

Тегук Юк Джанг (шесто пумсе)



Започваме от позиция за готовност 'джумби'.



Въртим 90° наляво като местим левия крак в лява дълбока предна позиция 'ап куби' и едновременното изпълнение на долен блок 'аре маки' с лявата ръка.



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



Правим стъпка обратно с десния крак и заемаме дясна задна позиция 'дит куби' и едновременното изпълнение на външен блок с външен ръб на предмишницата на лявата ръка 'палмок монтом бакат маки'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като местим десния крак в дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме долен блок 'аре маки' с дясната ръка.



След това правим 'ап чаги' на средно ниво с левия крак.



Правим стъпка назад с левия до заемане на лява задна позиция ‘дит куби’ и изпълняваме външен блок с външен ръб на предмишницата на дясната ръка ‘палмок монтом бакат маки’.



Въртим 90° наляво като приплъзваме левия крак в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и едновременно с това изпълняваме ‘ножов’ блок на горно ниво ‘хансоннал олгул бакат маки’ с дясната ръка.



Без да поместваме левия крак изпълняваме кръгов ‘камшичен’ удар с десния крак ‘дольо чаги’.



Обръщаме 90° наляво и преминаваме в лява дълбока позиция ‘ап куби’ и изпълняваме външен блок на горно ниво с външния ръб на предмишницата на лявата ръка ‘палмок олгул бакат маки’.



След това изпълняваме прав удар на средно ниво с дясната ръка.



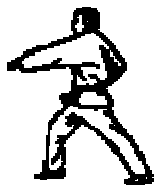
Без промяна на позицията изпълняваме ‘ап чаги’ с десен крак на средно ниво.



Стъпваме долу в дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно с това изпълняваме прав удар на средно ниво с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно преминаваме в дясна дълбока позиция 'ап куби' и изпълняваме външен блок на горно ниво с външния ръб на предмишницата на лявата ръка



Изпълняваме удар с лявата ръка на средно ниво.



Без промяна на позицията изпълняваме 'ап чаги' на средно ниво с левия крак.



Стъпваме долу в лява дълбока позиция 'ап куби' и изпълняваме удар на средно ниво с дясната ръка.



Обръщаме 90° наляво като местим левия крак до заемане на 'естествена' позиция и едновременното изпълнение на блок 'клин' на долно ниво с предмишниците на двете ръце 'ду палмок аре хечьо маки'.



Без да местим левия крак правим стъпка с десния до заемане на дясна дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременното изпълнение на ‘ножов’ блок на горно ниво с лявата ръка ‘соннал олгул бакат маки’.



Без да местим десния крак изпълняваме ‘кръгов’ камшичен удар с левия крак ‘дольо чаги’. Киап!



Стъпваме долу с левия крак. Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° надясно като местим десния крак в дясна дълбока предна позиция ‘ап куби’ и едновременно с това изпълняваме блок с предмишницата на дясната ръка ‘аре маки’.



Изпълняваме ‘ап чаги’ на средно ниво с левия крак.



Стъпваме долу в лява задна позиция ‘дит куби’ и изпълняваме външен блок на средно ниво с външния ръб на предмишницата на дясната ръка ‘палмок монтом бакат маки’.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак.



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



Правим стъпка назад в дясна задна позиция ‘дит куби’ и едновременното изпълнение на външен блок на средно ниво с външния ръб на предмишницата на лявата ръка ‘палмок монтом бакат маки’.



Въртим 90° надясно на стъпалото на левия крак и преминаваме в дясна задна позиция ‘дит куби’ и след това изпълняваме ‘ножов’ двоен блок на средно ниво ‘соннал монтом бакат маки’.



Правим стъпка назад с левия крк до заемане на лява задна позиция ‘дит куби’ и едновременното изпълнение на ‘ножов’ двоен блок ‘соннал монтом бакат маки’.



Правим стъпка назад с десния крак до заемане на лява дълбока позиция ‘ап куби’ и едновременното изпълнение на блок на средно ниво с дланта на лявата ръка батангсон монтом ан маки’.



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



Без да поместваме десния крак стъпваме назад с левия крак в дясна дълбока позиция ‘ап куби’ и едновременно с това изпълняваме блок на средно ниво с дланта на дясната ръка ‘батангсон монтоман маки’.



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



Без да поместваме левия крак правим крачка назад с десния и приключваме.