

# FORMA-TUL

General Choi razvil štiriindvajset Taekwon-do form .Izbral je številko 24, da bi ustrezale 24 ur na dan , nenehno ponavljajoče se cikel, ki predstavlja večnost . Vsaka forma (razen Chon -ji), je dobila ime po pomembnih ljudi v korejski zgodovini , kot opozorilo na pomen spoštovanja in negovanja spoštovanja do tistih, ki so dosegli velike stvari. Za določene forme, oblika diagrama in skupno število premikov predstavljajo celoto, ki je pravtako zelo pomemben.

Taekwon -Do forma je v koreografiji zaporedje temeljnih gibanj v namišljenem boju proti enem ali več napadalcev. Izvedba gibanja zahteva uporabo teorije moči, pravilno dihanje, ustvarja notranjo energijo, ki poveča moč ter koordinacijo telesa.

Če si predstavljamo, da so temeljni premiki Taekwon-do-ja podobni glasbenim notam potem je pa štiriindvajset forma kot pesm.

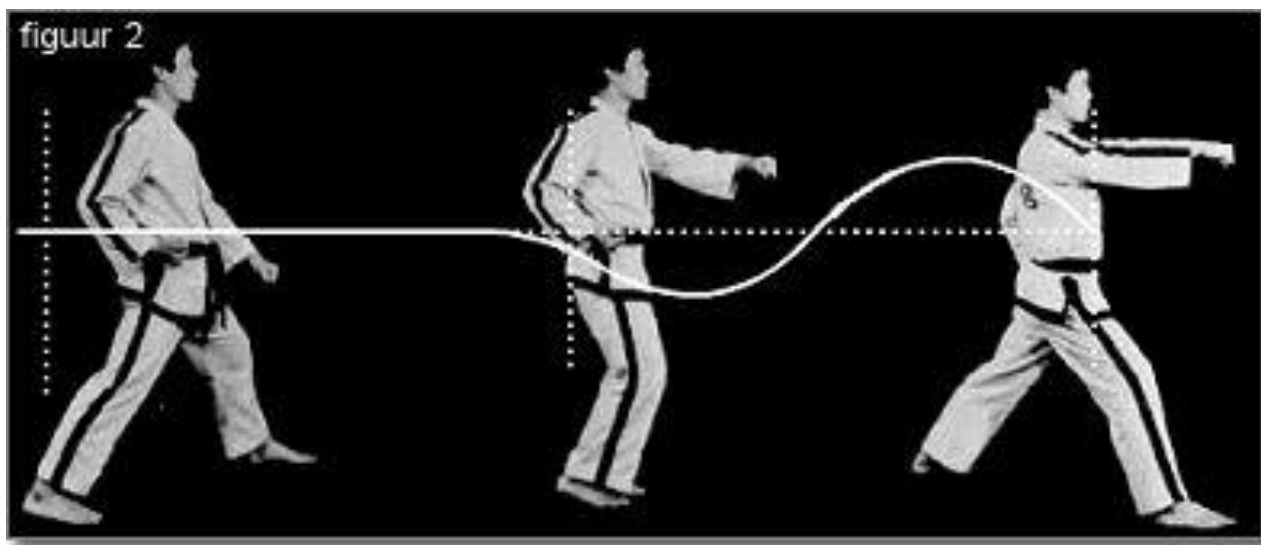
Štiriindvajset form so uvajali postopoma , kot študent napreduje s svojo usposobljenostjo so koristne za Taekwon-do učence vseh starosti in ravni izobraževanja . Forme morajo biti natančno in gladko izvedene . Skupni učinek mora biti harmonično , popolnoma nadzorovano gibanje .

Z izvajanjem form vestno, študenti lahko izboljšajo svoje sposobnost pomnjenja , sposobnost koncentracije , mišični razvoj , telesno koordinacijo in občutek za ravnotežje. Vsak študent si mora prizadevati za izvajanje forme v najboljši njegovi sposobnosti.

Gibanje je ena od temeljnih sestav pri izvedbi form, zato je general Choi ITF tehnike nenehno razvijal ter je prišl do pomembne spremembe. Ko General Choi predstavil koncept gibanja valov, ki je načelo za razvoj moči, ki ustvarjajo največ hitrosti in mase skozi sprostitvev, dihanje in gibanje kolka , in njegovo vztrajanje , da se gibanje izvedeno v tem zaporedju sprošča največa sila.

Natančno podroben - opisi vseh štiriindvajset form so opisani v Enciklopediji Taekwon-do .

Da bi razložili pomen razumevanja filozofski vidik poučevanja ITF form je tukaj kratek uvod v 12 od 24 form.



**Način gibanja**

# Saju Jirugi (napad in obramba v štiri strani)

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

- Najprej začnemo z desno nogo naprej
1. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  2. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  4. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  5. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  7. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

- Potem začnemo z levo nogo naprej
9. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  10. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  11. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  12. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
  14. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada, nazaj
  15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej

# Saju Makgi (obramba v štiri strani)

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

- Najprej začnemo z desno nogo nazaj
1. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  2. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  3. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  4. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  5. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  6. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  7. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  8. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

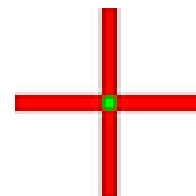
- Potem začnemo z levo nogo nazaj
9. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  10. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  11. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  12. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  13. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  14. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej
  15. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada, nazaj
  16. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada, naprej

# CHON JI TUL

**CHON JI TUL** – V prevodu chon ji: pomeni nebo in zemlja, ter jo na vzhodu interpretirajo kot začetek sveta in ustvarjanje človeške zgodovine. Zato je to prva forma ki jo izvajajo učenci kateri začenjajo trenirati Taekwon-Do. Sestavljena je iz dveh podobnih delov, en del predstavlja nebo, drugi zemljo. Forma ima 19 elementov in se jo učijo učenci za **višji bel pas 9 kup**.



**Imena elementov po vrsti v formi:**



**diagram gibanja**

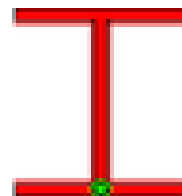
**Začetni položaj: Narani junbi sogi**

1. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
2. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
3. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
4. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
5. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
6. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
7. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
9. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
11. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
12. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
13. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
15. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
18. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko

**Končni položaj: Narani junbi sogi** (leva noga gre naprej k desni)

# DAN GUN TUL

**DAN GUN TUL** – Dan gun tul je poimenovana po svetem Dan Gunu, legendarnemu ustanovitelju Koreje leta 2333 pred našim štetjem. Forma ima 21 elementov in se jo učijo učenci za **rumeni pas 8.kup**



**Imena elementov po vrsti v formi:**

**diagram gibanja**

**Začetni položaj: Narani junbi sogi**

1. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
2. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
3. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
4. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
5. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
6. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
7. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
8. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
9. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
10. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
11. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
12. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
13. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada
14. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada  
(**ritem:** elementa 13 in 14 sta povezani tehniki v istem položaju)
15. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
16. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
17. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
18. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi; L-položaj, udarec z bridom dlani v stran
19. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
20. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi; L-položaj, udarec z bridom dlani v stran
21. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko

**Končni položaj: Narani junbi sogi** (sprednja leva noga gre nazaj k desni nogi)

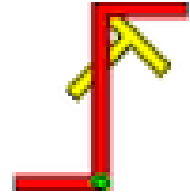
# DO SAN TUL

**DO SAN TUL** – Do San je psevdonim, vzdevek, patriota Ahn Chang Hoa (1876-1938). forma ima 24 elementov, ki predstavljajo njegovo celotno življenje ki ga je posvetil pospeševanju razvoja in izobraževanju Koreje ter njeno neodvisno gibanje. Formo se učijo učenci za

## 7. kup. višji rumeni pas.



**Imena elementov po vrsti v formi:**



**diagram gibanja**

### **Začetni položaj: Narani junbi sogi**

1. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
2. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
3. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
4. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
5. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
6. Gunnun so sun sonkut tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti naprej
7. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi; dolgi položaj, udarec s pestjo v sence
8. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi; dolgi položaj, udarec s pestjo v sence
9. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
11. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
12. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
13. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi; dolgi položaj dvojna visoka zaprta blokada
14. Kaunde apcha busigi; srednji udarec z blazinicami naprej
15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
16. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko  
(**ritem:** tehniki 15 in 16 sta povezani in sta v istem položaju)
17. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi; dolgi položaj dvojna visoka zaprta blokada
18. Kaunde apcha busigi; srednji udarec z blazinicami naprej
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
20. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko  
(**ritem:** tehniki 19 in 20 sta povezani in sta v istem položaju)
21. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
22. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z bridom strani v stran
24. Annun so sonkal kaunde yop taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z bridom strani v stran

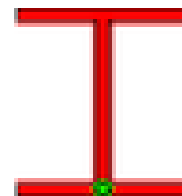
**Končni položaj: Narani junbi sogi** (desna noga se pomakne k levi)

# WON HYO TUL

**WON HYO TUL** – Won hyo tull ima 28 elementov. Forma je poimenovana po znanem menihu, ki je uvedel budizem v Korejo v dinastijo SILLA leta 686 p.n.š. Formo učijo učenci za **6. kup. zeleni pas.**



**Imena elementov po vrsti v formi:**



**Diagram gibanja**

**Začetni položaj: Moa junbi sogi A**

1. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
2. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
3. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi; dolgi L-položaj, direkt z isto roko naprej
4. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
5. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
6. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi; dolgi L-položaj, direkt z isto roko naprej
7. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
8. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
9. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
10. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
11. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
12. Gunnun so sun sonkut tulgi; dolgi položaj, vboj s prsti naprej
13. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
14. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
15. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi; dolgi L-položaj, direkt z isto roko naprej
16. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
17. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
18. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi; dolgi L-položaj, direkt z isto roko naprej
19. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
20. Najunde apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej
21. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
22. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
23. Najunde apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej
24. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
25. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
26. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
27. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada

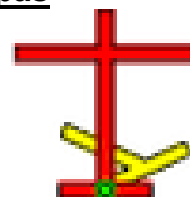
**Končni položaj: Moa junbi sogi A** (premaknemo desno nogo k levi)

# YUL GOK TUL

**YUL GOK TUL** – je psevdonim po velikem filozofu in učenjaku iz dinastije Yi (1536-1584). Ima 38 elementov, simbolizirajo mesto rojstva katero leži na 38 poldnevniko zemljepisne širine, diagram v Korejskem jeziku predstavlja učenjaka. Formo učijo učenci za **5. kup, višji zeleni pas**



**Imena elementov po vrsti v formi:  
Začetni položaj: Narani junbi sogi**



**Diagram gibanja**

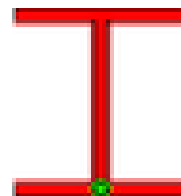
1. Annun sogi ap joomuk sogi; vzporedni/sedeči položaj, položaj za merjenje razdalje z direkto
2. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
3. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej  
**(ritem: tehniki 2. in 3. si sledita ena za drugo in sta povezani)**
4. Annun sogi ap joomuk sogi; vzporedni/sedeči položaj, položaj za merjenje razdalje z direkto
5. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
6. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej  
**(ritem: tehniki 5. in 6. si sledita ena za drugo in sta povezani)**
7. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada
8. Najunde apcha busigi (roke se držijo kot pri 7. elementu); nizek udarec s prsti naprej
9. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko  
**(ritem: tehniki 9. in 10. sta povezani)**
11. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi; dolgi položaj, srednja zaprta blokada
12. Najunde apcha busigi (roke se držijo kot pri 11. elementu); nizek udarec s prsti naprej
13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
14. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko  
**(ritem: tehniki 13. in 14. sta povezani)**
15. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi; dolgi položaj, blokada direkta z isto roko (primeš direkt)
16. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi; dolgi položaj, blokada d. z nasprotno roko (primeš direkt)
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko  
**(ritem: tehniki 16. in 17. sta povezani)**
18. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi; dolgi položaj, blokada direkta z isto roko (primeš direkt)
19. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi; dolgi položaj, blokada d. z nasprotno roko (primeš direkt)
20. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko  
**(ritem: tehniki 19. in 20. sta povezani)**
21. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
22. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
23. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
24. Gunnun so ap palkup taerigi; dolgi položaj, udarec s komolcem vodoravno naprej
25. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
26. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
27. Gunnun so ap palkup taerigi; dolgi položaj, udarec s komolcem vodoravno naprej
28. Niunja so sang sonkal makgi; L-položaj, srednja in zgornja odprta blokada (dvojna blokada)
29. Gunnun so sun sonkut tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti naprej
30. Niunja so sang sonkal makgi; L-položaj, srednja in zgornja odprta blokada (dvojna blokada)
31. Gunnun so sun sonkut tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti naprej
32. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
33. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
34. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi; dolgi položaj, visoka zaprta blokada z zun. del podlakti
35. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
36. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi; prekržani položaj, udarec s pestjo v sence
37. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
38. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada

**Končni položaj: Narani junbi sogi** (premakne se leva noga k desni)



# JOONG GUN TUL

**JOONG GUN TUL** – je poimenovan po patriotu An-Joong Gunu, ki je izvedel atentat na prvega japonskega generala Koreje (Hiro Bumo Ito). Znan je kot človek ki je igral vodilno vlogo ob združitvi KOREJE in JAPONSKE. Ima 32 elementov, ki predstavljajo njegovo starost (1878-1910). Leta 1910. Je bil usmrčen v zaporu Lui Shung. Formo učijo učenci za **4. kup, modri pas.**



**Imena elementov po vrsti v formi:**

**Diagram gibanja**

**Začetni položaj: Moa junbi sogi B**

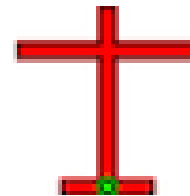
1. Niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi; L-položaj, odprta srednja blokada, palec je noter
2. Najunde yop apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej
3. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi; kratek položaj, spodnja dvigajoča blokada
4. Niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi; L-položaj, odprta srednja blokada, palec je noter
5. Najunde yop apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej
6. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi; kratek položaj, spodnja dvigajoča blokada
7. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
8. Gunnun so wipalkup taerigi; dolgi položaj, udarec s komolcem navzgor
9. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
10. Gunnun so wipalkup taerigi; dolgi položaj, udarec s komolcem navzgor
11. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v ličnici
12. Gunnun so sang joomuk kaunde dwijibo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v trebuh
13. Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi; dolgi položaj, prekržana zgornja blokada
14. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi; L-položaj, udarec s pestjo v sence
15. Gunnun sogi; dolgi položaj, udarec v trebuh, umik roke
16. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi; dolgi položaj, visok direkt z nasprotno roko  
(**ritem:** tehniki 15. in 16. sta povezani)
17. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi; L-položaj, udarec s pestjo v sence
18. Gunnun sogi; dolgi položaj, udarec v trebuh, umik roke
19. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi; dolgi položaj, visok direkt z nasprotno roko  
(**ritem:** tehniki 18. in 19. sta povezani)
20. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
21. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi; L-položaj, srednji direkt z isto roko naprej
22. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
24. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi; L-položaj, srednji direkt z isto roko naprej
25. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
26. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
27. Nachuo so sonbadak noollo makgi; dolgi dolgi položaj, dvojna blokada z dlanjo (ena gor, druga dol)  
(**ritem:** tehnika 27. je v počasnem gibanju)
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
29. Nachuo so sonbadak noollo makgi; dolgi dolgi položaj, dvojna blokada z dlanjo (ena gor, druga dol)  
(**ritem:** tehnika 29. je v počasnem gibanju)
30. Moa so giokja jirugi; Začetni položaj, roka vodoravna s tlemi naprej, v komolcu pravi kot, udarec  
(**ritem:** tehnika 30. je v počasnem gibanju)
31. Gojung so mongdung-i makgi; dolgi L-položaj, dvojna blokada v stran (obramba pred palico)
32. Gojung so mongdung-i makgi; dolgi L-položaj, dvojna blokada v stran (obramba pred palico)

**Končni položaj: Moa junbi sogi B** (premakne se leva noga k desni)



# TOI GYE TUL

**TOI GYE TUL** – je psevdonim slavnega učenjaka Yi Hwang (iz 16. stoletja) avtoriteta neokonfucionizma. Ima 37 elementov. Njegovo mesto rojstva leži na 37° zemljepisne širine. Diagram forme predstavlja učenjaka. Formo učijo učenci za **3. kup, višji moder pas.**



**Imena elementov po vrsti v formi:**  
**Začetni položaj: Moa junbi sogi B**

**Diagram gibanja**

1. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
2. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v genitalije
3. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi; začetni položaj, ena roka je spredaj, druga pravokotno ob glavi (**ritem:** 3. element se izvaja počasi)
4. Niunja so an palmok kaunde yop makgi; L-položaj, srednja zaprta blokada
5. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v genitalije
6. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi; začetni položaj, ena roka je spredaj, druga pravokotno ob glavi (**ritem:** 6. element se izvaja počasi)
7. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi; dolgi položaj, prekrížana spodnja blokada
8. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v ličnici (**ritem:** elementa 7. in 8. sta povezana in sta v istem položaju)
9. Kaunde apcha busigi; srednji udarec z blazinicami naprej
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
11. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
12. Moa sogi; začetni položaj z rokami ob boku (**ritem:** 12. element se izvaja počasi)
13. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
14. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
15. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
16. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
17. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
18. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
19. Niunja so doo palmok najunde miro makgi; L-položaj, podpirajoča spodnja blokada
20. Gunnun junbi sogi D; dolgi položaj, z rokama »primeš« nasprotnikovo glavo
21. Moorup ollyo chagi; udarec s kolenom v glavo
22. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
23. Najunde yop apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej (nogo vržemo naprej)
24. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v oči
25. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
26. Najunde yop apcha busigi; nizek udarec s prsti naprej (nogo vržemo naprej)
27. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v oči
28. Niunja so dung joomuk nopunde dwi taerigi; L-položaj, udarec s pestjo nazaj (v komolcu je pravi kot)
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi; prekrížani položaj, spodnja prekrížana blokada
30. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
31. Niunja so sonkal najunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta nizka blokada
32. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
33. Niuja so sonkal najunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta nizka blokada
34. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
36. Gunnun so an palmok dollimyo makgi; dolgi položaj, zajemajoča blokada
37. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej

**Končni položaj: Moa junbi sogi B** (premakne se desna noga k levi )

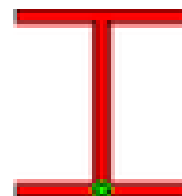
# HWA RANG TUL

**HWA RANG TUL** – je poimenovan po mladi skupini Hwa Rang, ki je izvirala v dinastiji Silla v zgodnjem 7. stoletju. Ima 29 elementov in ta številka se nanaša na 29. pehotni oddelek, kjer je zorel Taekwon-Do. Formo učijo učenci za

## 2. kup, rdeči pas.



**Imena elementov po vrsti v formi:**



**Diagram gibanja**

### **Začetni položaj: Moa junbi sogi C**

1. Annun so sonbadak miro makgi; vzporedni/sedeči položaj, blokada z dlanjo naprej
2. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
3. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
4. Niunja so sang palmok makgi; L-položaj, srednja in zgornja zaprta blokada (dvojna blokada)
5. Niunja so ap joomuk ollyo jirugi; L-položaj, udarec s pestjo v pleksus
6. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi; dolgi L-položaj, direkt naprej  
(**ritem:** pri tehniki 6. se zdrsi)
7. Soojik so sonkal naeryo taerigi; kratek L-položaj, udarec z bridom dlani navzdol
8. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
9. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja blokada naprej
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
11. priprava na yop chagi, Kaunde yopcha jirugi; priprava za bočni udarec, srednji bočni udarec z nogo
12. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi; L-položaj, udarec z bridom dlani v stran
13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko, naprej
15. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
16. Gunnun so sun sonkut tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti naprej
17. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
18. Nopunde dollyo chagi; visoki stranski udarec z nogo
19. Nopunde dollyo chagi, Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; ime elementa 18. in 17.  
(**ritem:** tehniki 18. in 19. sta povezani)
20. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja blokada naprej
21. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi; L-položaj, srednji direkt z nasprotno roko naprej
22. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi; L-položaj, srednji direkt z nasprotno roko naprej
23. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi; L-položaj, srednji direkt z nasprotno roko naprej
24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi; dolgi položaj, prekržana spodnja blokada
25. Niunja so yop palkup tulgi; L-položaj, udarec s komolcem nazaj
26. Moa so an palmok nopunde yopap makgi; začetni položaj, visoka in nizka blokada
27. Moa so an palmok nopunde yopap makgi; začetni položaj, visoka in nizka blokada
28. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
29. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada

**Končni položaj: Moa junbi sogi C** (premaknemo desno nogo k levi)

# CHOONG MOO TUL

**CHOONG MOO TUL** – je psevdonim velikega generala Yi Sun Sin iz dinastije Yi. Slovel je po tem da je leta 1592 izumil prvo oklepno bojno ladjo (Kobukson) katera je bila hermetično zaprta z vseh strani. Tudi paluba kje so se nahajala velika bodala katera so preprečevala nepovabljenim prihod na ladjo. Opisuje se jo kot predhodnik današnje podmornice. Ta forma se končuje z udarcem leve roke in to simbolizira njegovo obžalovanje vredno smrt brez možnosti da se pokaže njegov neomejen potencial podkrepjen z njegovo zvestobo kralju. Forma ima 30 elementov in se jo učijo učenci za izpit

## Višji rdeči pas, I. Dan.



Imena elementov po vrsti v formi:

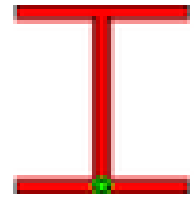


Diagram gibanja

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

1. Niunja so sang sonkal makgi; L-položaj, srednja in zgornja odprta blokada (dvojna blokada)
2. Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi; dolgi položaj, zgornja odprta blokada in udarec v vrat
3. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
4. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v oči
5. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
6. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
7. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec z nogo
8. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
9. Twimyo yopcha jirugi, Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; bočni udarec v skoku naprej in el. 8.
10. Niunja so bakat palmok najunde makgi; L-položaj, spodnja zaprta blokada
11. Gunnun junbi sogi D; dolgi položaj, z rokama »primemo« nasprotnikovo glavo
12. Moorup ollyo chagi; udarec s kolenom v glavo
13. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi; dolgi položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
14. Nopunde dollyo chagi; visoki stranski udarec z nogo
15. Kaunde dwitcha jirugi; srednji udarec s peto nazaj  
(**ritem:** tehniki 14. in 15. sta rahlo povezani)
16. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
17. Kaunde dollyo chagi; srednji stranski udarec z nogo
18. Gojung so mongdung-i makgi; dolgi L-položaj, dvojna blokada v stran (obramba pred palco)
19. Twigi, Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; skok, L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
20. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v genitalije
21. Niunja so dung joomuk nopunde dwi taerigi; L-položaj, udarec s pestjo nazaj (v komolcu je pravi kot)
22. Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti naprej
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
24. Annun so palmok kaunde ap makgi, Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi;  
vzporedni/sedeči položaj, srednja blokada z not. del. podlahti, vzporedni/sedeči položaj, udarec v senca
25. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec z nogo
26. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec z nogo
27. Niunja so kyocha sonkal kaunde momcho makgi; L-položaj, prekrižana odprta blokada, višina pleksusa
28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi; dolgi položaj, dvojna dvigajoča blokada, tehnika je srednje hitra
29. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
30. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko

**Končni položaj: Narani junbi sogi** (premakne se leva noga k desni)

# KWANG GAE TUL

**KWANG GAE TUL** – Kwang Gae forma je dobila ime po 19. kralju iz dinastije Kogurio znan kot Kwang Gae Toh Wang kateri je pridobil vsa območja izgubljena v preteklih vojnah vključno z najslavnejšim delom Manchuria in jih pripojil svojem kraljestvu. Forma ima 39 elementov, to sta prvi dve številki od letnici 391 p.n.š. to je leto ko je postal kralj. Forma je namenjena učencem za **črni pas I. Dan.**

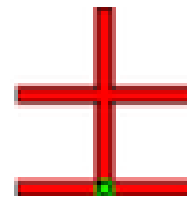


Diagram gibanja

## Imena elementov po vrsti v formi:

### Začetni položaj: Narani so hanulson

1. Moa junbi sogi B; noge skupaj, roke pripeljemo pred sebe (začetni položaj 6. in 7. forme)
2. Gunnun so dwijibo jirugi; dolgi položaj, udarec v trebuh  
(**ritem:** tehnika 2. se izvaja počasi)
3. Gunnun so dwijibo jirugi; dolgi položaj, udarec v trebuh  
(**ritem:** tehnika 3. se izvaja počasi)
4. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi;  
Stopala obrnemo vzporedni in nadaljujemo, dolgi položaj, blokada direkta z isto roko
5. Niunja so sonkal najunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta nizka blokada
6. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi; isto kot 4. element
7. Niunja so sonkal najunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta nizka blokada
8. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi; kratek položaj, dvojna odprta visoka blokada
9. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi; kratek položaj, dvojna odprta visoka blokada
10. Apuro ibo omgyo didimyo dolgi, Gunnun so sonbadak ollyo makgi; korak, obrat, d. pol., dvig. blokada
11. Gunnun so sonbadak ollyo makgi; dolgi položaj, dvigajoča blokada
12. Moa so sonkal najunde ap makgi; noge skupaj, blokada z notranjim delom dlani pred telesom
13. Bakuro noollo chagi (roke se držijo v istem položaju kot pri 12. elementu); nizek bočni udarec
14. Kaunde yopcha jirugi (roke se držijo v istem položaju kot pri 12. elementu); srednji bočni udarec  
(**ritem:** tehniki 13. in 14. se izvedeta brez spuščanja noge na tla)
15. Niunja so sonkal anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v pleksus
16. Moa so yop joomuk naeryo taerigi; noge skupaj, udarec s podlaktjo navzdol
17. Bakuro noollo chagi (roke ostanejo v istem položaju kot pri 16. elementu); nizek bočni udarec
18. Kaunde yopcha jirugi (roke ostanejo v istem položaju kot pri 16. elementu); srednji bočni udarec  
(**ritem:** tehnika 17. in 18. brez spuščanja noge na zemljo)
19. Niunja so sonkal anuro taerigi; L-položaj, udarec z notranjim delom dlani v pleksus
20. Moa so yop joomuk naeryo taerigi; noge skupaj, udarec s podlaktjo navzdol
21. Nachuo so sonbadak noollo makgi; dolgi dolgi položaj, dvojna blokada z dlanjo (ena gor, druga dol), p.
22. Nachuo so sonbadak noollo makgi; dolgi dolgi položaj, dvojna blokada z dlanjo (ena gor, druga dol), p.
23. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v glavo/sence
24. Gunnun so doo palmok kaunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
25. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat palmok najunde bandae makgi; zdrsimo, sp. blokada, nasp. roka
26. Nachuo so opun sonkut nopunde baro tulgi; dolgi dolgi položaj, vbod s prsti v oči
27. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v glavo/sence
28. Gunnun so doo palmok kaunde makgi; dolgi položaj, podpirajoča visoka blokada
29. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat palmok najunde bandae makgi; zdrsimo, sp. blokada, nasp. roka
30. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi; dolgi dolgi položaj, vbod s prsti v oči
31. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v ličnici
32. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v trebuh, v levo
33. Kaunde apcha busigi (roke ostanejo v istem položaju kot pri 32. elementu); sr. udarec z blazinicami
34. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
35. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
36. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi; dolgi položaj, dvojni udarec v trebuh
37. Kaunde apcha busigi (roke ostanejo v istem položaju kot pri 36. elementu); sr. udarec z blazinicami
38. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
39. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi; dolgi položaj, visok direkt z isto roko
40. **Končni položaj: Narani so hanulson** (premakne se leva noga k desni)

# PO EUN TUL

**PO EUN TUL** – je psevdonim, pisatelja Chong Mong Chu iz leta 1400 iz dinastije Koryo. Diagram predstavlja njegovo zanesljivo zvestobo kralju in državi vse do konca dinastije Koryo. Forma ima 36 elementov in je namenjena učencem, ki se učijo za črni pas I. Dan.



**Imena elementov po vrsti v formi:**

**Diagram gibanja**

**Začetni položaj: Narani so hanulson**

1. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
2. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi; priprava za bočni udarec, noga je iztegnjena, dvigajoči udarec
3. Bakuro noolloyo chagi; nizek bočni udarec
4. Annun so sonkal kaunde yop taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z bridom strani v stran
5. Annun so giokja jirugi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s pestjo v pleksus, vodoravno s tlemi
6. Annun so ap joomuk noolloyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v genitalije in sr. dvig. blokada
7. Annun so ap joomuk noolloyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v genitalije in sr. dvig. blokada
8. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna srednja blokada
9. Annun so dwit palkup tulgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s komolcem nazaj
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
11. Annun so dwit palkup tulgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s komolcem nazaj
12. Annun so soopyong jirugi; vzporedni/sedeči položaj, dvojni udarec v stran, vzporedno s tlemi
13. Kyocha so palmok najunde ap makgi; prekrižani položaj, spodnja sprednja blokada
14. Niunja so mongdung-i japggi; L-položaj, dv. blokada v stran, zg. roka obrnjena (obramba pred palico)
15. Moa so sang yop palkup tulgi; noge skupaj, udarec s komolcema v stran, vzporedno s tlemi, počasi
16. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s pestjo v sence
17. Kyocha so palmok najunde ap makgi; prekrižani položaj, spodnja sprednja blokada
18. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi; vzporedni/sedeči p., dv. odp. sp. bl. z notranjim del. dlani
19. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
20. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi; priprava za bočni udarec, noga je iztegnjena, dvigajoči udarec
21. Bakuro noolloyo chagi; nizek bočni udarec
22. Annun so sonkal kaunde yop taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z bridom strani v stran
23. Annun so giokja jirugi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s pestjo v pleksus, vodoravno s tlemi
24. Annun so ap joomuk noolloyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v genitalije in sr. dvig. blokada
25. Annun so ap joomuk noolloyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec v genitalije in sr. dvig. blokada
26. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna srednja blokada
27. Annun so dwit palkup tulgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s komolcem nazaj
28. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej
29. Annun so dwit palkup tulgi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s komolcem nazaj
30. Annun so soopyong jirugi; vzporedni/sedeči položaj, dvojni udarec v stran, vzporedno s tlemi
31. Kyocha so palmok najunde ap makgi; prekrižani položaj, spodnja sprednja blokada
32. Niunja so mongdung-i japggi; L-položaj, dv. blokada v stran, zg. roka obrnjena (obramba pred palico)
33. Moa so sang yop palkup tulgi; noge skupaj, udarec s komolcema v stran, vzporedno s tlemi, počasi
34. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec s pestjo v sence
35. Kyocha so palmok najunde ap makgi; prekrižani položaj, spodnja sprednja blokada
36. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi; vzporedni/sedeči p., dv. odp. sp. bl. z notranjim del. dlani

**Končni položaj: Narani so hanulson** (premakne se leva noga k desni)



# GE BAEK TUL

**GE BAEK TUL** – je poimenovana po velikem generalu Ge Baeku iz dinastije Beak Je (660 n.š.) Diagram predstavlja njegovo strogo vojaško disciplino. Forma ima 44 elementov. Učijo se jo učenci za črni pas I. Dan.



Imena elementov po vrsti v formi:

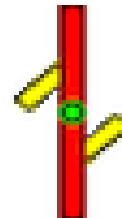


Diagram gibanja

## Začetni položaj: Narani junbi sogi

1. Niunja so kyocha sonkal kaunde momcho makgi; L-položaj, prekrížana odprta blokada v višini prsi
2. Najunde bituro chagi; udarec z blazinicami naprej in v stran
3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z isto roko
4. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
5. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi; dolgi položaj, spodnja zaprta blokada  
(**ritem:** tehniki 5. in 6. sta povezani)
7. Gunnun so doo bandalson makgi; dolgi položaj, dvojna potiskajoča blokada
8. Guburyo junbi sogi A; priprava za bočni udarec s povito nogo
9. Annun so duro makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvigajoča blokada
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej  
(**ritem:** tehniki 9. in 10. sta povezani)
11. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z not. del. pesti v glavo
12. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; korak in L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
13. Najunde yop apcha busigi; nizek udarec z blazinicami naprej
14. Nachuo so opun sonkut nopunde baro tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v oči z isto roko
15. Nachuo so opun sonkut nopunde bandae tulgi; dolgi položaj, vbod s prsti v oči z nasprotno roko
16. Kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec
17. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
18. Niunja so palmok kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna zaprta srednja blokada
19. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi; L-položaj, dvojna odprta srednja blokada
20. Annun so gutja makgi; vzporedni/sedeči položaj, blokada z obema rokama (lomimo roko)
21. Gunnun so sonkal najunde makgi; dolgi položaj, spodnja odprta blokada
22. Kaunde dollyo chagi; srednji stranski udarec
23. Twimyo kaunde yopcha jirugi; srednji bočni udarec v skoku  
(**ritem:** tehniki 22. in 23. sta povezani)
24. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi; dolgi položaj, visoki dvojni udarec v ličnici
25. Gunnun so doo bandalson makgi; dolgi položaj, dvojna potiskajoča blokada
26. Gunnun so dwijibo jirugi; dolgi položaj, udarec v trebuh
27. Gunnun so ap palkup taerigi; dolgi položaj, udarec s komolcem vodoravno naprej
28. Kyocha so doo palmok nopunde makgi; prekrížani položaj, podpirajoča visoka blokada
29. Annun so duro makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvigajoča blokada
30. Annun so ap joomuk kaunde jirugi; vzporedni/sedeči položaj, direkt naprej  
(**ritem:** tehniki 29. in 30. sta povezani)
31. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi; vzporedni/sedeči položaj, udarec z not. del. pesti v glavo
32. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi; dolgi položaj, udarec z notranjim delom dlani v vrat
33. Kaunde dollyo chagi; srednji stranski udarec, skok v stran
34. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi; dolgi položaj, visoki dvojni udarec v ličnici
35. Niunja so joongji joomuk kaunde jirugi; L-položaj, udarec s sredincem v pleksus
36. Annun so gutja makgi; vzporedni/sedeči položaj, blokada z obema rokama (lomimo roko)
37. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi; vzporedni/sedeči p., dv. odp. sp. bl. z notranjim del. dlani
38. Annun so sonkal najunde daebi makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna odprta nizka blokada  
(**ritem:** tehniki 37. in 38. sta povezani in sta v istem položaju)



39. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
40. Annun so bakat palmok san makgi; vzporedni/sedeči položaj, dvojna W blokada (roki sta v višini glave)
41. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
42. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko
43. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi; dolgi položaj, zgornja zaprta blokada
44. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi; dolgi položaj, srednji direkt z nasprotno roko

**Končni položaj: Narani junbi sogi** (premakne se desna noga naprej k levi nogi)

**EU-AM TUL**-je psevdonim, Son-Byong-Hiho-a, Korejskega patriota in voditelja za neodvisnost KOREJE z začetka tega stoletja (01.03.1919). Forma ima 45 elementov, in se je učijo mojstri 2.dan.



Barva pasu stopnja



Diagram gibanja

**CHOONG-JANG TUL** - je psevdonim, generala Kim Duk Ryanga kateri je živel v dobi dinastije Yi (14.stoletje) Forma se končuje z levo roko in to simbolizira njegovo smrt v 27.letu starosti. Edina forma ki se začne v desno stran , ima 52 elementov in se je učijo mojstri 2.dan.



Barva pasu stopnja

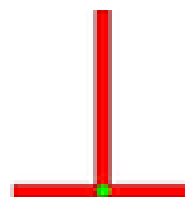


Diagram gibanja

**JUCHE TUL** - Juche tul je filozofska teorija o samo-dovoljenosti in simbolizira vero v človeka in človeške sposobnosti kot osnovni motiv k uspehu. Forma ima 45 elementov in jo izvajajo mojstri pri izpitu za II.dan.



Barva pasu stopnja

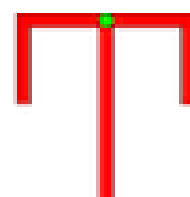


Diagram gibanja

**SAM IL TUL** - označuje zgodovinski dan 1. marec 1919 ko se je začel osvobodilni začetek za neodvisnost Koreje, osvobodilno gibanje se začelo na celotnem ozemlju Koreje. 33 elementov simbolizira 33 patriotov, kateri so inicirali in začeli osvobodilno vojno. Tul se učijo mojstri za izpit črnega pasu III. Dan.



Barva pasu stopnja

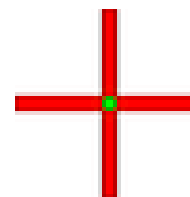


Diagram gibanja

**YOO SIN TUL** - je ime znanega generala Kim Yoo Sin, glavno-vodilnega generala v dinastiji Silla. 68 elementov simbolizira zadnji 2 številki letnice 668, ko je bila Koreja združena. Začetni položaj zaznamuje meč. Bil je vodja Hwarang šole in edini ki je združil tri korejske kraljevine. Tul se učijo mojstri pri izpitu za polaganje črnega pasu III. Dan.



Barva pasu stopnja

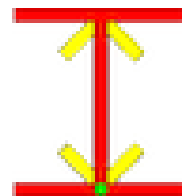


Diagram gibanja

**CHOI YONG TUL** - forma je poimenovana po generalu Choi-Yongu, iz časa vladavine dinastije Koryo v 14. stoletju. Choi-Yong je bil znan in cenjen po svoji predanosti, humanosti, patriotizmu in svoji lojalnosti. Sodeloval je z generalom Yi Sung Gae, kateri je pozneje postal prvi kralj dinastije Yi. Tul ima 46 elementov in se jo učijo mojstri za izpit črnega pasu III. Dan.



Barva pasu stopnja

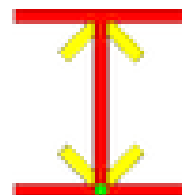


Diagram gibanja

**YONG GAE TUL** - forma je poimenovana po slavnemu generalu iz dinastije Koryo, Yon-Gae-Somoon. 49 elementov zaznamuje zadnje dve številki v letnici 649, ko je ta general porazil 300 000 kitajskih vojakov iz dinastije Tang v Ansu Sungu. Tul se učijo inštruktorji za izpite IV. Dan.



Barva pasu stopnja

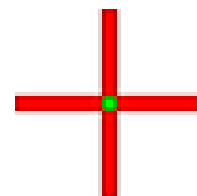


Diagram gibanja

**UL-JI TUL** - forma je poimenovana po generalu Ul-Ji Moon Dokov, kateri je uspešno obranil Korejo proti invaziji več kot milijon vojakov dinastije Tang - Kitajska, 612.leta. Forma ima 42 elementov in se je učijo inštruktorji pri izpitu za polaganje črnega pasu IV. Dan.



Barva pasu stopnja

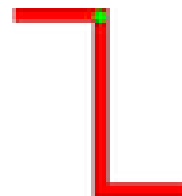


Diagram gibanja

**MOON MOO TUL** - Ime 30. kralja dinastije Silla. Njegovo telo je bilo vrženo v morje ob veliki skali Dae Wang Am (Velika kraljeva skala). In to po lastni želji: ("Tako bo moja duša za vedno branila mojo zemljo Korejo od Japoncev"). Leta 661 kralj Moon-Moo je prevzel oblast. Tul ima 61 elementov in se je učijo inštruktorji za izpit črnega pasu IV. Dan



Barva pasu stopnja

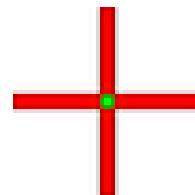


Diagram gibanja

**SO SAN TUL** - Je psevdonim Choi Hyong Ung (1520-1604) v dinastiji Yi. 72 elementov simbolizira njegovo dobo življenja, znan je po tem da je skupaj z Sa Myung Dang organiziral armado rednih vojakov. Tisti vojaki so uspešno obranili Korejski polotok od napadov Japonskih piratov. Tul se učijo mojstri za izpit črnega pasu V. Dan.



Barva pasu stopnja

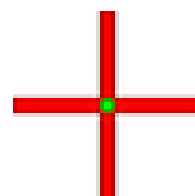


Diagram gibanja

**SE JONG TUL** - Je ime najvišjega korejskega kralja Se-Jong-a, kateri je leta 1443 izumil korejsko abecedo, fonetsko pisavo. Diagram E simbolizira znamenje kralja, 24 elementov forme simbolizira 24 črk korejske abecede. Tul se učijo mojstri za izpit črnega pasu V. Dan.



Barva pasu stopnja

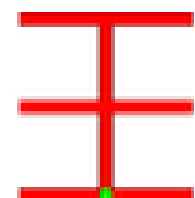


Diagram gibanja

**TONG IL TUL** - Označuje revolucijo o združitvi Koreje, katerá je od 1945 razdeljena na dve državi Severno in Južno Korejo. Diagram simbolizira enotnost Korejskega ljudstva. Tul ima 56 elementov, in se jo učijo inštruktorji za izpit črnega pasu VI. Dan



Barva pasu stopnja



Diagram gibanja