti, con una parata rinforzata media dx a pugni chiusi
19	Moa junbi sogi "B"	unire i piedi, sx verso il dx, girando di 90° a dx per andare in pos. eretta a piedi uniti e le mani altezza ombelico

20	Kyocha so nopunde dung joomuk ap taerigi	in avanti con passo allungato, muovendo il piede dx, per andare in pos. incrociata (dx davanti) con un attacco di contropugno frontale dx. La mano sx aperta appoggiata lateralmente al pugno dx
21	Gunnun so bandae palmok chokyo makgi	piede sx indietro in pos. lunga eseguendo una parata alta sx a pugno chiuso
22	Kaunde apcha busigi	mantenendo le mani nella posizione precedente, eseguire un calcio frontale medio (plessò solare) con gamba sx
23	Gunnun so nopunde bandae ap joomuk jirugi	dopo il calcio scendere avanti in pos. lunga e attacco alto di pugno dx
24	Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi	passo avanti con gamba dx per andare in pos. lunga e attacco medio con la punta delle dita, la mano sx aperta sotto il gomito dx
25	Annun so nopunde dung joomuk yop taerigi	fare perno sul piede dx e girare in senso antiorario di 180° per arrivare in pos. seduta e attacco alto di contropugno sx
26	Gunnun junbi sogi	fare perno sul piede sx e girare in senso antiorario di 270° per arrivare in pos. lunga e doppia parata bassa
27	Twimyo nopi chagi	calcio frontale verso l'alto in volo con gamba dx
28	Gojung so kaunde kyocha sonkal momchau makgi	dopo il calcio in volo scendere in pos. fissa (peso in centro), gamba dx avanti, con una parata incrociata media a mani aperte
29	Niunja so kyocha joomuk noolo makgi	passo avanti con gamba sx per andare in pos. corta e parata bassa incrociata a pugni chiusi
30	Kaunde yobap cha busigi WA kaunde anpalmok hechyo makgi	dalla posizione precedente eseguire un calcio frontale sx (gamba anteriore) e allo stesso tempo una doppia parata media con entrambe le braccia
31	Gunnun so nopunde sang sewo joomuk jirugi	dopo il calcio scendere in avanti (molleggiando) sempre con gamba sx in posizione lunga e doppio attacco alto di pugno
32	Gojung so kaunde sonkal bakuro baro makgi WA Kaunde sonbadak bandae miro makgi	passo avanti con gamba dx per andare in pos. fissa (peso in centro), eseguendo una parata media esterna con taglio di mano dx e una spinta con la mano sx aperta

33	Niunja so kaunde yop joomuk jirugi	scivolare in avanti con gamba sx eseguendo un attacco di pugno laterale sx in pos.corta
34	Niunja sogi, twigi, Niunja so kaunde palmok daeby makgi	doppio passo indietro , piede sx dietro al dx poi muovere il piede dx indietro per andare in pos.corta, da qui saltare indietro (una posizione) per scendere in pos.corta eseguendo una doppia parata media a pugni chiusi
35	Kaunde dollyo chagi	con gamba dx eseguire un calcio circolare (girato) medio a 45°, dopo il calcio appoggiare il piede dx avanti al sx più o meno larghezza spalle
36	Kaunde dwitcha jirugi	di conseguenza al calcio circolare (girato), eseguire un calcio all'indietro medio con gamba sx
37	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	scendere in avanti dopo il calcio, in pos.corta (gamba sx avanti) e doppia parata a pugni chiusi
38	Niunja so sombadak ollyo makgi	passo indietro con gamba sx per andare in pos.corta e parata circolare dx a mano aperta, movimento eseguito a velocità e potenza normale
39	Gunnun so anpalmok dollimyo makgi	passo indietro con gamba dx, girando di 180° in senso orario, per andare in pos.lunga e parata circolare con braccio sx e pugno chiuso
40	Gunnun so anpalmok dollimyo makgi	alzare i talloni di entrambe i piedi per girare la posizione dalla parte opposta ed eseguire la medesima parata ma con braccio dx
41	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	ritirando il piede sx in linea con il dx, andare in pos.seduta eseguendo un attacco medio di pugno sx
42	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	molleggiare sul posto, quindi mantenendo la posizione eseguire un attacco medio di pugno dx
NARANI JUNBI SO KYOCHA SONDUNG		ritornare nella posizione di partenza muovendo il piede sx verso il dx