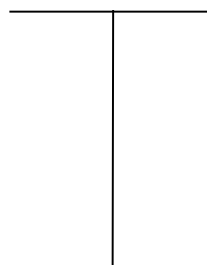


Yoo Sin

68 Movimenti

significato

La forma prende il nome dal Generale "Kim Yoo Sin", che comandò durante la dinastia Silla. I 68 movimenti si riferiscono alle ultime due cifre dell'anno 668 a.C., anno dell'unificazione della Corea. La posizione di partenza sta ad indicare una spada portata a destra anziché a sinistra, a simboleggiare l'errore del Generale Yoo Sin nel seguire gli ordini del Re, cioè di combattere a fianco di stranieri contro la propria patria.



diagramma

NARANI MOOSA JUNBI SOGI "B"

in questa posizione di partenza, abbiamo la mano dx aperta appoggiata al pugno sx, vicino al fianco destro

1	Annun so bae gi	andare a sinistra in pos.seduta portando i gomiti esterni all'altezza delle spalle, le mani aperte verso il plesso solare. Tecnica per uscire da una presa al corpo da dietro
2	Annun so bang giokya joomuk jirugi	scivolare a destra mantenendo la pos.seduta eseguendo un attacco di pugno sx all'indietro, (il pugno sx si ferma sopra la spalla dx e girare la testa e lo sguardo verso destra)
		2 e 3 MOVIMENTO VELOCE
3	Annun so bang giokya joomuk jirugi	scivolare a sinistra mantenendo la pos.seduta eseguendo un attacco di pugno dx all'indietro, (il pugno dx si ferma sopra la spalla sx e girare la testa e lo sguardo verso sinistra)
4	Annun so kaunde sonbadak golcho makgi	fermi sul posto estendere le gambe ed eseguire una parata ad uncino con mano aperta dx
		4 e 5 MOVIMENTO CONTINUATO
5	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	scendere in pos.seduta con attacco medio di pugno sx
6	Annun so kaunde sonbadak golcho makgi	fermi sul posto estendere le gambe ed eseguire una parata ad uncino con mano aperta sx
		6 e 7 MOVIMENTO CONTINUATO
7	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	scendere in pos.seduta con attacco medio di pugno dx

8	Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi	muovendo il piede sx, andare a sinistra (45°) in pos.lunga e parata alta esterna sx a pugno chiuso
9	Gunnun so anpalmok dollimyo makgi	restare sulla stessa posizione ed eseguire con braccio dx una parata circolare esterna (dollimyo makgi)
10	Annun so sonbadak duro makgi	girare a destra in pos.seduta eseguendo una parata circolare sx a mano aperta
		10 e 11 MOVIMENTO DI CONNESSIONE
11	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	sulla stessa posizione eseguire un attacco medio di pugno dx
12	Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi	unire i piedi (sx verso dx), muovendo il piede dx andare a destra (90° rispetto alla posizione precedente) in pos.lunga e parata alta esterna dx a pugno chiuso
13	Gunnun so anpalmok dollimyo makgi	restare sulla stessa posizione ed eseguire con braccio sx una parata circolare esterna (dollimyo makgi)
14	Annun so sonbadak duro makgi	girare a sinistra in pos.seduta eseguendo una parata circolare dx a mano aperta
		14 e 15 MOVIMENTO DI CONNESSIONE
15	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	sulla stessa posizione eseguire un attacco medio di pugno sx
16	Gunnun so nopunde sonbadak bandae golcho makgi	rimanendo sul posto, girare a sx in pos.lunga e parata alta ad uncino con mano aperta dx
17	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	con movimento veloce girare a destra in pos. Seduta e attacco medio di pugno sx
18	Gunnun so nopunde sonbadak bandae golcho makgi	rimanendo sul posto, girare a dx in pos.lunga e parata alta ad uncino con mano aperta sx
		16-17 / 18-19 MOVIMENTO VELOCE
19	Annun so kaunde ap joomuk jirugi	con movimento veloce girare a sinistra in pos.seduta e attacco medio di pugno dx

20	Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi	passo indietro con gamba dx per andare in pos.lunga e parata bassa incrociata a pugni chiusi
		20 e 21 MOVIMENTO CONTINUATO
21	Gunnun so kyocha sonkal chokyo makgi	rimanendo sul posto, con movimento continuato eseguire una parata alta incrociata a mani aperte
22	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	con molleggio normale eseguire un attacco medio di pugno dx, la mano sx aperta scivola sul braccio dx fermandosi sopra il gomito
23	Najunde apcha busigi	in avanti con calcio frontale basso dx
24	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.lunga (dx avanti) con un attacco medio di pugno sx
25	Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi	rimanendo sulla stessa posizione, molleggiare ed eseguire una parata bassa incrociata
		25 e 26 MOVIMENTO CONTINUATO
26	Gunnun so kyocha sonkal chokyo makgi	rimanendo sul posto, con movimento continuato eseguire una parata alta incrociata a mani aperte
27	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	con molleggio normale eseguire un attacco medio di pugno sx, la mano dx aperta scivola sul braccio sx fermandosi sopra il gomito
28	Najunde apcha busigi	in avanti con calcio frontale basso sx
29	Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.lunga (sx avanti) con un attacco medio di pugno dx
30	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo avanti con gamba dx in pos.corta e doppia parata media di taglio
31	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo avanti con gamba sx in pos.corta e doppia parata media di taglio

32	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo indietro con gamba sx in pos.corta e doppia parata media di taglio
33	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	passo indietro con gamba dx in pos.corta e doppia parata media di taglio
34	Gunnun so nopunde doo palmok makgi	passo avanti con gamba dx in pos.lunga e parata rinforzata alta a pugni chiusi
35	Gunnun so najunde palmok bandae makgi	rimanere in posizione ed eseguire direttamente una parata bassa a pugno chiuso sx portando la spalla sx avanti, il braccio dx rimane nella posizione precedente
36	Gunnun so nopunde doo palmok makgi	passo avanti con gamba sx in pos.lunga e parata rinforzata alta a pugni chiusi
37	Gunnun so najunde palmok bandae makgi	rimanere in posizione ed eseguire direttamente una parata bassa a pugno chiuso dx portando la spalla dx avanti, il braccio sx rimane nella posizione precedente
38	Gunnun so kaunde ap joomuk jirugi	passo avanti con gamba dx e attacco medio di pugno dx
39	Niunja so nopunde sonkal dung bakuro yop makgi	ritirare prima il piede sx (giro normale al contrario) sulla linea centrale , poi girare dalla parte opposta e muovendo il piede dx indietro andare in pos.corta e parata alta esterna di controtaglio sx
40	Moa junbi sogi "C"	piede dx avanti in pos.a piedi uniti "C"
41	Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi	muovendo gamba dx, BATTENDO il piede , andare 45° a destra in pos.lunga e doppio attacco di pugno orizzontale basso
42	Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi	muovendo il piede dx, unire i piedi ed eseguire la stessa tecnica 45° a sinistra BATTENDO il piede muovendo la gamba sx
43	Niunja so kaunde an palmok yop makgi	ritirare il piede sx per unirlo al dx, andare a destra in pos.corta e parata media dx a pugno chiuso
44	Niunja so kaunde joomuk baro jirugi	molleggiare sul posto ed eseguire un attacco medio di pugno sx

		45 MOVIMENTO LENTO
45	Moa so kaunde giokja joomuk jirugi	con movimento lento andare verso il piede dx in pos.a piedi uniti girando di 90° a sinistra con un attacco medio circolare di pugno dx
46	Niunja so kaunde an palmok yop makgi	90° a sinistra con gamba sx per andare in pos.corta e parata media sx a pugno chiuso
47	Niunja so kaunde joomuk baro jirugi	molleggiare sul posto ed eseguire un attacco medio di pugno dx
		48 MOVIMENTO LENTO
48	Moa so kaunde giokja joomuk jirugi	con movimento lento andare verso il piede sx in pos.a piedi uniti girando di 90° a destra con un attacco medio circolare di pugno sx
49	Gojung so digutja joomuk jirugi	muovendo il piede sx, andare a sinistra in pos.fissa e doppio attacco di pugno (sx giù e dx su)
50	Gojung so digutja joomuk jirugi	ritirare il piede sx per unirlo al dx, andare poi avanti nella stessa direzione con gamba dx eseguendo la stessa tecnica (dx giù e sx su)
51	Annun so dung joomuk ap taerigi	facendo perno sul piede sx e muovendo la gamba dx, BATTENDO il piede , scendere in pos.seduta con un attacco frontale di contropugno dx, il gomito dx è appoggiato sul pugno sx
		durante i movimenti 52 e 53 mantenere il baricentro invariato
52	Doro chagi + Annun so nopunde bakat palmok yop makgi	con movimento veloce e senza spostare il baricentro, eseguire con gamba dx una parata interna (doro chagi) e scendere ancora a dx con una parata alta esterna dx verso destra, il gomito dx rimane appoggiato sul pugno sx
53	Doro chagi + Annun so nopunde bakat palmok anuro ap makgi	con movimento veloce e senza spostare il baricentro, eseguire con gamba sx una parata interna (doro chagi) e scendere ancora a sx con una parata alta interna dx verso sinistra, il gomito dx rimane appoggiato sul pugno sx
54	Annun so kaunde sondung soopyong taerigi	molleggiare sul posto ed eseguire (mano dx sotto alla sx) un attacco laterale orizzontale a destra con il dorso della mano dx aperta
55	Kaunde bandal chagi	con gamba sx eseguire una parata circolare che ha termine (<i>toccare</i>) sulla mano dx

56	Kaunde yopcha jirugi	sempre con gamba sx, senza toccare terra, eseguire un calcio laterale medio mantenendo le mani in parata doppia (palmok daeby makgi)
57	Annun so kaunde sondung soopyong taerigi	dopo il calcio molleggiare e scendere in pos.seduta, girati dalla parte opposta, con un attacco laterale orizzontale (la mano sx sotto alla dx) a sinistra con il dorso della mano sx aperta
58	Kaunde bandal chagi	con gamba dx eseguire una parata circolare che ha termine (toccare) sulla mano sx
59	Kaunde yopcha jirugi	sempre con gamba dx, senza toccare terra, eseguire un calcio laterale medio mantenendo le mani in parata doppia (palmok daeby makgi)
60	Annun so gutya makgi	dopo il calcio scendere con gamba dx in pos.seduta e parata doppia a 9, dx giù e sx su
		tra i movimenti 60 e 61 il molleggio è normale
61	Annun so gutya makgi	rimanendo sul posto scambiare le mani eseguendo la stessa parata
62	Annun so gutya makgi	facendo perno sul piede dx girare di 180° (quindi dalla parte opposta) per andare in pos.seduta eseguendo la stessa parata (dx giù e sx su)
		tra i movimenti 62 e 63 il molleggio è normale
63	Annun so gutya makgi	rimanendo sul posto scambiare le mani eseguendo la stessa parata
64	Soojik so yop joomuk naeryo taerigi	muovendo il piede sx verso il dx andare in pos.verticale (piedi a L) eseguendo un attacco laterale discendente a destra con il pugno dx a martello (braccio teso)
65	Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi	dalla posizione precedente, muovere il piede dx indietro in pos.lunga eseguendo un doppio attacco alto di pugno in avanti
66	Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi	facendo perno sul piede sx, muovere il piede dx in avanti girandosi dalla parte opposta eseguendo lo stesso attacco

67	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	unire i piedi (dx verso sx), muovere il piede sx a sinistra (45°) per andare in pos.corta e doppia parata media di taglio
68	Niunja so kaunde sonkal daeby makgi	unire i piedi (sx verso dx), muovendo il piede dx andare a destra (90° rispetto alla posizione precedente) in pos.corta e la medesima parata ma dx
	NARANI MOOSA JUNBI SOGI "B"	ritirare il piede dx nella posizione di partenza