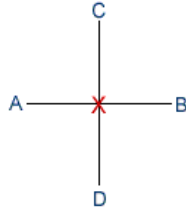


## Chon-Ji 19 Liikettä

Chon-Ji tarkoittaa kirjaimellisesti taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji koostuu kahdesta samankaltaisesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta ja toinen maata.

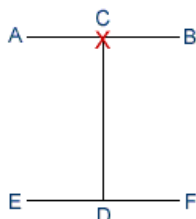


### Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  2. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  3. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  4. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  5. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  6. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  7. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  8. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  9. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  10. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  11. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  12. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  13. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  14. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  15. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  16. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  17. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  18. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  19. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
- Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Dan-Gun 21 Liikettä

Dan-Gun on nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka oli Korean legendaarinen perustaja 2333 eKr.



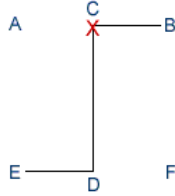
Narani Junbi Sogi

1. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
2. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
3. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
4. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
5. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
6. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
7. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
8. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
9. Niunja So Sang Palmok Makgi
10. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
11. Niunja So Sang Palmok Makgi
12. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
13. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
14. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi (13. ja 14. jatkuvana liikkeenä)
15. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
16. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
17. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
18. Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi
19. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
20. Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi
21. Gunnun So Nopunde Baro Jirugi

Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Do-San 24 Liikettä

Do-San on isänmaallisen Ahn Chang-Ho:n (1876-1938) salanimi. 24 liikettä kuvaavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

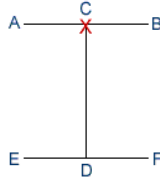


### Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  2. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  3. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  4. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  5. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  6. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Baro Tulgi,
  7. Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Baro Yop Taerigi (Käden ja vartalon käntö→7.)
  8. Gunnun So Nopunde Dung Joomuk Baro Yop Taerigi
  9. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  10. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  11. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  12. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  13. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Hechyo Makgi
  14. Kaunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  15. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  16. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (15. ja 16. nopeana liikkeenä)
  17. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Hechyo Makgi
  18. Kaunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa)
  19. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  20. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (19. ja 20. nopeana liikkeenä)
  21. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
  22. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
  23. Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi
  24. Annun So Kaunde Sonkal Yop Taerigi
- Narani Junbi Sogi (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Won-Hyo 28 Liikettä

Won-Hyo oli kuuluisa munkki joka levitti buddhalaisuuden Silla dynastiaan vuonna 686 jKr.

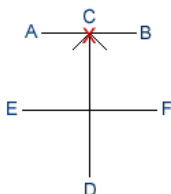


Moa Junbi Sogi A

1. Niunja So Sang Palmok Makgi
  2. Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi
  3. Gojung So Kaunde Baro Jirugi
  4. Niunja So Sang Palmok Makgi
  5. Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi
  6. Gojung So Kaunde Baro Jirugi
  7. Guburyo Junbi Sogi A
  8. Kaunde Yopcha Jirugi
  9. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  10. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  11. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  12. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Baro Tulgi
  13. Niunja So Sang Palmok Makgi
  14. Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi
  15. Gojung So Kaunde Baro Jirugi
  16. Niunja So Sang Palmok Makgi
  17. Niunja So Nopunde Sonkal Anuro Taerigi
  18. Gojung So Kaunde Baro Jirugi
  19. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  20. Najunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  21. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  22. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  23. Najunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  24. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  25. Guburyo Junbi Sogi A
  26. Kaunde Yopcha Jirugi (Jalka lasketaan CD linjalle.)
  27. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
  28. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
- Moa Junbi Sogi A (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Yul-Gok 38 Liikettä

Yul-Gok oli suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean kunfutse. 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

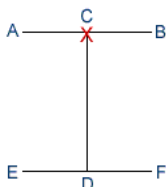


### Narani Junbi Sogi

1. Annun So Kaunde Miro Jirugi
  2. Annun So Kaunde Jirugi
  3. Annun So Kaunde Jirugi (2. ja 3. nopeana liikkeenä)
  4. Annun So Kaunde Miro Jirugi
  5. Annun So Kaunde Jirugi
  6. Annun So Kaunde Jirugi (5. ja 6. nopeana liikkeenä)
  7. Gunnun So Kaunde Anpalmok Baro Yop Makgi
  8. Najunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  9. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  10. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (9. ja 10. nopeana liikkeenä)
  11. Gunnun So Kaunde Anpalmok Baro Yop Makgi
  12. Najunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  13. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  14. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (13. ja 14. nopeana liikkeenä)
  15. Gunnun So Kaunde Sonbadak Baro Golcho Makgi
  16. Gunnun So Kaunde Sonbadak Bandae Golcho Makgi
  17. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (16. ja 17. yhdistettynä liikkeenä)
  18. Gunnun So Kaunde Sonbadak Baro Golcho Makgi
  19. Gunnun So Kaunde Sonbadak Bandae Golcho Makgi
  20. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (19. ja 20. yhdistettynä liikkeenä)
  21. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  22. Guburyo Junbi Sogi A
  23. Kaunde Yopcha Jirugi
  24. Gunnun So Ap Palkup Taerigi
  25. Guburyo Junbi Sogi A
  26. Kaunde Yopcha Jirugi
  27. Gunnun So Ap Palkup Taerigi
  28. Niunja So Sang Sonkal Makgi
  29. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Baro Tulgi
  30. Niunja So Sang Sonkal Makgi
  31. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Baro Tulgi
  32. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  33. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  34. Gunnun So Nopunde Bakat Palmok Baro Yop Makgi
  35. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  36. Kyocha So Nopunde Dung Joomuk Baro Yop Taerigi
  37. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
  38. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
- Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Joong-Gun 32 Liikettä

On nimetty isänmaallisen Ahn Joong-Gunin mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa, joka näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvaa Ahnin ikää, kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.



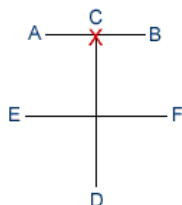
### Moa Junbi Sogi B

1. Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakkuro Makgi
  2. Najunde Yobap Cha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  3. Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
  4. Niunja So Kaunde Sonkal Dung Bakkuro Makgi
  5. Najunde Yobap Cha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  6. Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
  7. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  8. Gunnun So Wi Palkup Taerigi
  9. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  10. Gunnun So Wi Palkup Taerigi
  11. Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi
  12. Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi
  13. Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
  14. Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi
  15. Gunnun So Jappyosul Tae
  16. Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi (15. ja 16. nopeana liikkeenä)
  17. Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi
  18. Gunnun So Jappyosul Tae
  19. Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi (18. ja 19. nopeana liikkeenä)
  20. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
  21. Niunja So Kaunde Bandae Jirugi
  22. Kaunde Yopcha Jirugi
  23. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
  24. Niunja So Kaunde Bandae Jirugi
  25. Kaunde Yopcha Jirugi
  26. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
  27. Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi (hitaana liikkeenä)
  28. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
  29. Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi (hitaana liikkeenä)
  30. Moa So Kaunde Giokja Jirugi (hitaana liikkeenä)
  31. Gojung So Digutja Makgi
  32. Gojung So Digutja Makgi
- Moa Junbi Sogi B (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Toi-Gye

### 37 Liikettä

Toi-Gye oli merkittävän Yi Hwangin (1500-luvulla) salanimi. Hän oli uuskungfutsealaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

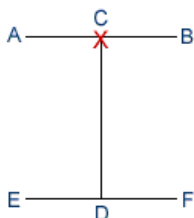


### Moa Junbi Sogi B

1. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  2. Gunnun So Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi
  3. Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (hitaana liikkeenä)
  4. Niunja So Kaunde Anpalmok Bakuro Makgi
  5. Gunnun So Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi
  6. Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (hitaana liikkeenä)
  7. Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
  8. Gunnun So Nopunde Sang Joomuk Sewo Jirugi (7. ja 8. jatkuvana liikkeenä)
  9. Kaunde Apcha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  10. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  11. Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi
  12. Moa So Sang Yop Palkup Tulgi (hitaana liikkeenä)
  13. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  14. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  15. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  16. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  17. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  18. Annun So Bakat Palmok San Makgi
  19. Niunja So Najunde Doo Palmok Miro Makgi
  20. Gunnun So Mori Japki
  21. Moorup Ollyo Chagi
  22. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  23. Najunde Yobap Cha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  24. Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Baro Tulgi
  25. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  26. Najunde Yobap Cha Busigi (Kädet pidetään edellisessä asennossa.)
  27. Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Baro Tulgi
  28. Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yopdwi Taerigi / Najunde Palmok Bandae Makgi
  29. Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi (hyppy)
  30. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
  31. Niunja So Najunde Sonkal Daebi Makgi
  32. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  33. Niunja So Najunde Sonkal Daebi Makgi
  34. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  35. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  36. Gunnun So Kaunde Anpalmok Dollimyo Makgi
  37. Annun So Kaunde Jirugi
- Moa Junbi Sogi B (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)

## Hwa-Rang 29 Liikettä

On nimetty Hwa-Rang -nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa Silla dynastian aikana 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväendivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä.



### Moa Junbi Sogi C

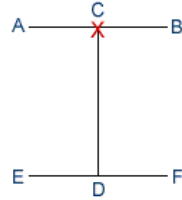
1. Annun So Kaunde Sonbadak Miro Makgi
  2. Annun So Kaunde Jirugi
  3. Annun So Kaunde Jirugi
  4. Niunja So Sang Palmok Makgi
  5. Niunja So Ollyo Jirugi
  6. Gojung So Kaunde Baro Jirugi (Hartialeveyden pituinen liuku kohti A.)
  7. Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi
  8. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  9. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  10. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  11. (Vasemman jalan siirto + kiinnipito nyrkistä)
  12. Kaunde Yopcha Jirugi (Kädet vastakkaiseen suuntaan),  
Niunja So Kaunde Sonkal Bakuro Taerigi
  13. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  14. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  15. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  16. Gunnun So Sun Sonkut Baro Tulgi
  17. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  18. Nopunde Dollyo Chagi
  19. Nopunde Dollyo Chagi,  
Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi (18. ja 19. nopeana liikkeenä)
  20. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  21. Niunja So Kaunde Baro Jirugi
  22. Niunja So Kaunde Baro Jirugi
  23. Niunja So Kaunde Baro Jirugi
  24. Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
  25. Niunja So Yop Palkup Tulgi (Liuku kohti C ja katse kääntyy mukana.)
  26. Moa So Nopunde Anpalmok Yobap Makgi
  27. Moa So Nopunde Anpalmok Yobap Makgi
  28. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  29. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
- Moa Junbi Sogi C (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)



## Choong-Moo

### 30 Liikettä

Choong-Moo oli nimi joka annettiin suurelle amiraali Yi Soon-Sinille Yi-dynastiasta. Hänen on väitetty keksineen v. 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen (Kobukson), jonka sanotaan olleen nykypäivän sukellusveneen edelläkävijä. Tämän liikesarjan päätyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle.



#### Narani Junbi Sogi

1. Niunja So Sang Sonkal Makgi
  2. Gunnun So Nopunde Sonkal Baro Ap Taerigi
  3. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  4. Gunnun So Nopunde Opun Sonkut Baro Tulgi
  5. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  6. Guburyo Junbi Sogi A
  7. Kaunde Yopcha Jirugi
  8. Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  9. Twimyo Yopcha Jirugi,  
Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  10. Niunja So Najunde Palmok Bandae Makgi
  11. Gunnun So Mori Japki
  12. Moorup Ollyo Chagi
  13. Gunnun So Nopunde Sonkal Dung Bandae Ap Taerigi
  14. Nopunde Dollyo Chagi
  15. Kaunde Dwitcha Jirugi (14. ja 15. nopeana liikkeenä)
  16. Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
  17. Kaunde Dollyo Chagi
  18. Gojung So Digutja Makgi
  19. Twigi Niunja So Kaunde Sonkal Daebi Makgi
  20. Gunnun So Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi
  21. Niunja So Nopunde Dung Joomuk Yopdwi Taerigi // Niunja So Najunde Palmok Bandae Makgi
  22. Gunnun So Kaunde Sun Sonkut Baro Tulgi
  23. Gunnun So Nopunde Doo Palmok Baro Makgi
  24. Annun So Kaunde Palmok Ap Makgi,  
Annun So Nopunde Dung Joomuk Yop Taerigi
  25. Kaunde Yopcha Jirugi
  26. Kaunde Yopcha Jirugi
  27. Niunja so kyocha sonkal Momchau Makgi
  28. Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi
  29. Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
  30. Gunnun So kaunde Bandae Jirugi
- Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)