

## Тегук О Джанг (пето пумсе)



Започваме от позиция за готовност 'джумби'.



Завъртаме 90° наляво като местим левия крак в 'ап куби' позиция и изпълняваме долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Приплъзваме левия крак обратно до 'пъонхи соги' позиция и едновременното изпълнение на удар 'брадва' 'ме джумок нерьо чиги' с лявата ръка.



Завъртаме се 90° наляво като местим десния крак в дълбока предна позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



Приплъзваме десния крак обратно до 'пъонхи соги' позиция и едновременното изпълнение на удар 'брадва' 'ме джумок нерьо чиги' с дясната ръка.



Пристъпваме напред с левия крак и преминаваме в предна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с лявата ръка. Оставаме в същата позиция и изпълняваме втори вътрешен блок на средно ниво с дясната ръка.



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



Стъпваме долу в дясна предна дълбока позиция 'ап куби' и изпълняваме 'преден' удар на горно ниво с 'гърба' на юмрука на дясната ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с външния ръб на предмишницата на лявата ръка.



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



Стъпваме долу в лява дълбока позиция 'ап куби' с едновременното изпълнение на 'преден' удар на горно ниво с 'гърба' на юмрука на лявата ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с външния ръб на предмишницата на дясната ръка.



Без да поместваме левия крак пристъпваме с десния крак в предна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме 'преден' удар на горно ниво с 'гърба' на юмрука на дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° наляво като местим левия крак в задна дясна позиция 'дит куби' и изпълняваме външен 'ножов' блок на средно ниво 'хансоннал монтом бакат маки' с лявата ръка.



Правим стъпка напред с десния крак до заемане на дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на удар с лакътя на дясната ръка на средно ниво 'палкуп монтом чиги'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° наляво като местим десния крак в задна лява позиция 'дит куби' и изпълняваме външен 'ножов' блок на средно ниво с дясната ръка 'хансоннал монтом бакат маки'.



Правим стъпка напред с левия крак до заемане на лява дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на удар с лакътя на лявата ръка на средно ниво 'палкуп монтом бакат маки'.



Въртим 90° наляво като приплъзваме левия крак в лява дълбока позиция 'ап куби' и изпълняваме долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с дясната ръка.



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



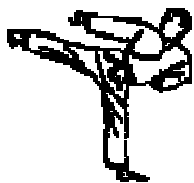
Стъпваме долу в дясна дълбока позиция 'ап куби' и изпълняваме долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



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



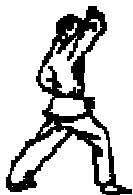
Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво като местим левия крак в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и изпълняваме горен блок ‘олгул маки’ с лявата ръка.



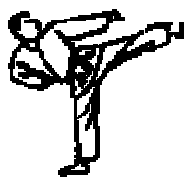
Без да местим левия крак изпълняваме ‘йоп чаги’ на средно ниво с десния крак.



Стъпваме долу в дясна дълбока позиция ‘ап куби’ и изпълняваме удар на средно ниво с лакътя на лявата ръка по дланта на дясната ръка ‘палкуп монтом пьоджок чиги’.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като местим десния крак в дясна дълбока позиция и изпълняваме горен блок ‘олгул маки’ с дясната ръка.



Без да местим десния крак изпълняваме ‘йоп чаги’ на средно ниво с левия крак.



Стъпваме долу в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и изпълняваме удар на средно ниво с лакътя на дясната ръка по дланта на лявата ръка ‘палкуп монтом пьоджок чиги’.



Въртим 90° наляво като приплъзваме левия крак в лява дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с дясната ръка.



Изпълняваме 'ап чаги' на средно ниво с десния крак.



Прискачаме напред в дясна кръстосана позиция 'коа соги' и едновременно изпълнение на 'преден' удар на горно ниво с 'гърба' на дясната ръка 'дън джумок олгул апе чиги'. Киап!



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