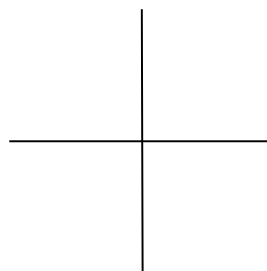


Yon Gae

49 Movimenti

significato

La forma prende il nome dal famoso Generale "Yon Gae So Moon", vissuto durante la dinastia Koguryo, i 49 movimenti si riferiscono alle ultime cifre dell'anno 649 a.C., anno in cui costrinse la dinastia Tang a lasciare la Corea dopo aver quasi distrutto ad Ansi Sung, un loro esercito di circa 300.000 uomini.



diagramma

NARANI MOOSA JUNBI SOGI "A"

posizione di partenza come nella forma Yoo Sin, ma con le mani vicino al fianco sinistro

1	Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi	scivolare indietro con gamba dx eseguendo, con movimento circolare, una doppia parata bassa di controtaglio sx in pos.corta
2	Gunnun so nopunde ghin joomuk bandae jirugi	muovere il piede dx all'indietro lentamente in pos.lunga, eseguendo un attacco alto dx con le nocche della prima falange delle dita
		2 MOVIMENTO LENTO
3	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	scivolare indietro con gamba sx per andare in pos.corta eseguendo una parata doppia media a pugni chiusi
4	Twimyo sonkal yop taerigi - Niunja sogi	saltare in avanti eseguendo un attacco di taglio dx in volo - scendere in pos.corta mantenendo il braccio esteso
5	Niunja so kyocha joomuk momchau makgi	Con movimento rapido BREVE scivolata all'indietro in pos.corta eseguendo una parata incrociata a pugni chiusi, le braccia davanti al petto, dx davanti al sx
6	Gunnun so nopunde opun sonkut bakuro gutgi	muovendo il piede dx, allungare per andare in pos.lunga eseguendo un attacco alto dx con la punta delle dita (a sfregiare)
7	Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi	ritirare il piede il piede dx verso il sx per andare in posizione con tallone dx alzato eseguendo un attacco verso il basso con gomito dx
8	Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi	avanzare con passo allungato muovendo il piede sx per arrivare in pos.incrociata sx avanti, attacco alto laterale di contropugno sx

9	Gunnun so najunde bandae sonkal bakuro makgi	gamba dx indietro in pos.lunga e parata bassa dx con taglio di mano, corpo mezza-frontale
10	Narani so kaunde sombadak golcho makgi	gamba dx avanti in pos.parallela eseguendo una parata media sx ad uncino con mano aperta
		10 e 11 MOVIMENTO CONTINUATO
11	Narani so kaunde ap joomuk jirugi	rimanendo sul posto, con mov.continuato eseguire un attacco medio di pugno dx, tra i mov. 10 e 11 alzare i talloni mantenendo le gambe tese
12	Niunja so najunde sonkal dung daeby makgi	come al mov. 1 ma scivolando indietro con gamba sx e parata dx
13	Gunnun so nopunde ghin joomuk bandae jirugi	come al mov.2 ma opposto
		13 MOVIMENTO LENTO
14	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	come al mov. 3 ma opposto
15	Twimyo sonkal yop taerigi - Niunja sogi	come al mov. 4 ma opposto
16	Niunja so kyocha joomuk momchau makgi	come al mov. 5 ma opposto
17	Gunnun so nopunde opun sonkut bakuro gutgi	come al mov. 6 ma opposto
18	Dwitbal so sun palkup naeryo tulgi	come al mov. 7 ma opposto
19	Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi	come al mov. 8 ma opposto
20	Gunnun so najunde bandae sonkal bakuro makgi	come al mov. 9 ma opposto
21	Narani so kaunde sombadak golcho makgi	come al mov. 10 ma opposto

		21 e 22 MOVIMENTO CONTINUATO
22	Narani so kaunde ap joomuk jirugi	come al mov. 11 ma opposto
23	Annun so nopunde sonkal dung san makgi	andare a destra con piede dx in pos.seduta e doppia parata alta a W con contro taglio. L'avambraccio non è verticale ma leggermente inclinato verso l'esterno.
24	Kyocha so kaunde sang palkup soopyong tulgi	verso destra, portare il piede sx davanti al dx (il tallone sx alzato) eseguendo un doppio attacco laterale orizzontale con i gomiti, altezza spalle
25	Annun so nopunde sang sun palmok momchau makgi	verso destra, muovendo il piede dx andare in pos.seduta eseguendo una parata doppia di controllo con entrambe le braccia verticali, pugni chiusi, davanti al viso
26	Kyocha so ap joomuk ollyo jirugi	verso destra, portare il piede sx davanti al dx (il tallone sx alzato) eseguendo un attacco di pugno (montante) dx, portare il pugno sx al petto
27	Nopunde bandae dollyo goro chagi	dalla posizione precedente, girare sul posto in senso orario ed eseguire con gamba dx un calcio circolare all'indietro alto, in direzione del punto di partenza
28	Kaunde yopcha jirugi	dopo il calcio (mov.27) appoggiare il piede dx a terra in modo naturale (più o meno larghezza spalle) ed eseguire un calcio laterale medio sx, durante l'esecuzione portare le mani chiuse davanti al petto
29	Twigi - Kyocha so kaunde dung joomuk naeryo taerigi	dopo il calcio scendere allungando il passo in pos.incrociata piede sx avanti con un attacco di contropugno discendente sx medio
30	Annun so nopunde sonkal dung san makgi	andando a sinistra con piede sx, eseguire parata come al mov. 23
31	Kyocha so kaunde sang palkup soopyong tulgi	come al mov. 24 ma con piede dx davanti al sx
32	Annun so nopunde sang sun palmok momchau makgi	come al mov. 25 ma andando verso sinistra
33	Kyocha so ap joomuk ollyo jirugi	come al mov. 26 ma con pugno sx e piede dx davanti al sx

34	Nopunde bandae dollyo goro chagi	come al mov. 27 ma girare in senso antiorario ed eseguire il calcio con gamba sx
35	Kaunde yopcha jirugi	come al mov. 28 ma con gamba dx
36	Twigi - Kyocha so kaunde dung joomuk naeryo taerigi	come al mov. 29 ma con braccio dx
37	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	dal mov. 36 girare di 90° a sinistra andando indietro con piede sx in pos.corta e doppia parata media a pugni chiusi dx
38	Dwitbal so anpalmok hori makgi	facendo perno sul piede dx (senza trascinarlo), girare in senso antiorario muovendo la gamba sx per eseguire una parata circolare (dal basso verso l'alto) con braccio dx in posizione a tallone dx alzato, il braccio dx si ferma orizzontale altezza plesso solare. La parata si esegue nella direzione opposta al mov. 37
39	Niunja so nopunde sonkal yop taerigi	giro normale (in senso antiorario) per andare dalla parte opposta e, BATTENDO , eseguire un attacco alto di taglio sx in pos.corta
40	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	SCIVOLARE indietro eseguendo una parata doppia media sx a pugni chiusi in pos.corta
41	Dwitbal so anpalmok hori makgi	facendo perno sul piede sx (senza trascinarlo), girare in senso orario muovendo la gamba dx per eseguire una parata circolare (dal basso verso l'alto) con braccio sx in posizione a tallone sx alzato, il braccio sx si ferma orizzontale altezza plesso solare. La parata si esegue nella direzione opposta al mov. 40
42	Niunja so nopunde sonkal yop taerigi	giro normale (in senso orario) per andare dalla parte opposta e, BATTENDO , eseguire un attacco alto di taglio dx in pos.corta
43	Niunja so kaunde palmok daeby makgi	facendo perno sul piede sx, girare in senso antiorario per andare in pos.corta e parata doppia media sx a pugni chiusi nella stessa direzione del mov. 42
44	Twio dolmyo chagi + Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	nella stessa direzione del movimento precedente, eseguire un calcio all'indietro in volo con gamba dx saltando in lungo (almeno la lunghezza di una pos.lunga) e scendere in pos.corta con doppia parata media dx di taglio

45	Twio dolmyo chagi + Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	come il movimento precedente ma con gamba sx
46	Gunnun so najunde bandae sonkal dung anuro makgi	muovendo il piede dx all'indietro, andare in pos.lunga eseguendo una parata bassa interna dx di controtaglio, pugno sx al petto
47	Niunja so yop palkup tulgi	SCIVOLANDO all'indietro con piede sx, andare in pos.corta e attacco laterale all'indietro di gomito sx (guardare indietro)
48	Gunnun so najunde bandae sonkal dung anuro makgi	muovendo il piede sx all'indietro, andare in pos.lunga eseguendo una parata bassa interna sx di controtaglio, pugno dx al petto. Direzione opposta all'attacco precedente
49	Niunja so yop palkup tulgi	SCIVOLANDO all'indietro con piede dx, andare in pos.corta e attacco laterale all'indietro di gomito dx (guardare indietro)
	NARANI MOOSA JUNBI SOGI "A"	tornare nella posizione di partenza muovendo il piede dx in avanti