Espoon TKD-seura ry

Taekwon-Don teoriapaketti

Taekwon-Don historiasta (*Taekwon-Do yoksa*)

Vaikka Taekwon-Do pohjautuu muinaisiin korealaisiin, kiinalaisiin ja japanilaisiin taistelulajeihin, se on kuitenkin suhteellisen tuore laji. Taekwon-Don historia ajoittuu 1900-luvulle ja ITF-Taekwon-Don alkuhistoria on paljolti sen kehittäjän ja perustajan kenraali Choi Hong Hin henkilöhistoriaa.

Choi Hong Hi syntyi 9.11.1918. Hän oli heiveröinen ja sairaalloinen, mikä huolestutti hänen vanhempiaan. Choin isä lähetti nuoren poikansa oppiin erään Korean kuuluisimman kalligrafiaopettajan luokse, joka opetti Choille myös Tae Kyonia, muinaista korealaista taistelulajia. Vuonna 1937 Choi lähetettiin Japaniin opintojensa vuoksi. Siellä hän opiskeli shotokan-karatea saavuttaen toisen danin mustan vyön. Toisen maailmansodan sytyttyä Choi värvättiin Japanin armeijaan vasten tahtoaan ja tuomittiin pian seitsemäksi vuodeksi vankeuteen japanilaisvaltaa vastaan suuntautuneiden kapinointien vuoksi.

Rauhan koittaessa elokuussa 1945 Choi vapautui ja alkoi opettaa lajiaan Etelä-Korean armeijassa. Hän eteni kovaa vauhtia sotilasurallaan ja levitti lajiaan tehokkaasti ympäri maata. Lajin viralliseksi nimeksi hyväksyttiin Taekwon-Do 11.4.1955. Nimi Taekwon-Do koostuu koreankielisistä sanoista tae (potku, hyppääminen, murskaaminen jalalla), kwon (käsi, nyrkki, murskaaminen kädellä) ja do (tie, taito, tapa ajatella). Lyhyesti Taekwon-Do tarkoittaa jalan ja käden tietä. Vuonna 1959 lajia alettiin levittää myös muihin maihin ja 22.3.1966 perustettiin kansainvälinen Taekwon-Do-liitto, International Taekwon-Do Federation (ITF). Sitä oli perustamassa yhdeksän maata: Vietnam, Länsi-Saksa, Italia, Turkki, Singapore, Arabiemiirikunnat, Yhdysvallat, Malesia ja Etelä-Korea.

Kenraali Choi kuoli lauantaina 15.6.2002 84-vuotiaana. Hänet haudattiin Pohjois-Koreaan.

Taekwon-Don pääperiaatteet

- Kohteliaisuus (*Ye Ui*)
- Rehellisyys (*Yom Chi*)
- Uutteruus (*In Nae*)
- Itsehillintä (*Guk Gi*)
- Lannistumaton henki (*Baekjul Boolgool*)

Taekwon-Do-vala

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä vöitä.
3. Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

Puku ja vyö

Puku (*Do Bok*)

Taekwon-Do-puku on valkoinen symboloiden puhtautta ja rehellisyyttä. Valkoinen oli myös jo muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Do Bok erottaa Taekwon-Don harrastajat muista itsepuolustus- ja taistelulajeista. Puku on pidettävä siistinä ja sen on oltava koristelematon ja vaatimaton. Puvussa vasemman rinnan kohdalla on International Taekwon-Do Federationin logo ja oikean rinnan kohdalle tai hihaan voi ommella oman seuransa logon. Espoon TKD-seurassa on ollut tapana pitää seuran merkkiä oikean rinnan kohdalla. Suomea maajoukkueessa edustaneet saavat pitää Suomen lippua hihassaan. Puvun selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta, ja lahkeiden sivuissa lukee pystysuunnassa ITF. Mustien vöiden puvussa on erona värivöiden pukuun helmassa oleva kolme senttimetriä leveä musta reunus. Neljännen opettaja-asteen (IV Dan) saavuttaneet saavat pitää lisäksi pukunsa hihoissa ja lahkeissa kolme senttimetriä leveitä mustia raitoja. Ne eivät kuitenkaan saa peittää lahkeiden ITF-tunnusta, vaan ne on katkaistava niiden kohdalta.

Vyö (*Ti*)

Taekwon-Don vyöjärjestelmän värit eivät suinkaan ole sattumalta valittuja. Useat väreistä olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastioiden aikana

osoittamassa yhteiskunnallisia arvojärjestyksiä. Vyöarvot on jaettu 19 asteeseen, joista kymmenen on värivyöasteita eli gup-asteita ja yhdeksän opettaja-asteita eli dan-asteita. Värivöiden kohdalla aina pienempi numero vastaa korkeampaa vyöarvoa ja mustien vöiden kohdalla päinvastoin. Valkoinen vyö vastaa siis 10 gupia ja ylempi punainen 1 gupia, kun taas dan-arvot alkavat I danista päätyen korkeimpaan mahdolliseen IX daniin.

Taekwon-Do-vyö on viisi senttimetriä leveä, viisi millimetriä paksu ja useimmiten kaksi metriä pitkä, mutta pituus voi toki vaihdella harrastajan koon mukaan. Koska värivyöarvoja on 10 mutta värejä vain viisi, kutakin vyön väriä vastaa aina kaksi eri oppilasastetta. Nämä erotetaan toisistaan merkitsemällä ylempi arvoista seuraavan vyön värisellä nauhalla. Nauha laitetaan vyön vasempaan päähän vyön ympäri ja sen tulee olla 5 senttimetrin (eli vyön leveyden) etäisyydellä vyön päästä.

10 gup	Valkoinen vyö	5 gup	Ylempi vihreä vyö
9 gup	Ylempi valkoinen vyö	4 gup	Sininen vyö
8 gup	Keltainen vyö	3 gup	Ylempi sininen vyö
7 gup	Ylempi keltainen vyö	2 gup	Punainen vyö
6 gup	Vihreä vyö	1 gup	Ylempi punainen vyö

Vyö kiedotaan vain kerran vyötärön ympäri. Yksi (*il*) symboloi seuraavaa:

ohdoilkwan	Määriteltyäsi yhden tavoitteen pyri siihen herkeämättä.
ilpyondanshim	Palvele vain yhtä opettajaa järkähtämättömän uskollisesti.
ilkyokpilsung	Saavuta voitto yhdellä iskulla.

Vöiden värien merkitykset

Valkoinen vyö kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Dosta. Hänen kohdallaan kenttä on tyhjä ja vapaa opetukselle ja uusille tiedoille.

Keltainen vyö on kuin maa, josta kasvi kasvaa. Taekwon-Don harjoittelijan taitoja voidaankin kuvata kasvavana kasvina. Keltainen maan väri symboloi sitä pohjaa, josta Taekwon-Do-taidot alkavat kasvaa. Keltaisella vyöllä perusta on jo luotu, mutta kasvi vaatii vielä suunnattomasti hoitoa kehittyäkseen ja kasvaakseen.

Vihreä vyö kuvaa Taekwon-Do-kasvin kasvua, kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan taidot alkavat jo kasvaa, siemenestä on kehittynyt verso.

Sininen vyö symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do-kasvi kasvaa. Laaja ja ääretön taivas antaa harjoittelijalle yhä laajemmat mahdollisuudet opiskella ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.

Punainen vyö kuvastaa vaaraa. Harjoittelija on edennyt jo pitkälle ja hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Kuten tuli, punaisen vyön haltijan tekniikat voivat jo aiheuttaa suurta vahinkoa, joten väri varoittaa sekä vihollista että vyön haltijaa itseään tämän voimista. Henkisen kehittymisen myötä harjoittelijasta voi tulla kuin aurinko, joka säteilee energiaa ja voimaa niin fyysisesti kuin henkisestikin.

Musta vyö kuvastaa kypsyneisyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Dossa. Valkoisen vastakohtana musta kuvastaa erään tien loppuun kulkemista. Alkaa uuden oppimisen alku, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa, kuinka vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.

Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

1. Opiskele voiman teoria huolellisesti.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja toteutustapa.
3. Saata silmien, käsien ja jalkojen liike sekä hengitys yhdeksi koordinoiduksi toiminnaksi.
4. Valitse oikea hyökkäysväline kuhunkin hermopisteeseen.
5. Tiedä oikea kulma ja etäisyys hyökkäystä ja puolustusta varten.
6. Jalkojen ja käsien tulee olla hieman koukussa liikkeen ollessa kesken.
7. Jokainen liike alkaa liikkeellä vastakkaiseen suuntaan (muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta), kuitenkin niin, että liike ei alettuaan pysähdy ennen kohdettaan.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana käyttämällä polviniveltä oikein.
9. Hengitä lyhyesti ulos jokaisen tekniikan osumahetkellä lukuun ottamatta yhdistettyä liikettä.

Voiman teorian pääkohdat

1. vastavoima
2. voiman keskittäminen
3. tasapaino

4. hengitys
5. massa
6. nopeus

Yleisiä käyttäytymissääntöjä salilla

1. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi.
2. Useamman henkilön saapuessa ovelle yhtä aikaa tulee varmistaa, että ylemmille vyöarvoille ja vanhemmille henkilöille osoitetaan kohteliaisuutta antamalla heidän astua ensin saliin.
3. Kumarra harjoituksiin tullessasi harjoitusten vetäjälle. Kun harjoitusten vetäjä tulee saliin, hänelle kumarretaan yhteisesti, mutta jos tulet saliin harjoitusten vetäjän jälkeen, mene itse kumartamaan hänelle.
4. Saavu harjoituksiin hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkamista, jotta ehdit valmistautua sekä fyysisesti että henkisesti. Jos tiedät jo etukäteen myöhästyväsi, pyri ilmoittamaan siitä harjoitusten vetäjälle. Jos joudut lähtemään harjoituksista etuajassa, kerro siitä ennen harjoitusten alkua harjoitusten vetäjälle.
5. Älä poistu salista kesken harjoitusten ilman lupaa. Harjoitusten vetäjän tulee aina tietää, missä harjoittelijat ovat.
6. Jos sinulla on kysyttävää harjoitusten aikana, kysy rohkeasti, mutta muista kohtelias käyttäytyminen.
7. Harjoitussalissa ei saa vaihtaa vaatteita, syödä, kiroilla, hälistä, pelleillä tai muulla tavalla häiritä opetusta. Harjoitusten aikana pidetään tarvittaessa juomataukoja.
8. Sekä sormien että varpaiden kynnet on pidettävä lyhyinä. Terävät tai liian pitkät kynnet voivat olla vaarallisia sekä itselle että muille.
9. Harjoituksissa ei saa pitää koruja, kelloja, hiussolkia tai muita vastaavia.
10. Pitkät hiukset tulee pitää kiinni.
11. Huolehdi riittävästä ravinnon ja nesteen saannista ajoissa ennen harjoituksia.
12. Harjoitusten ollessa tatamilla jalat tulee puhdistaa roskista ennen saliin astumista, jotta harjoitussali pysyy puhtaana. Onkin suositeltavaa riisua sukat jalasta vasta aivan salin ovella.
13. Matkapuhelimet tulee pitää äänettömällä.
14. Harjoituksissa tulee harjoitella opettajan ohjeiden mukaisesti ja vain ohjeiden mukaisia tekniikoita. Opettajan hyväksymättömien tai itselle kuulumattomien tekniikoiden ja liikesarjojen harjoittelu on kiellettyä. Jokainen tekniikka tulee hallita ennen uusien tekniikoiden opettelua.

15. Älä koskaan naura harrastajatovereillesi taikka hauku tai aliarvioi heitä.

Koreankielisten sanojen selitykset

Chingo kubun	**Arvonimet**
Boosabumnim	1.-3. Dan, apulaisopettaja
Sabumnim	4.-6. Dan, opettaja
Sahyunnim	7.-8. Dan, mestari
Sasungnim	9. Dan, suurmestari
Dan	opettaja-asteet
Gup	oppilasasteet
Jeja	oppilas
Jungshin	**Periaatteet**
Ye Ui	kohteliaisuus
Yom Chi	rehellisyys
In Nae	uutteruus
Guk Gi	itsehillintä
Baekjul Boolgool	lannistumaton henki
Sooryon jangbi	**Harjoitteluvälineet**
Dojang	harjoitussali
Dobok	harjoittelupuku
Jeorogi	puvun takki
Baji	puvun housut
Ti	vyö
Suunnat	
Ap	eteen
Yopap	etuviistoon
Yop	sivulle
Yopdwi	takaviistoon
Dwit	taakse
Dwiro	taaksepäin
Naeryo	alaspäin
Noollo	painaltava
Olligi	ylöspäin
Ollyo	ylöspäin

Annuro	sisäänpäin suuntautuva
Bakkuro	ulospäin suuntautuva
An	sisäpuoli
Bakat	ulkopuoli
Miro	työntävä
Sewo	vertikaali, pystysuora
Soopyong	horisontaalinen, vaakasuora
Baro	suora, etupuoli
Bandae	ristikkäin, toispuoleinen
Orun	oikea
Wen	vasen
Sun	kämmen sivulle
Dwijibun	kämmen ylöspäin
Opun	kämmen alaspäin

Tekniikkatyyppejä

Sogi	asento
Jirugi	lyönti
Taerigi	isku
Tulgi	pisto
Makgi	torjunta
Chagi	potku
Milgi	työntö
Pihagi	väistö
Mikulgi	liuku
Twigi	hyppy
Twimyo	hyppy-, hypäten
Bapgi	polkaisu, tallaus

Komentoja

Charyot	huomioasento
Kyong ye	kumarrus
Junbi	valmistautukaa
Koryon opshi	ilman erillistä komentoa, omaan tahtiin
Koryon macho	luvun mukaan
Si jak	aloittakaa
Baro	palatkaa aloitusasentoon
Hechyo	keskeyttäkää
Kesok	jatkakaa
Guman	lopettakaa
Swiyo	lepo

Hae san	poistukaa
Tyro tora	kääntykää
Nagagi	askel eteenpäin
Duruogi	askel taaksepäin

Vartalonsuunnat

Ohnmom	suoraan eteenpäin, full facing
Bahnmom	viistosti eteenpäin, half facing
Yopmom	sivuttain, side facing

Korkeudet

Najunde	alakorkeus, vyöstä alaspäin
Kaunde	keskikorkeus, vyöstä kaulaan
Nopunde	yläkorkeus, kaulasta ylöspäin

Vartalon osia

Bal	jalka
Balkut	varpaat
Apkumchi	päkiä
Dwitkumchi	kantapään alaosa
Dwitchook	kantapään takaosa
Baldung	jalkapöytä
Balkal	jalkasyrjä
Moorup	polvi
Kyong gol	sääri
Son	käsi, lattakäsi
Sonkut	sormenpäät
Songarak	sormi
Sonbadak	kämmen
Sonkal	veitsikäsi
Bandal Son	kämmenkaari
Ap Joomuk	etunyrkki, eturystyset
Dung Joomuk	takanyrkki, takarystyset
Yop Joomuk	sivunyrkki
Mit Joomuk	alanyrkki
Palmok	kyynärluu, 1/3 ranteesta
Palkup	kyynärpää
Bokboo	vatsa
Mok	niska
Mori	pää

Muita sanoja

Bal Gisool	jalkatekniikat
Son Gisool	käsitekniikat
Hwaldung Pahdo	siniaalto
Hohup Jojul	hengitystekniikka
Taekwon-Do yoksa	Taekwon-Don historia
Saju	neljään suuntaan
Matsogi	ottelu
Han Chok	yhteen suuntaan
Yang Chok	kahteen suuntaan
Sambo Matsogi	kolmen askeleen ottelu
Ibo Matsogi	kahden askeleen ottelu
Ilbo Matsogi	yhden askeleen ottelu
Hosin Sul	itsepuolustus
Tul	liikesarja
Hong	punainen
Chong	sininen
Simsa	vyökoe
Kyong gi	kilpailut
Sang	kaksois-
Doo	kaksois-
Golcho	koukkaava
Goro	koukku
Dollyo	kääntyvä, kierto-
Dollimyo	pyöreä, kierto-
Chukyo	nouseva
Hechyo	irroittava, kiilautuva
Daebi	vartioiva
Momchau	varmistava
Kyocha	Ristikkäin
Mori Japki	kiinniotto päästä
Dung	toispuoleinen
Digutja	U-muoto
San	W-muoto
Wi	ylä-, ylös, koho-

Numerot

1	Hana	6	Yasot
2	Dol	7	Ilgop
3	Set	8	Yadol
4	Net	9	Ahop
5	Tasot	10	Yol

Asennot (*Sogi*)

Perusperiaatteet hyvälle asennolle

1. Pidä selkä suorana (harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta).
2. Pidä hartiat rentoina.
3. Jännitä alavatsalihaksia kevyesti.
4. Opettele oikea vartalon suunta kutakin asentoa ja tekniikkaa varten. Asennoissa rintamasuunta voi olla joko suoraan menosuuntaan (full facing, *ohnmom*), 45 astetta sivuttain (half facing, *bahnmom*) tai kokonaan sivuttain (side facing, *yopmom*).
5. Pyri pitämään hyvä tasapaino.
6. Jousta polvia oikein.

charyot sogi huomioasento

- kantapäät yhdessä, jalkaterät 45 asteen kulmassa toisiinsa nähden
- kädet kevyesti nyrkissä ja rentoina sivuilla
- katse suoraan eteenpäin
- hyvä ryhti

kyong ye jase kumarrus

- suoritetaan charyot sogista
- taivuta ylävartaloa lonkista 15 astetta eteenpäin
- pidä katse (kuvitellun) vastustajan silmissä

narani sogi samansuuntainen asento

- hartioiden levyinen mitattuna jalkojen ulkosyrjistä
- jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorana, rento ja ryhdikäs asento

moa sogi lähiasento

- jalkaterät yhdessä osoittaen suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorana, rento ja ryhdikäs asento

annun sogi istuma-asento

- 1,5 kertaa hartioiden levyinen jalkaterien sisäpuolilta mitattuna
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle
- polvet kevyesti koukussa, polvia painetaan ulospäin, polvet päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- jännitetään reidet kevyesti painamalla jalkoja lattiaan

gunnun sogi kävelyasento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpaisiin, hartioiden levyinen jalkaterien keskeltä mitattuna
- etujalka koukistettuna siten, että polvilumpio on kantapään kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- takajalka jännitetään suoraksi
- takajalan jalkaterä 25 asteen kulmassa kulkusuuntaan nähden, etujalan jalkaterä suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle

niunja sogi L-asento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan ulkosyrjään
- 2,5 cm leveä mitattuna etujalan isovarpaan sisäsyrjästä takajalan kantapäähän
- jalkaterät 15 astetta sisäänpäin eli jalkojen ulkosyrjät ovat lähes kohtisuorassa toisiinsa nähden
- molemmat jalat kevyesti koukussa, etujalan polvi samalla pystysuoralla linjalla kantapään kanssa, takajalan polvi samalla pystysuoralla linjalla varpaiden kanssa
- paino hieman takana, 30 % etujalalla ja 70 % takajalalla

gojung sogi korjattu asento

- korjattu L-asento
- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan sisäsyrjään
- paino tasaisesti kummallakin jalalla

guburyo sogi taivutettu asento

- tukijalka selvästi koukussa
- yläjalan kantapää on tukijalan polven kohdalla jalan ulkosyrjä alaspäin

dwitbal sogi takajalan asento

- hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan kantapäähän
- takajalan polvi koukistettuna, polvi samalla pystysuoralla linjalla varpaiden kanssa
- etujalka kevyesti koukistettuna, päkiä koskettaa maata
- etujalan jalkaterä noin 25 astetta ja takajalan noin 15 astetta sisäänpäin käännettyinä
- paino lähes kokonaan takajalalla

kyocha sogi X-asento

- jalat ristissä, varpaat osoittavat samaan suuntaan
- jalat koukistettuina
- paino lähes kokonaan tukijalan varassa
- toisen jalan päkiä koskettaa maata
- hypätessä toinen jalka asetetaan tukijalan taakse, normaalisti liikuttaessa eteen

nachuo sogi matala asento

- pitkä kävelyasento
- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan kantapäästä takajalan varpaisiin

soojik sogi pystysuora asento

- yhden hartianmitan pituinen isovarpaista mitattuna
- paino hieman takana, 40 % etujalalla ja 60 % takajalalla
- jalkaterät 15 astetta sisäänpäin
- pidä jalat suorina

Neljään suuntaan tekniikat

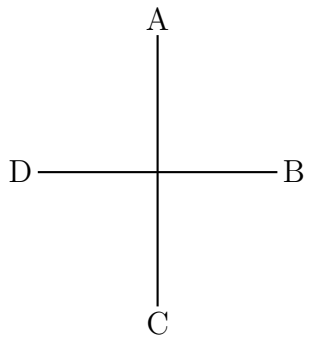
Saju jirugi
Gunnun so kaunde baro jirugi
Gunnun so najunde palmok makgi
Saju makgi
Gunnun so najunde sonkal makgi
Gunnun so kaunde an palmok makgi
Saju chagi
Gunnun junbi sogi
Apcha olligi

Kolmen askeleen ottelu (yhteen suuntaan)

Sambo matsogi (han chok)

1. Narani junbi sogi
2. Gunnun so najunde palmok makgi (kiap, taaksepäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
6. Narani junbi sogi (aloittanut jalka palaa)
7. Gunnun so kaunde an palmok makgi (taaksepäin)
8. Gunnun so kaunde an palmok makgi (taaksepäin)
9. Gunnun so kaunde an palmok makgi (taaksepäin)
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
11. Narani junbi sogi (aloittanut jalka palaa)

Chon-Ji



Chon-Ji (19 liikettä) tarkoittaa kirjaimellisesti taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji tul koostuu kahdesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta ja toinen maata.

Narani Junbi Sogi
Alussa katse on kohti suuntaa A.

1. **Gunnun So Najunde Palmok Makgi**
   vasen jalka liikkuu kohti D:tä, katse kohti D:tä
2. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
   askel eteenpäin, oikea jalka edessä
3. **Gunnun So Najunde Palmok Makgi**
   käännytään myötäpäivään eli oikean kautta 180°, katse kohti B:tä, oikea jalka edessä
4. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
   askel eteenpäin, vasen jalka edessä
5. **Gunnun So Najunde Palmok Makgi**
   käännytään vastapäivään eli vasemman kautta 90°, katse kohti A:ta, vasen jalka edessä
6. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
   askel eteenpäin, oikea jalka edessä
7. **Gunnun So Najunde Palmok Makgi**
   käännytään myötäpäivään eli oikean kautta 180°, katse kohti C:tä, oikea jalka edessä
8. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
   askel eteenpäin, vasen jalka edessä
9. **Niunja So Kaunde An Palmok Makgi**
   käännytään vastapäivään eli vasemman kautta 90°, katse kohti B:tä, vasen jalka edessä
10. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel eteenpäin, oikea jalka edessä
11. **Niunja So Kaunde An Palmok Makgi**
    käännytään myötäpäivään eli oikean kautta 180°, katse kohti D:tä, oikea jalka edessä
12. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel eteenpäin, vasen jalka edessä

13. **Niunja So Kaunde An Palmok Makgi**
    käännytään vastapäivään eli vasemman kautta 90°, katse kohti C:tä, vasen jalka edessä
14. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel eteenpäin, oikea jalka edessä
15. **Niunja So Kaunde An Palmok Makgi**
    käännytään myötäpäivään eli oikean kautta 180°, katse kohti A:ta, oikea jalka edessä
16. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel eteenpäin, vasen jalka edessä
17. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel eteenpäin, oikea jalka edessä
18. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel taaksepäin, vasen jalka edessä
19. **Gunnun So Kaunde Baro Jirugi**
    askel taaksepäin, oikea jalka edessä
    Narani Junbi Sogi
    Vasen jalka palaa oikean viereen.