

## Тегук Ил Джанг (Първо Пумсе)



Започваме от “Джумби”



Обръщаме наляво на 90° и едновременно с това предвижваме левия крак до заемане на ‘ап соги’ позиция и изпълняване на долен блок ‘аре маки’.



Преместваме десния крак и преминаваме в ‘ап соги’ позиция с едновременното изпълнение на прав десен удар на средно ниво.



Правим кръгомно обръщане надясно на 180° върху стъпалото на левия крак. Преместваме левия крак в ‘ап соги’ позиция като изпълняваме едновременно с това долен блок ‘аре маки’ с дясната ръка.



Преместваме левия крак и преминаваме в ‘ап соги’ позиция с едновременното изпълнение на ляв прав удар на средно ниво.



Обръщаме 90° наляво и преминаваме с ляв крак в дълбока предна позиция ‘ап куби’ и изпълняваме долен блок ‘аре маки’ с лявата ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме десен прав удар на средно ниво.



Приплъзваме обратно левия крак в ‘ап соги’ позиция като въртим 90° надясно и изпълняваме блок на средно ниво ‘монтом маки’ с лявата ръка.



Пристъпваме напред с левия крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме прав удар на средно ниво с дясната ръка.



Завъртаме 180° наляво с левия крак и преминаваме в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме едновременно с това блок на средно ниво ‘монтом маки’ с дясната ръка.



Преминаваме напред с десния крак в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на среден удар с лявата ръка.



Завъртаме се 90° надясно с десния крак и преминаваме в дълбока предна позиция 'ап куби' и изпълняваме едновременно с това долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме удар на средно ниво с лявата ръка.



Пристъпваме 90° наляво с левия крак в 'ап соги' позиция и изпълняваме горен блок 'олгул маки' с лявата ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме ‘ап чаги’ на средно ниво с десния крак.



Стъпваме долу с десния крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме среден удар с дясната ръка.



Завъртаме се 180° надясно с десния крак и преминаваме в ‘ап соги’ позиция с едновременното изпълнение на горен блок ‘олгул маки’ с дясната ръка.



Без да поместваме десния крак изпълняваме ‘ап чаги’ на средно ниво с левия крак.



Стъпваме долу с левия крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме среден удар с лявата ръка.



Пристъпваме 90° надясно с левия крак и преминаваме в дълбока предна позиция ‘ап куби’ с едновременното изпълнение на долен блок ‘аре маки’ с лявата ръка.



Пристъпваме напред с десния крак и преминаваме в дълбока предна позиция ‘ап куби’ с едновременното изпълнение на удар на средно ниво с дясната ръка. Киап!



Завъртаме се 180° надясно като въртим на десния крак и завършваме в позиция за готовност ‘джумби’.