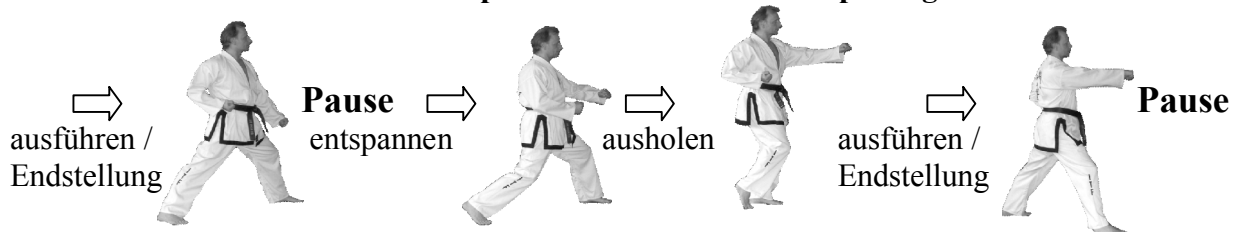
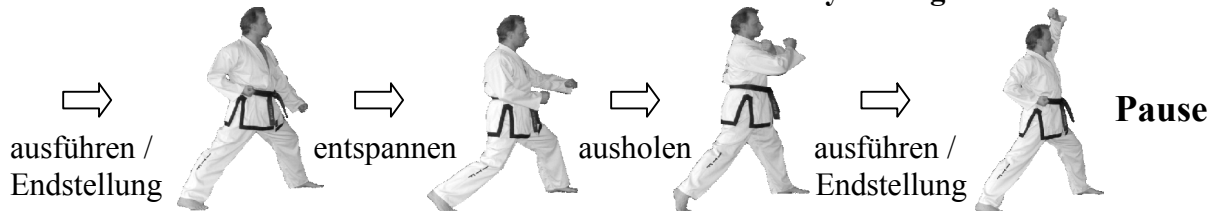


**normaler Bewegungsablauf**

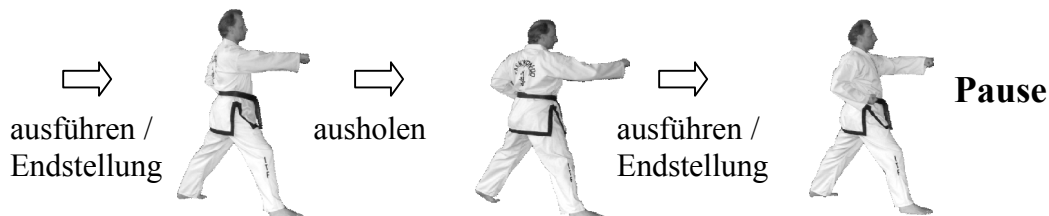
( 1. Tul, Technik 1 und 2 )

Technik 1: **Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**Technik 2: **Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi****fortlaufender Bewegungsablauf**

(z.B. 2. Tul, Technik 13 und 14 )

Technik 1: **Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi**Technik 2: **Gunnun So Bakat Palmok Baro Chookyo Makgi****schneller Bewegungsablauf**

(z.B. 3. Tul, Technik 15 und 16)

Technik 1: **Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi**Technik 2: **Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Ap Jirugi****verbindender Bewegungsablauf**

(z.B. 5. Tul, Technik 16 und 17)

Technik 1: **Gunnun So Sonbadak Kaunde Bandae Golcho Makgi**Technik 2: **Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Ap Jirugi****langsamer Bewegungsablauf**

(z.B. 6. Tul, Technik 27)

Technik: **Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi**