

- Alle Techniken 3x Rechts + 3x Links (hier unten Beschreibung ab rechter Schulter Stellung)

Technik 1 :

Schulter Stellung rechts - Diagonal zur Hüfte links – Zurück zur Hüfte rechts – Schulter Stellung rechts

Technik 1 mit Fuss :

Schulter Stellung rechts - Diagonal zur Hüfte links – Zurück zur Hüfte rechts – Schulter Stellung rechts zusammen mit An Naryo Chagi links

Technik 2 :

Schulter Stellung rechts - Diagonal zur Hüfte links – Zurück zur Hüfte rechts – Diagonal zur Schulter links – Diagonal zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 2 mit Fuss :

Schulter Stellung rechts - Diagonal zur Hüfte links – Zurück zur Hüfte rechts – Diagonal zur Schulter links mit Ap chagi links – Diagonal zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 3 :

Schulter Stellung rechts – Drehung vorne nach links – Direkt mit Drehung nach links über dem Kopf – Diagonal zur Hüfte links - Zurück zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 3 mit Fuss :

Schulter Stellung rechts – Drehung vorne nach links – Direkt mit Drehung nach links über dem Kopf – Diagonal zur Hüfte links mit Pandal chagi links - Zurück zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 4 :

Schulter Stellung rechts – Diagonal zur Hüfte links - Drehung nach vorne – Direkt mit Drehung nach links über dem Kopf – Diagonal zur Hüfte links - Zurück zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 4 mit Fuss :

Schulter Stellung rechts – Diagonal zur Hüfte links - Drehung nach vorne – Direkt mit Drehung nach links über dem Kopf mit Yopl chagi links – Diagonal zur Hüfte links - Zurück zur Hüfte rechts - Schulter Stellung rechts

Technik 5 :

Kombination von Technik 4 + 5

Technik 5 mit Fuss :

Kombination von Technik 4 (pandal) + 5 (yop)

Technik 6 :

Schulter Stellung rechts – Diagonal zur Hüfte links dann über den Kopf mit Komplete Drehung und zwei Schritte nach vorne - Zurück zur Hüfte rechts – Schulter Stellung rechts

Technik 6 mit Fuss :

Schulter Stellung rechts – Diagonal zur Hüfte links dann über den Kopf mit Komplete Drehung und zwei Schritte nach vorne - Zurück zur Hüfte rechts mit Dolyo Chagi – Schulter Stellung rechts