

Тегук Са Джанг (четвърто пумсе)

Започваме от позиция за готовност ‘джумби’.



Завъртаме се 90° наляво като преместваме левия крак в предна ‘ап соги’ позиция с едновременното изпълнение на външен двоен ‘ножов’ блок ‘соннал монтом бакат маки’.



Преместваме десния крак в дясна дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременното изпълнение на ‘вертикален’ пробощащ удар ‘пъонсонкут сево чириги’ с пръстите на дясната ръка.



Правим кръгомно движение 180° надясно като местим десния крак до заемане на лява задна позиция ‘дит куби’ и едновременното изпълнение на двоен ‘ножов’ блок ‘соннал монтом бакат маки’.



Преместваме левия крак в лява дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременното изпълнение на ‘вертикален’ пробощащ удар ‘пъонсонкут сево чириги’ с пръстите на лявата ръка.



Въртим 90° наляво като местим левия крак в лява дълбока предна позиция ‘ап куби’ с едновременното изпълнение на ‘ножов’ удар с дясната ръка по врата и ‘ножов’ блок на горно ниво с лявата ръка ‘джебипум мок чиги’.



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



Стъпваме долу с десния крак в дясна дълбока позиция ‘ап куби’ с едновременното изпълнение на удар на средно ниво с лявата ръка.



Използвайки десния крак като ос изпълняваме ‘йоп чаги’ на средно ниво с левия крак.



Стъпваме долу и бързо въртим на стъпалото на левия крак за да изпълним ‘йоп чаги’ с десен крак на средно ниво.



Стъпваме долу с десния крак в лява задна позиция ‘дит куби’ и едновременно с това изпълняваме външен ‘ножов’ блок ‘соннал монтом бакат маки’ на средно ниво.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° наляво като местим левия крак в дясна задна позиция ‘дит куби’ и едновременното изпълнение на външен блок изпълнение на външен блок ‘палмок монтом бакат маки’ с външния ръб на предмишницата на лявата ръка.



Правим ‘ап чаги’ на средно ниво с десния крак.



Правим стъпка назад до заемане на дясна задна позиция и едновременно с това правим вътрешен блок с външния ръб на предмишницата на дясната ръка 'монтом маки'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като местим десния крак в лява задна позиция 'дит куби' и едновременното изпълнение на външен блок на средно ниво 'палмок монтом бакат маки' с външния ръб на предмишницата на дясната ръка.



Правим 'ап чаги' на средно ниво с левия крак.



Правим стъпка назад с левия крак до заемане на лява задна позиция 'дит куби' и едновременно с това правим вътрешен блок с външния ръб на предмишницата на лявата ръка 'монтом маки'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като местим левия крак в лява дълбока предна позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на 'ножов' удар с дясната ръка по врата и 'ножов' блок на горно ниво с лявата ръка 'джебирум мок чиги'.



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



Стъпваме долу с десния крак в дясна дълбока позиция ‘ап куби’ с едновременното изпълнение на преден удар на горно ниво с ‘гърба’ на юмрука на дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като местим левия крак в предна лява позиция ‘ап соги’ и едновременно с това правим вътрешен блок с външния ръб на предмишницата на дясната ръка ‘монтом маки’.



Без промяна на позицията изпълняваме удар на средно ниво с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като местим десния крак в предна дясна позиция ‘ап соги’ и едновременно с това правим вътрешен блок на средно ниво с дясната ръка ‘монтом маки’.



Без промяна на позицията изпълняваме удар на средно ниво с лявата ръка.



Въртим 90° наляво като приплъзваме левия крак в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и едновременно с това изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с лявата ръка ‘монтом маки’.



Без промяна на позицията изпълняваме двоен удар на средно ниво започващ с дясната ръка.



После правим удар с лявата ръка.



Преминаваме в дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременното изпълнение на вътрешен блок на средно ниво с дясната ръка 'монтом маки'.



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



И после удряме с дясната ръка. Киап!



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 180° наляво като местим левия крак и преминаваме в позиция за готовност 'джумби'.