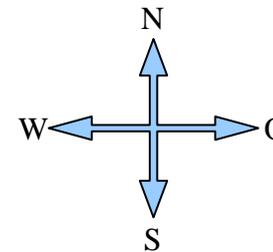


Kleine Kreuzformen

Version 10 vom 11.06.2013

Notiert von *Hardy Fredrich*
nach *Kim, Kyung-Joong*

Richtungsangaben / Blick



Legende

L – linker Fuß
R – rechter Fuß
1 – ein Schritt
XXX – Alternative ab blauem Gurt
Xxxx – noch nicht überprüft /
unsichere Bezeichnung

Variante



Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
1.		W	1	Ap Gubi	Are Makki	Dubon Momtong Jirugi
		WH in Richtung O – N – S – N				

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
2.		W	1	Ap Gubi	Momtong An Makki	Dubon Momtong Jirugi
		WH in Richtung O				
		N	1	Ap Gubi	Olgul Makki	Dubon Momtong Jirugi
		WH in Richtung S				
	N			Ap Gubi	Olgul Makki (L), Momtong An Makki (R)	Momtong Jirugi (L)

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
3.		W	1	Ap Gubi	Are Makki	
		W	1	Ap Gubi	Ap Chagi mit Hanpalmok Kyorugi Jasse (Kampfhaltung: 1 Hand)	Bandae Jirugi
		WH in Richtung O – N – S				
		N		Ap Gubi	Are Maki, Ap Chagi (hinten absetzen)	Dubon Jirugi

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
4.		W	1	Ap-Sogi	Are Makki	
		W	1	Ap Gubi	Ap Chagi mit Dupalmok-Kyorugi Jasse (Kampfhaltung: beide Hände)	Are Makki - Baro Jirugi
		WH in Richtung O – N – S				
		N			Are Maki, Ap Chagi (hinten absetzen)	Are Makki – 1 x Momtong Jirugi

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
5.		W	1	Dwit Gubi	Dusonnal Momtong Makki	
			1	Ap Gubi	Pyon Sonkut Jirugi	
		WH in Richtung				
		N	1	Ap Gubi	Kay Makki (Chumok)	
			1	Ap Gubi	Dubon Kay Makki	
		WH in Richtung S				
		N	1 (links vorn)	Ap Gubi Dwit-Gubi ?	Kayson Makki (einfach)...	...sofort weiter! *
		N	1 (rechts)	Ap Gubi	Pyon Sonkut Jirugi	Gibon Junbi Sogi

6.

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
		NW	1 L	Ap Gubi	Are Makki	Jepibum Makki (auf der Stelle)
		NW	+1 R	Ap Gubi	Ap Chagi (Dupalmok Kyorugi Jasse)	Dung Chumok Chigi
		WH in Richtung SO – NO - SW	R+L - L+R – R+L			
	A	N	Von SW über	Moa-Sogi	Anstellschritt	Keopson Junbi Sogi
	B	N	Anstellschritt L dann R 1 nach	Ap Gubi	Are Makki	Jepibum Makki (auf der Stelle)
		N	1 (rechter Fuß kreuzt hinten)	Dwit Koa Sogi (nach Kick)	Ap Chagi	Dung Chumok Chigi
		S	2 (linker Fuß! über linke Schulter)	Ap Gubi	Are Makki	Jepibum Makki
		S	1 (linker Fuß kreuzt hinten)	Dwit Koa-Sogi (nach Kick)	Ap Chagi	Dung Chumok Chigi
		N	Drehung über die linke Schulter ohne Schritt	(Narani Sogi)	Gibon-Junbi Sogi	

7.

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
		W	1	Dwit Gubi	Dusonnal Are Makki	
		NW	1	Dwit Gubi	Dusonnal Momtong Makki	
		WH in Richtung O – NO -				
	A B	W	vorher Anstellungsschritt (L an R) dann R	Dwit Gubi	2 x Dusonnal Are Makki	
	A B	SW	1	Dwit-Gubi	2x Dusonnal Momtong Makki	
		WH in Richtung O - SO				
	A B	N	L bleibt am Platz 1 R über O nach N	Dwit-Gubi (Blick nach N)	2x Dusonnal Are Makki	
	A B	N	L bleibt am Platz 1 R zurück (S)	Dwit-Gubi (Blick nach N)	2x Dusonnal Momtong Makki	
			1 rechts an links anstellen	Moa Sogi	Keop-Son (linke Hand flach über rechter)	

8.

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
		N	1 L	Ap Gubi	Are Makki	Momtong-Baro-Jirugi
		N	1	Ap Gubi	Batangson-Bakkat-Makki (nach oben, dann von oben nach unten und außen)	Momting-Baro-Jirugi
		WH in Richtung S				
		O (nach links)	1 dann vorderer Fuß weiter setzen	Dwit Gubi – Ap Gubi	Hanssonal Pakkat-Makki	Hanssonal-Bituro Makki (wie Taeguk 6)
		O		Ap Gubi	Palmok-Pituro-Jabda-Geolgi Greifen durch Drehen der Handfläche und Packen des Unterarms und anschließendem Ziehen (wie in Poomse 7)	Momtong – Baro Jirugi
		WH in Richtung W				
	A	(einfacher Schluss	anstellen	Moa Sogi	Keopson-Junbi-Sogi)	
	B	N	L anstellen	Moa Sogi	Keopson-Junbi-Sogi	Mit beiden Händen Kreis über Kopf...
		N	R vor dann...	Ap Gubi		Hüdro-Dubon-Batangson-Chikki ...dann Stoßen
		N	...R wieder anstellen	Moa Sogi	Keopson-Junbi-Sogi	Mit beiden Händen Kreis über Kopf...
		N	linker Fuß vor dann	Ap Gubi		Hüdro-Dubon-Batangson-Chikki ...dann Stoßen
	C	N	R vor	Moa-Sogi – Bom-Sogi	Kreisabwehr (Flügel, wie Chong-Won)	Hüdro-Taesan-Milgi
		N	L vor	Moa-Sogi – Bom-Sogi	Kreisabwehr (Flügel, wie Chong-Won)	

9.

Nr.	V	Richtung	Schritte	Stellung	Technik 1	Technik 2
		N		Ap Gubi	Are Makki (L)	Olgul Makki (L) (gleicher Arm)
		N	absetzen vorne		Yop Chagi mit Me Chumok Chigi (Oh-Jiang)	Palkup Pyojok Chigi
		WH in Richtung S				
	A	WH in O - W				
	B	WH in O - W		Ap Gubi	Are Makki	Ap Sogi: Olgul Sonnal Makki
					Yop Chagi mit Me Chumok Chigi (Oh-Jiang)	Palkup Pyojok Chigi
		S	linkes Bein anziehen	Hakdari Sogi (Kranichstellung)	Are Yop Makki..... dann sofort....Jageun Doltjeogwi (kleines Scharnier)
		S		Ap Gubi	Yop-Chagi mit Me-Chumok-Chigi	Palkup Pyojok Chigi
		N	rechtes Bein anziehen	Hakdari Sogi (Kranichstellung)	Are-Yop-Makki....dann sofort.....Jageun Doltjeogwi (kleines Scharnier)
		N		Ap Gubi	Yop-Chagi mit Me-Chumok Chigi	Palkup Pyojok Chigi
	(A)	N	Moa Sogi	linkes Bein anstellen?		Bo Jumok (wie Taeguk 7)

Nr.	V	Richtung	Stellung	Schritte	Technik 1	Technik 2
10.		W	1	Dwit Gubi	Dusonnal Momtong Makki	Geodeup Yop Chagi (gleiches Bein wiederholt – zunächst tief, dann hoch)
		W	1	Ap Gubi	Olgul Sonnal Pakkat Chigi (R)	Baro Jirugi (L)
		W WH in Richtung O		Dwit Gubi	Momtong An Makki (R) (L und R getauscht)	
	B	Variante N N WH in Richtung S N	alle Bewegungen bis hierher WH 1 (ohne Absetzen) Kampfstellung (rechts vorne) rechts wieder nach vorne	Ap Gubi Kampfstellung über O	Are Makki Ap Chago Yop Chagi (Vorwärtskick mit anschließendem Seitwärtskick ohne Absetzen und in gleiche Richtung) Fußwechsel Rechts zurück Füße geschlossen	Momtong Jirugi Kampfstellung Kampfstellung Bo Jumok