

FORMENSCHULE I

Teil 1	SAJU-JIRUGI & SAJU-MAKGI
Teil 2	CHON-JI TUL
Teil 3	DAN-GUN TUL
Teil 4	DO-SAN TUL
Teil 5	WON-HYO TUL
Teil 6	YUL-GOK TUL
Teil 7	JOONG-GUN TUL
Teil 8	TOI-GYE TUL
Teil 9	HWA-RANG TUL
Teil 10	CHOONG-MOO TUL
Teil 11	KWANG-GAE TUL
Teil 12	PO-EUN TUL
Teil 13	GE-BAEK TUL

FORMENSCHULE II

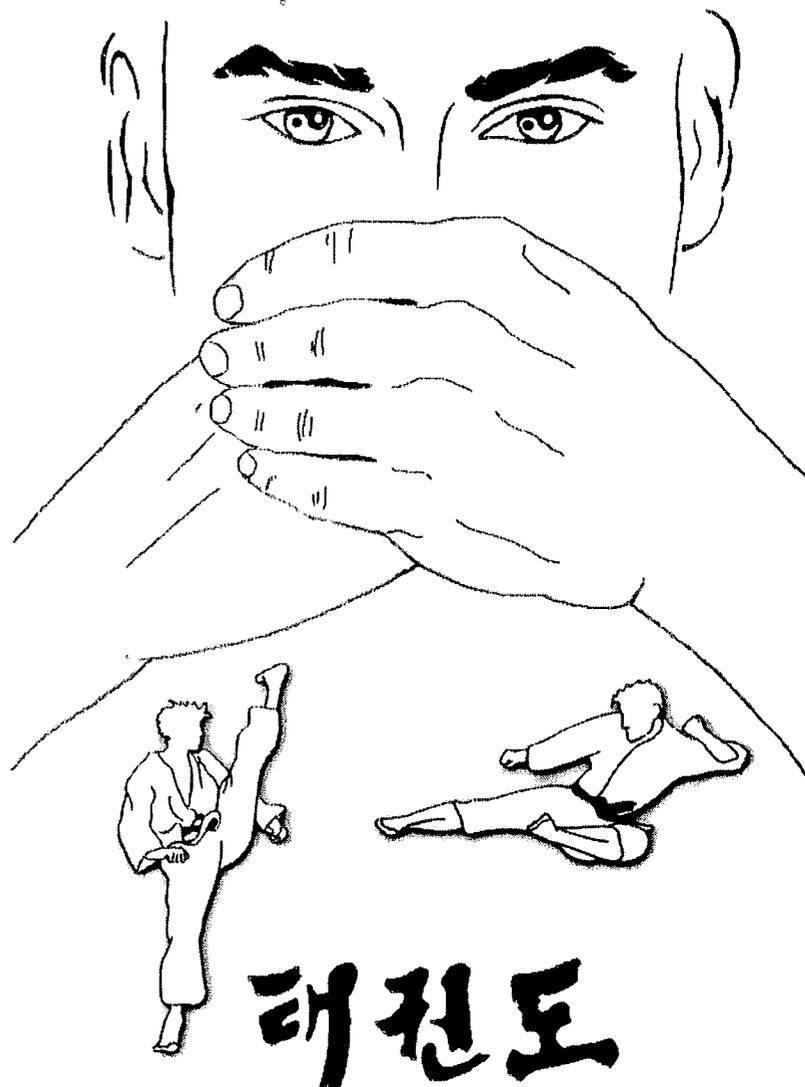
Teil 1	EUI-AM TUL
Teil 2	CHOONG-JANG TUL
Teil 3	JUCHE TUL
Teil 4	SAM-IL TUL
Teil 5	YOO-SIN TUL
Teil 6	CHOI-YONG TUL
Teil 7	KO-DANG TUL

FORMENSCHULE III

Teil 1	YONG-GAE TUL
Teil 2	UL-JI TUL
Teil 3	MOON-MOO TUL
Teil 4	SO-SAN TUL
Teil 5	SE-JONG TUL
Teil 6	TONG-IL TUL

Formenschule I Teil 2

**TUL
CHON-JI TUL**



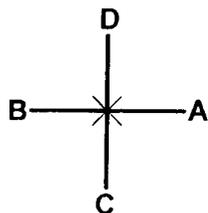
**T
A
E
K
W
O
N
D
O**

CHON-JI TUL (19 Bewegungen)

Bedeutung:

... bedeutet wörtlich "Der Himmel - Die Erde".
Es wird im Orient als Symbol für die Erschaffung der Welt bzw. den Beginn der Menschheitsgeschichte verstanden; aus diesem Grund ist es die erste Übungsfigur, die der Anfänger ausführt.

Die Tul besteht aus zwei ähnlichen Teilen, von denen der eine für den Himmel und der andere für die Erde steht.



Bewegungsdiagramm

A: Parallele Vorbereitungsstellung in Richtung D.

narani junbi sogi

narani junbi sogi



1. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach B setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.

gunnun so palmok najunde baro yop makgi

chongul sogi palmok hadan baro yop makgi



2. Rechten Fuß nach B setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi

chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi

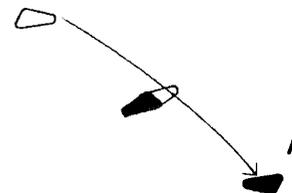


3. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach A setzen
zur rechten Gangstellung,

gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des rechten Unterarms.

gunnun so palmok najunde baro yop makgi

chongul sogi palmok hadan baro yop makgi



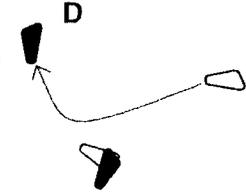
4. Linken Fuß nach A setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi

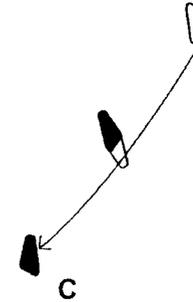
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



5. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des linken Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi
chongul sogi palmok hadan baro yop makgi



7. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig tiefer Block zur Seite
mit der Außenseite des rechten Unterarms.
gunnun so palmok najunde baro yop makgi
chongul sogi palmok hadan baro yop makgi



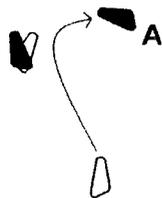
6. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



8. Linken Fuß nach C setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



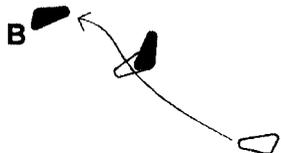
9. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach A setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des linken Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi
hugul sogi an palmok chungdan yop makgi



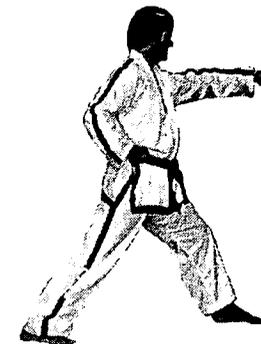
10. Rechten Fuß nach A setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



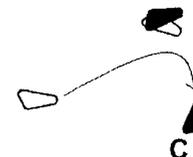
11. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach B setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi
hugul sogi an palmok chungdan yop makgi



12. Linken Fuß nach B setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



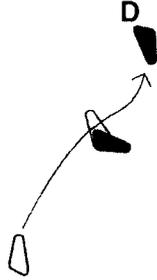
13. Auf dem rechten Fuß
linksherum um 90° drehen,
linken Fuß nach C setzen
zur rechten L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des linken Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi
hugul sogi an palmok chungdan yop makgi



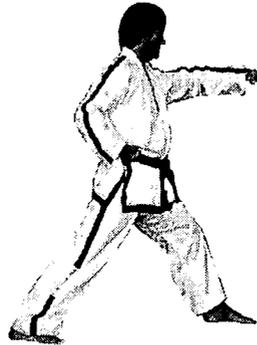
14. Rechten Fuß nach C setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



15. Auf dem linken Fuß
rechtsherum um 180° drehen,
rechten Fuß nach D setzen
zur linken L-Stellung,
gleichzeitig mittlerer Block nach außen
mit der Innenseite des rechten Unterarms.
niunja so an palmok kaunde bakuro makgi
hugul sogi an palmok chungdan yop makgi



16. Linken Fuß nach D setzen
zur linken Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



17. Rechten Fuß nach D setzen
zur rechten Gangstellung,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



18. Rechten Fuß nach C zurücksetzen
zur linken Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der linken Vorderfaust.
gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



19. Linken Fuß nach C zurücksetzen
zur rechten Gangstellung in Richtung D,
gleichzeitig mittlerer Stoß nach vorn
mit der rechten Vorderfaust.

gunnun so ap joomuk kaunde baro ap jirugi
chongul sogi chonkwon chungdan baro ap jirugi



- E: Linken Fuß heranziehen
zur parallelen Vorbereitungsstellung
in Richtung D.

narani junbi sogi
narani junbi sogi

