

Тегук Сам Джанг (трето пумсе)

Започваме от позиция за готовност 'джумби'



Завъртаме 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' на средно ниво с десния крак.



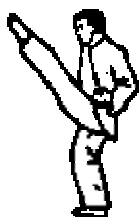
Заставаме в дълбока предна позиция 'ап куби' и изпълняваме двоен удар на средно ниво започващ с дясната ръка.



И после удряме с лявата.



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



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



Преминаваме в дълбока позиция с едновременното изпълнение на двоен удар на средно ниво започващ с лявата ръка.



И после удряме с дясната ръка.



Въртим 90° надясно като преместваме левия крак в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на 'ножов' удар 'соннал мок чиги' по врата с дясната ръка.



Без да поместваме левия крак пристъпваме с десния крак в 'ап соги' позиция с едновременното изпълнение на 'ножов' удар 'соннал мок чиги' по врата с лявата ръка.



Въртим 90° наляво като преминаваме с ляв крак в дясна задна позиция 'дит куби' с едновременното изпълнение на външен 'ножов' блок 'хансоннал монтом бакат маки' на средно ниво с лявата ръка.



Приплъзваме левия крак до заемане на лява дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременно изпълнение на прав удар на средно ниво с предната част на юмрука на дясната ръка.



Правим кръгомно движение върху стъпалото на левия крак 180° надясно като преминаваме с десния крак в лява задна позиция ‘дит куби’ и едновременно изпълнение на външен ‘ножов’ блок на средно ниво ‘хансоннал монтон бакат маки’ с дясната ръка.



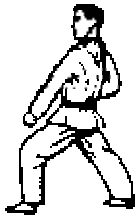
Приплъзваме десния крак до заемане на дясна дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременно изпълнение на прав удар на средно ниво с лявата ръка.



Завъртаме 90° наляво като преминаваме с левия крак в ‘ап соги’ позиция и едновременно изпълнение на вътрешен блок ‘монтон маки’ с външната част на предмишницата на дясната ръка.



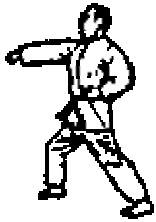
Правим стъпка напред с десния крак до заемане на ‘ап соги’ позиция и едновременно изпълнение на вътрешен блок ‘монтон маки’ на средно ниво с външния ръб на предмишницата на лявата ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° наляво до заемане на 'ап соги' позиция и едновременно изпълнение на блок на долно ниво 'аре маки'.



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



Преминаваме в дълбока предна позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на двоен удар на средно ниво започващ с дясната ръка.



И после удяме с лявата.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като преминаваме с десен крак в 'ап соги' позиция и едновременно с това правим блок на долно ниво 'аре маки' с дясната ръка.



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



Стъпваме в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и изпълняваме двоен удар на средно ниво започващ с лявата ръка.



И после удряме с дясната ръка.



Въртим 90° наляво като преминаваме с левия крак в ‘ап соги’ позиция и едновременното изпълнение на долен блок ‘аре маки’ с лявата ръка.



След което веднага се изпълнява удар на средно ниво с дясната ръка.



Без да поместваме левия крак преминаваме с десния крак в ‘ап соги’ позиция и едновременно с това изпълняваме долен блок ‘аре маки’ с дясната ръка.



След което веднага се изпълнява удар на средно ниво с лявата ръка.



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



Стъпваме в ‘ап соги’ позиция с левия крак и изпълняваме долен блок ‘аре маки’ с лявата ръка.



След което веднага се изпълнява удар на средно ниво с дясната ръка.



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



Стъпваме в ‘ап соги’ позиция с десния крак и изпълняваме долен блок ‘аре маки’ с дясната ръка.



След което веднага се изпълнява удар на средно ниво с лявата ръка.

Киап!



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 180° наляво и се връщаме в позиция за готовност 'джумби'.