

Тегук И Джанг (второ пумсе)

Започваме от позиция за готовност 'джумби'



Завъртаме 90° наляво като приплъзваме левия крак и преминаваме в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Преместваме десния крак в предна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме удар на средно ниво с дясната ръка.



Правим кръгомно обръщане на стъпалото на левия крак 180° надясно като приплъзваме десния крак в 'ап соги' позиция и изпълняваме долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



Преместваме левия крак в предна дълбока позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на прав удар с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като приплъзваме левия крак в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на блок на средно ниво 'монтом маки' с дясната ръка.



Преместваме десния крак в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на блок на средно ниво 'монтом маки' с лявата ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като преминаваме с левия крак в 'ап соги' позиция и изпълняваме долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме 'ап чаги' с десния крак.



Заставаме в дълбока предна позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на висок прав удар с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно докато приплъзваме десния крак в 'ап соги' позиция и едновременно с това изпълняваме долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме 'ап чаги' с левия крак.



Преминаваме в дълбока позиция ‘ап куби’ с левия крак с едновременното изпълнение на удар на средно ниво с лявата ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като местим левия крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме горен блок ‘олгул маки’ с лявата ръка.



Без да поместваме левия крак, местим десния крак напред и преминаваме в ‘ап соги’ позиция с едновременното изпълнение на горен блок ‘олгул маки’ с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° наляво като преместваме левия крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме среден блок ‘монтом маки’ с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 180° надясно като преминаваме с десния крак в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме среден блок с лявата ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като местим левия крак в 'ап соги' позиция и изпълняваме долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме 'ап чаги' с десния крак.



Заставаме в 'ап соги' позиция с десния крак с едновременното изпълнение на удар с дясната ръка.



Без да поместваме десния крак изпълняваме 'ап чаги' с левия крак.



Заставаме в 'ап соги' позиция и изпълняваме удар на средно ниво с лявата ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме 'ап чаги' на средно ниво с левия крак.



Заставаме в ‘ап соги’ позиция и изпълняваме удар на средно ниво с дясната ръка. Киап!



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 180° наляво и заемаме позиция за готовност.