



Siegfried Mai Quiddestraße 46 81735 München Telefon 089/43651895 siegfried\_mai@arcor.de

---

## Formen: Erste Grundform im Stand (lang) – Kibon Donjak (lang)

### Vorbemerkung:

Vor jeder Übung wird aufrecht und mit Körperspannung das Prüfungsfeld betreten und sich auf den vorgesehenen Punkt in Moa-Sogi gestellt. Es folgt eine Verbeugung zum Prüfer, Trainer oder später zum Wettkampfgericht. Danach bleibt man stehen und wartet auf das Kommando für den Start. Es erfolgt die Ansage der Form entweder durch den Trainer, Prüfer oder den Sportler selbst. Danach wird Chunbi-Sogi eingenommen. Auf das Kommando Shisak beginnt der Übende mit der Form und bleibt nach Beendigung selbiger bis zum Guman in der Endstellung stehen. Bei Guman geht er dann wieder in Chunbi-Sogi und wartet auf Paro. Bei Paro schließt er den linken zum rechten Fuß auf und wartet auf Kyongle. Nach der Verbeugung dreht er sich um und verlässt das Demonstrationsfeld genauso würdevoll, wie er es betreten hat. --- Blocks und Fauststöße werden in der einfachen Bezeichnungsversion genannt.

### Richtungen/Punkte:

D  
I  
A --- X --- B  
I  
C

### Bewegungsablauf:

- 00) Stehen in Chunbi/Pyonhi-Sogi auf X und Blick in Richtung D.
- 01) Rechten Fuß zurück in Richtung C zu links Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig links Arae-Makki.
- 02) Rechten Fuß vor in Richtung D zu rechts Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig rechts Momdong-Chon-Kwon-Jirugi.
- 03) Kopf nach links in Richtung A drehen. Rechten Fuß ran zum linken Fuß und gleichzeitig 90 Grad drehen. Rechten Fuß zurück in Richtung B zu links Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig links Arae-Makki.
- 04) Rechten Fuß vor in Richtung A zu rechts Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig rechts Momdong-Chon-Kwon-Jirugi.
- 05) Kopf nach links in Richtung C drehen. Rechten Fuß ran zum linken Fuß und gleichzeitig 90 Grad drehen. Rechten Fuß zurück in Richtung D zu links Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig links Arae-Makki.
- 06) Rechten Fuß vor in Richtung C zu rechts Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig rechts Momdong-Chon-Kwon-Jirugi.
- 07) Kopf nach links in Richtung B drehen. Rechten Fuß ran zum linken Fuß und gleichzeitig 90 Grad drehen. Rechten Fuß zurück in Richtung A zu links Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig links Arae-Makki.
- 08) Rechten Fuß vor in Richtung B zu rechts Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig rechts Momdong-Chon-Kwon-Jirugi.
- 09) Kopf nach links in Richtung D drehen. Rechten Fuß ran zum linken Fuß und gleichzeitig 90 Grad drehen. Rechten Fuß zurück in Richtung C zu links Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig links Arae-Makki.
- 10) Rechten Fuß vor in Richtung D zu rechts Ap-Gubi setzen. Gleichzeitig rechts Momdong-Chon-Kwon-Jirugi.
- 11) Nach Guman rechten Fuß zurückziehen in Chunbi/Pyonhi-Sogi.