

태  
권  
도

창원최종식



**TAE KWON - DO**



# 태권도

- Tae – Noha, kop nohou, kop ve výskoku...
- Kwon – ruka, úder, drtit rukou...
- Do – životní cesta, krédo, způsob života
- Založeno – 11.4.1955 v Koreji
- Gen. Choi Hong Hi IX.dan



# ZÁSADY TAEKWON - DO

- ZDVOŘILOST
- ČESTNOST
- VYTRVALOST
- SEBEOVLÁDÁNÍ
- NEZDOLNÝ DUCH

| <i>Získaný s.</i> | <i>Barva pásku</i>                                                                |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 10.KUP            |                                                                                   |
| 9.KUP             |  |
| 8.KUP             |  |
| 7.KUP             |  |
| 6.KUP             |  |
| 5.KUP             |  |
| 4.KUP             |  |
| 3.KUP             |  |
| 2.KUP             |  |
| 1.KUP             |  |

## System barevných pásků

barvy symbolizují vývoj cvičence jako vývoj rostlinky od semínka po zralý plod.

|       |             |
|-------|-------------|
| 1.DAN | <b>I</b>    |
| 2.DAN | <b>II</b>   |
| 3.DAN | <b>III</b>  |
| 4.DAN | <b>IV</b>   |
| 5.DAN | <b>V</b>    |
| 6.DAN | <b>VI</b>   |
| 7.DAN | <b>VII</b>  |
| 8.DAN | <b>VIII</b> |
| 9.DAN | <b>IX</b>   |

## System černých pásků

až do smrti generála měl IX.dan pouze on a nikdo jiný. Dnes už více než pět IX.danů.

# Slib Taekwon - Do

- BUDU DODRŽOVAT ZÁSADY TAEKWON-DO
- BUDU RESPEKTOVAT INSTRUKTORA A SONBE
- NIKDY TAEKWON-DO NEZNEUŽÍJI
- BUDU ZASTÁNCEM SVOBODY A  
SPRAVEDLNOSTI
- BUDU VYTVÁŘET MÍROVĚJŠÍ SVĚT

# KOREJSKÉ POČÍTÁNÍ

- 1 – HANA
- 2 – TUL
- 3 – SET
- 4 – NET
- 5 – TASOT
- 6 - JOSOT
- 7 - ILGOP
- 8 - JODOL
- 9 - AHOP
- 10 - JOL

# OSLOVENÍ ČERNÝCH PÁSKŮ

- I. – III. dan - pusabom – asistent instruktora
- IV. – VI. dan – sabom – instruktor
- VII. dan – sahjon - mistr
- VIII. dan – sonim sahjon – starší mistr
- IX. dan – sasung - velmistr

# KOMPOZICE TAEKWON-DO

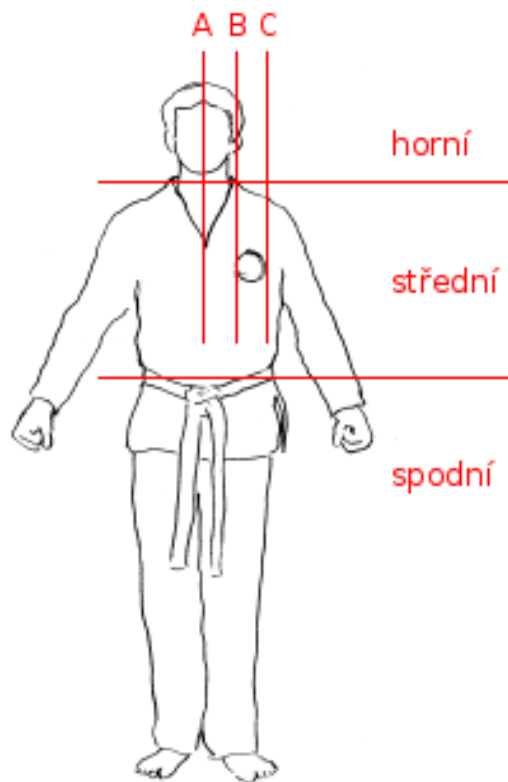
- 1. základní pohyby
- 2. tul
- 3. matsogi
- 4. sebeobrana – hosinsul
- 5. trénink



# Teorie Síly

- Zpětná síla (protipohyb)
- Koncetrace – malé úderové plochy
- Rovnováha
- Kontrola dechu
- Hmota – rotace boků
- Rychlost

# PÁSMA NA TĚLĚ



Horní pásmo – nopunde  
Střední pásmo – kaunde  
Spodní pásmo – nazunde

A – prostředek těla  
B - přesně mezi ramenem a prostředkem  
C – ramena

## **Vytočení těla vzhledem k útočníkovi**

On mom – čelem - údery

Ban mom – 45 stupňů – bloky

Yop mom – úplně bokem – yop cagi

# CHARYOT SOGI

- Pěsti směřují dolů
- lokty jsou od těla
- Mezi špičky nohou se vleze pěst

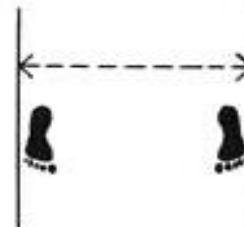


# NARANI SO JUNBI SOGI

- Široké na šířku ramen
- Pěsti směřují k sobě a jsou 5 cm od těla a od sebe.



Front View

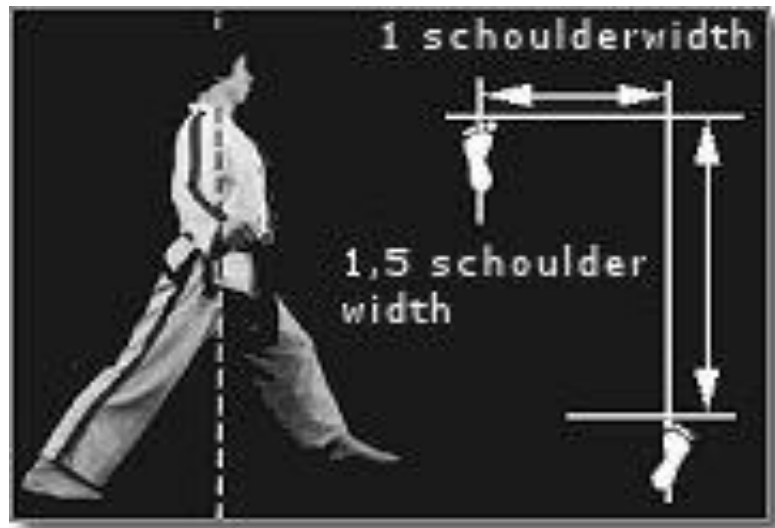


One shoulder width

# GUNNUN SOGI

Dlouhý na 1,5 šířky ramen široký na 1 šířku ramen

- Váha 50% na 50%
- Zadní noha úplně propnutá, přední mírně pokrčená



# ANNUN SOGI

- Šířka na 1,5 délky ramen
- Váha 50% na 50%
- Kolena tlačíme do stran
- 



One and a half  
shoulder width

ANNUN SOGI

# NIUNJA SOGI

- Dlouhý na 1,5 šířky ramen, široký max 5 cm
- Váha 70% zadní noha, 30% přední noha
- Zadní pokrčená noha nesmí! Být na chodidlem, ale vedle. Přední noha mírně pokrčená



# DWITBAL SOGI

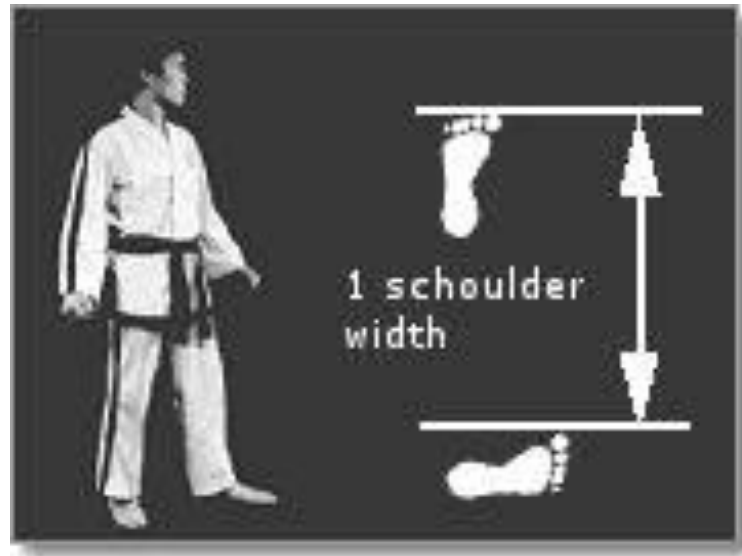
- Délka na 1 šířky ramen
- Přední noha špičce
- Rozložení váhy – 95% : 5%





# SOJIK SOGI

- Délka na 1 šířku ramen
- Nohy jsou propnuté
- Váha 50% na 50%



# SESTAVY - TULY

|   |             |               |
|---|-------------|---------------|
| • | Chon – ji   | Eui - am      |
| • | Dan – gun   | Choong - jang |
| • | Do – san    | Juche         |
| • | Won – hyo   | Sam - il      |
| • | Yul – gok   | Yoo - sin     |
| • | Joong – gun | Choi - yong   |
| • | Toi – gae   | Yong - gae    |
| • | Hwa – rang  | Ul - ji       |
| • | Chong – moo | Moon - moo    |
| • | Kwang – gae | So - san      |
| • | Po – eun    | Se - jong     |
| • | Ge – beak   | Tong - il     |

# Důvod názvů sestav

- **Chon – ji** – V překladu nebeská země. V orientu je název vysvětlován jako stvoření světa, nebo začátek dějin lidstva, proto je to úvodní sestava

**Dan – gun** – Pojmenovám po svatém Dan-Gunovi, legendárním zakladateli Koreje

**Do – san** – Pseudonym vlastence An Čchang – Hoa, který bojoval za nezávislost Koreje.

**Won – Hyo** – jméno mnicha, který do Koreje přinesl Budhismus

**Yul – gok** – Pseudonym filozofa a učenice il, přezdívaného Konfucius Koreje.

**Joong – gun** – pojmenován po vlastenci An Čung – gunovi, který zavraždil Hirobumi Ita, prvního japonského guvernéra Koreje.

- **Toi – gye** – pseudonym učence I – hwanga šířitele neokonfucionismu

**Hwa – rang** – bojovníci Hwa –rang byli mladí aristokratičtí bojovníci

**Choong – Moo** – Pseudonym admirála I Sun – šina, který vymyslel válečnou loď  
Kobukson – předchůdce ponorky.

**Kwang - Gae** – jméno po 19. králi, který znovu získal všechna území včetně  
Mandžuska.

**Po –eun** – pseudonym básníka Čong Mong – džua, autora slavné básně  
„ Nikdy bych nesloužil jinému pánovi, i kdybych byl 100x ukřižován“

**Ge Beak** – jméno významného generála.

**Eui – am** – pseudonym Son Pjong – hia, vůdce povstání za nezávislost Koreje.

**Choong – jang** – pseudonym generála Kim Tok – rjonga.

**Ju – che** – je to filozofická myšlenka, že člověk vládne všemu a také o všem rozhoduje.

**Sam – il** – historický údaj z hnutí za nezávislost Koreje.

**Yoo – sin** – nese jméno generála Kim – Yoo – sina. Přípravný postoj symbolizuje tasený meč.

**Choi – yong** – jméno generála, premiéra a veliteli ozbrojených sil Koreje ve 14. stol.

**Yong – gae** – jméno generála z dynastie Koguryo.

**Ul – ji** – nese jméno generála Mundoka, který úspěšně bránil Koreu proti invazi téměř miliónu vojáků dynastie Tang.

**Moon – moo** – vzdává čest 30. králi dynastie Silla.

- **So – san** – pseudonym mnicha Čchoe – Hjong – unga, který organizoval armádu mnichů - bojovníků, kteří pomohli odrazit Japonský útok.
- Se – jong** – jméno největšího korejského krále, který vynalezl korejskou abecedu
- Tong – il** – znamená rozhodnutí o sjednocení Koreje, která je od roku 1945 rozdělena.

- Sestav je 24, které symbolizují 24 hodin, což je jeden celý den.
- Tul by měl začít a skončit na stejném místě
- Měl by ses sestavu naučit perfektně, než se začneš učit další
- Musíte znát účel a použití každé techniky

- PROČ SE PÁSEK VÁŽE KOLEM PASU JEN JEDNOU?

- a) máš jen jednoho mistra
- b) zvítězit jednou technikou
- c) mít jen jeden cíl

- PROČ JE DOBOK BÍLÝ?

Dobok musí být bílé barvy, čímž symbolizuje tradiční barvu korejského národního oblečení (kroje), čistotu mysli a úmyslů.

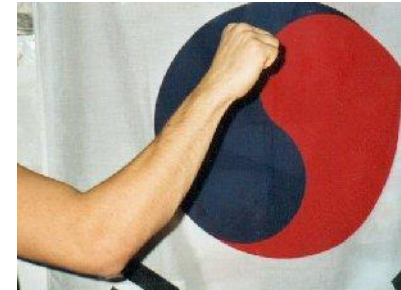


# ÚDEROVÉ PLOCHY

- ap joomuk



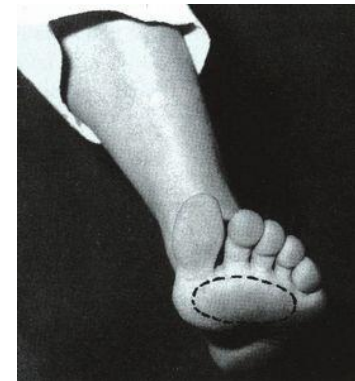
bakkat palmok



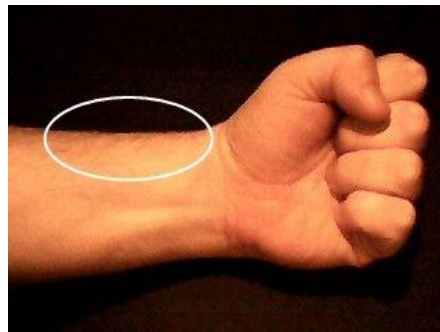
- Sonkal



apkumchi



- An palmok



# GUNNUN SO AP JOOMUK KAUNDE JIRUGI

- Ruka je výšce ramen a na konci pěst rotuje
- Míří na solar – doprostřed
- Ramena jsou rovně



# GUNNUN SO PAKKAT PALMOK NAJUNDE MAKGI

- Ruka je 20 cm nad stehnem
- Ramena jsou 45 stupňů vytočena
- Náprah ve výšce znaku, ruce se kříží u zápěstí hřbety rukou k sobě.
- Ruka má srážecí pohyb přímo dolů



# GUNNUN SO AHN PALMOK KAUNDE MAKGI

- Pěst končí ve výšce ramen
- Ramena jsou 45 stupňů vytočena
- Náprah ve výšce znaku, blokující ruka je pod druhou rukou – jakoby jste ruce nabízeli k spoutání.



# GUNNUN SO SONKAL NAJUNDE MAKGI

- Ruka je 10 nad stehnem a končí přímo nad nohou
- Ramena jsou 45 stupňů vytočena
- Náprah stejný jako u bloku pakkat palmok
- Ruka má dráhu po oblouku



# NIUNJA SO SONKAL KAUNDE DAEBI MAKGI

- Prsty přední ruky končí ve výšce ramen
- Zadní ruka ve výšce znaku, vodorovně s tělem, nedotýká se ho
- Tělo je vytočeno 45 stupňů (ban mom)
- Náprah – přední ruka začíná ve výšce znaku, zadní ve výšce očí



# GUNNUN SO PAKKAT PALMOK NOPUNDE CHUKYO MAKGI

- Ruka končí přibližně 7 cm nad hlavou
- Ruka je mírně zkosená (těžší ji zlomit) a je mírně natočená loketní kostí směrem k místu bloku (ochrana žil u zápěstí)
- Tělo je čelem (rovně) k soupeři (on mom)
- Náprah jako na palmok najunde maggi, ale začíná u solaru



# NIUNJA SO SONKAL KAUNDE YOP TAERIGI

- Ruka končí ve výšce ramen
- Tělo vytočeno 45 stupňů (ban mom)
- Náprah stejný jako na pakkat palmok





# NIUNJA SO SANG PALMOK MAKGI

- Dvojitý blok – proti útokům z dvou různých směrů
- Přední ruka končí ve výšce ramen – pakkat palmok kaunde maggi
- Horní ruka provádí chukyo maggi
- Náprak ve výšce znaku, přední ruka je blíže tělu, ruka dělající chukyo maggi je dál, od obou vidíte prsty



# GUNNUN SO PAKKAT PALMOK NOPUNDE YOP MAKGI

- Ruka končí ve výšce očí
- Tělo vytočeno ban mom
- Náprah jako na pakkat palmok najunde makgi



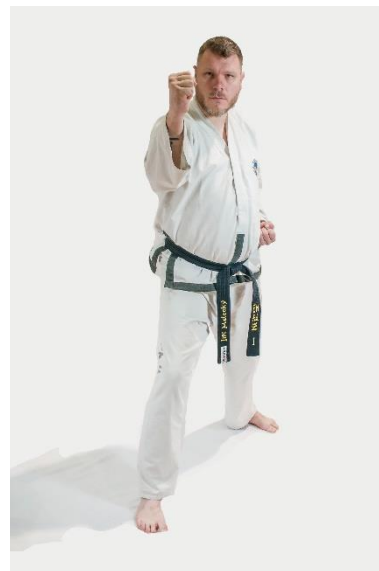
# GUNNUN SO SON SOKUT KAUNDE TULGI

- Ruka je mírně pod úrovní ramen
- Vpich je veden po přímce na solar – linie A
- Druhá ruka provádí samostatný blok – nolo maggi, končí pod loktem
- Náprah ve výšce ramen, ruce svírají tvar „W“ pěstmi nahoru



# GUNNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE TAERIGI

- Klouby ruky končí ve výšce očí v pásmu B
- Náprah ve výšce solaru, stejný jako na ahn palmok
- Tělo vytočeno ban mom



# GUNNUN SO PAKKAT PALMOK NOPUNDE HECHYO MAKGI

- Ruce jsou ve výšce očí, od sebe jsou na šířku hlavy
- Náprah ve výšce ramen, ruce jsou překříženy tak, abyste viděli prsty u pěsti (jako upír, když leží v hrobce)
- Ruce jdou po náprahu prudce směrem do stran, je to rozrážecí blok

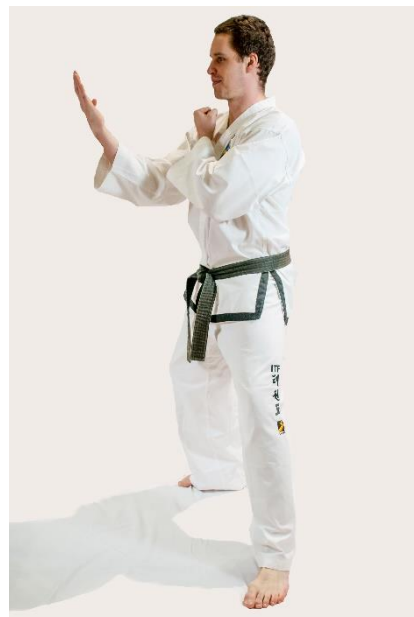
# ANUN SO SONKAL KAUNDE YOP TAERIGI

- Ruka končí ve výšce ramen
- Náprah stejný jako na pakkat palmok
- Ramena yop mom



# NIUNJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI

- Prsty končí ve výšce očí v pásmu B
- Náprah je ve výšce očí, obě ruce jsou pěstmi natočené od vás
- Ramena v poloze ban mom



# GUBURYO JUNBI SOGI

- Stojná noha pokrčená
- Noha, která bude kopat, je kolenem vytočená v úhlu 45 stupňů, chodidlo ve výšce kolene vodorovně se zemí
- Ruce provádí blok palmok daebi makgi





# GUNNUN SO PALMOK DOLMYO MAKGI

- Ruka končí mírně pod úrovní ramene
- Tělo je mírně natočeno do opačného směru
- Náprah začíná ve výšce očí, pěsti směřují od vás
- Přední ruka blokuje stylem podobným jako pakkat palmok, zadní ruka jde po oblouku a končí pod přední rukou a poté pokračuje do konečné polohy



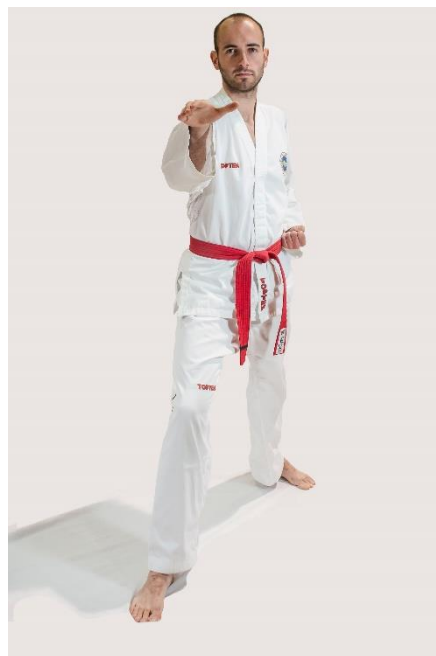
# NIUNJA SO PALMOK KAUNDE DAEBI MAKGI

- Stejná poloha rukou jako u sonkal daebi maggi
- Stejný nápřah
- Blokovací plocha je pakkat palmok, proto jsou ruce posunuty tak, aby přední ruka měla klouby ve výšce ramen a zadní ruka je pěstí pod znakem



# GUUNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MAKGI

- Ruce končí ve výšce ramen a jsou mírně pokrčené
- Ramena jsou v poloze ban mom
- Náprah je stejný jako na pakkat palmok
- Ruka se nezasekává, ale normálně zastavuje



# GUNNUN SO SONBADAK BANDAE GOLCHO MAKGI

- Ramena jsou vytočená banmom, ale do opačného směru
- Ruka ve výšce ramen, nezasekává se
- Při provádění této techniky se jde tělem dolů



# GUNNUN SO AP PALKUP KAUNDE TAERIGI

- Ruce končí mírně pod úrovní ramen
- Přední ruka dosedá přesně na loket zadní ruky
- Poloha pěsti ruky, která dělá palkup, je vodorovně



# NIUNJA SO SANG SONKAL MAKGI

- Ruce jsou ve stejné poloze, mají stejný nápřah jako u bloku sang palmok maggi, akorát je zde jiná blokovácí plocha a ruce jsou posunuty tak, aby prsty přední ruky byly ve výšce ramen a u druhé ruky byl nad hlavou.



# MIKULMYO KYOCHA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI

- Ruka končí ve výšce očí
- Ramena jsou v poloze yop mom
- Jedná se o rychlý přísun, ne přískok!!
- Ihned po přísunutí druhé nohy musí tělo jít hodně dolů



# GUNNUN SO DOOPALMOK NOPUNDE MAKGI

- Dvojitý blok- nejsilnější – přední ruka končí ve výšce očí, druhá ruka nasedá na druhou ruku u loktu
- Ramena jsou v poloze ban mom
- Náprah – přední ruka ve výšce očí, zadní ruka ve výšce ramena, obě ruce mají pěsti vytočené směrem ven





# NIUNJA SO SONKAL DUNG KAUNDE MAKGI

- Blokovací plocha je sonkal dung
- Náprah je stejný jako na ahn palmok
- Prsty končí ve výšce ramen



# DWITBAL SO SONBADAK KAUNDE OLLYO MAKGI

- Blokovací plocha sonbadak – dlaň
- Ruka je mírně vytočená loktem do strany
- Náprah začíná oběma rukama ve výšce ramen a poté opisují tvar srdce. Blokovací ruka poté před tělem opisuje malý kruh. Zápěstí musí být volné.



# GUNNUN SO WIPALKUP NOPUNDE TAERIGI

- Loket končí ve výšce brady
- Ramena jsou rovně – on mom
- Náprah začíná u pásu pěstí otočenou „dlaní“ dolů.



# GUNNUN SO SANG JOOMUK SEWO JIRUGI

- Ruce končí ve výšce očí
- Obě ruce jsou vytočené 45 stupňů, vzdálené od sebe na šířku hlavy
- U náprahu musí být velký oblouk. Začíná + - ve výšce solaru a poté jako byste chtěli roztáčet klikou nějaké kolo:)



# GUNNUN SO SANG JOOMUK DWIJIBUN JIRUGI

- Ruce končí těsně pod úrovní solaru a jsou mírně nahoru
- Ruce směřují rovně dopředu, nesmí být do stran, ani k sobě
- Jedná se o útok proti dvěma lidem
- Náprah začíná ve výšce prsou a opisuje oblouk až k pásu, odkud poté vyráží rovně dopředu



# GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK CHUKYO MAKGI

- Náprah začíná z pozice „charyot“
- Ruce se kříží u zápěstí a končí až nad úrovní hlavy
- Ramena jsou rovně – on mom



# NIUNJA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI

- Náprah, pásmo i linie jsou stejné jako v sestavě Do San.
- Jediná změna je postoj.



# NACHUO SO SONBADAK NOLLO MAKGI

- Nápřah – ruka, která bude níže, začíná ve výšce ramen pěstí otočenou k tělu. Ruka, která bude výše, začíná ve stehenní výšce pěstí otočenou směrem k noze
- Ruce musí končit tak, aby byly každá ve stejné linii jako noha, kterou kryjí
- Technika se provádí na čtyři doby (cca 4 sekundy) a opticky z boku musí být ruce nad sebou





# MOA SO APJOOMUK KIOKJA JIRUGI

- Pěst končí v linii B mírně pod úrovní ramen
- Dráha pěsti musí být jako boční hák – přímá dráha, žádný oblouk.
- Technika se provádí na 4 doby



# GOJUNG SO DIGUTSA MAKGI

- Nápřah je ve výšce prsou, kdy jsou ruce v poloze jako by držely volant, kdy jedna ruka je na spodu volantu a druhá na vrcholu.
- Obě ruce končí opticky nad sebou
- Horní ruka je ve výšce brady , spodní v úrovni stehna.
- Prsty musí být pořádně roztažené do stran



# MOA SO DUNG JOOMUK YOPDWIT TAERIGI

- Náprah je ve výšce prsou, kdy se ruce míjejí tak, že ruka blíže k tělu jde poté dolů a je otočená pěstí k tělu. Ruka dále od těla směřuje nahoru a je otočená pěstí od těla
- Horní ruka končí ve výšce očí, spodní je napnutá a končí mírně před tělem vedle stehna



# GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK NAJUNDE NOLLO MAKGI

- Náprah začíná ve výšce ramen jako u techniky son sonkut tulgi.
- Ruce se kříží u zápěstí a směr bloku je přímo dolů



# MOA JUNBI SO SANG YOP PALKUP

- Ruce se u náprahu kříží v úrovni břicha a obě ruce jsou pěstmi směrem k tělu.
- Jedná se o dvojitý úder lokty do stran a ruce končí na pásku
- Technika se provádí na 4 doby



# ANNUN SO PALMOK SAN MAKGI

- U nápřahu jsou ruce ve výšce očí, pěsti otočeny směrem od těla a svírají s tělem tvar „W“. Tělo je rovně a noha je vytrčena dopředu a mírně pokrčená (jakoby apcagi)
- U techniky se nesmí ruce hýbat z nápřahové pozice. Veškerou energii získáváme rotací těla a ramen.



# NIUNJA SO DOOPALMOK NAJUNDE MIRO MAKGI

- Náprah začíná ve výšce ramen a stejně jako v sestavě yul gok. Ruka, která bude hlavní (je více vpředu) bude výš.
- Provedení bloku připomíná jako bychom chtěli zabořit lopatu do písku. Velký oblouk, kdy jdou ruce do boku i trochu dopředu.



# GUNNUN SO JUNBI SOGI

- Jedná se o techniku chycení hlavy. Ruce musí být blízko sebe a malíkové hrany rukou musí směřovat dolů (hlava je kulatá a ne placatá)
- Náprah přirozeně před tělem pěstmi směrem nahoru, aby došlo k rotaci.





# MOORUP OLLYO CAGI

- Útok kolenem. Ruce jdou pohybem proti kolenu a končí těsně nad kolenem



# GUNNUN SO OPUN SONKUT NOPUNDE TULGI

- Ruka končí ve výšce očí. Míří do linie A.
- Náprah i provedení jako by se jednalo o úder



# NIUNJA SO DUNG JOOMUK YOPDWIT TAERIGI

- Jedná se o stejnou techniku jako na začátku sestavy, akorát v jiném postoji
- Náprah i konečná poloha rukou jsou taky totožné
- Provedení je klasickou rychlostí a není na 4 doby



# TWIMIO KYOCHA SO KYOCHA JOOMUK NAJUNDE NOLLO MAKGI

- Při výskoku je důležité dát ruce co nejvíc nad hlavu a hodně pokrčit nohy
- Po dopadu musíte hodně do pokrčených nohou a tělo musí zůstat co nejvíce rovně.



# NIUNJA SO SONKAL NAJUNDE DAEBI MAKGI

- Náprah je stejný jako v u klasického daebi makgi v dan gunu, akorát se výška náprahu pohybuje ve výšce ramen
- Přední ruka je rovnoběžně se stehnem a zadní ruka je cca na úrovni uzlu pásku



# ANNUN SO SONBADAK KAUNDE MIRO MAKGI

- Náprah je jako na klasický úder
- Prsty musí být pokrčeny tak, aby nebránily dlani
- Ruka končí v linii C



# NIUNJA SO APJOOMUK OLLYO JIRUGI

- Náprah začíná ve výšce brady a obě ruce jsou „dlaní“ od těla. Poté pokračuje hlavní ruka po oblouku.
- V poslední fázi musí jít ruka rovně zespodu
- Ruka končí ve výšce očí



# SO JIK SO SONKAL YOP NAERYO TAERIGI

- Ruka jde pohybem po velikém oblouku a nesmí se ohnout.
- Pohyb je zrychlený oproti normálnímu tempu
- Ruka končí ve výšce ramen





# HOSINSUL - SEBEOBRANA

- Simulace chycení ruky nepřítelem
- Při pohybu dopředu se přenese váha na zadní nohu, která je na špičce
- Přední ruka se chytá zepředu pěsti a nesmí se pokrčit záměrně
- Při provedení kopu směřují ruce směrem k pásku



# NIUNJA SO APJOOMUK KAUNDE BARO JIRUGI

- Klasický úder v niunja sogi
- Pozor! Častá chyba je, že cvičenci nedělají úder do linie A. Ruka směřuje dost dopředu.



# MIKULMYO NIUNJA SO YOP PALKUP TULGI

- Náprah začíná oběma rukama ve výšce prsou „dlaní“ směrem dolů
- Hlavní ruka míří rovně přímo za Vás. Druhá ruka jde jen k pásu



# MOA SO AHN PALMOK YOPAP MAKGI

- V sestavě je první technika bez zvednutí na špičky a druhá se zvednutím na špičky
- Náprah je ve výšce prsou, ruka směřující dolů je otočena „dlaní“ k Vám a je blíže a ruka směřující nahoru je „dlaní“ od Vás a je dále
- Horní ruka končí ve výšce očí v úhlu 80 stupňů. Spodní je napnutá před stehnem



# GUNNUN SO SONKAL NOPUNDE AP TAERIGI

- Náprah je výšce ramen „dlaněmi“ od Vás
- Přední, hlavní ruka končí ve výšce očí až v linii A
- Druhá, pomocná ruka je pouze pro protipohyb a jde jen směrem nad hlavu



# NIUNJA SO PAKKAT PALMOK NAJUNDE MAKGI

- Klasický blok pakkat palmok, včetně náprahu, akorát v postoji niunja sogi



# GUNNUN SO SONKAL DUNG NOPUNDE AP TAERIGI

- Náprah začíná cca ve výšce solaru „dlaní dolů
- Ruce jdou pohybem proti sobě a druhá ruka končí pod loktem
- Hlavní ruka končí ve výšce očí v linii A





# ANNUN SO PALMOK KAUNDE AP MAKGI

- U nápřahu ruka provádějící blok začíná ve výšce očí „dlaní“ směrem od Vás druhá ruka je natažená směrem dopředu „dlaní“ dolů
- Ruka končí ve výšce ramen v linii A





# ANNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI

- Klasický dung Joomuk akorát v postoji annun sogi



# NIUNJA SO KYOCHA SONKAL KAUNDE MONCHO MAKGI

- Náprah začíná ve výšce ramen a poté jdou proti sobě, jako by chtěly dělat dvě facky
- Ruce končí ve výšce ramen, ruce jsou v pořadí jako nohy. Ruka přední nohy je vepředu, ruka zadní nohy je vzadu.



# GUNNUN SO DOO SONBADAK OLLYO MAKGI

- Jedná se o techniku známou ze sestavy joong gun akorát prováděnou oběma rukama současně

