

## Neljään suuntaan

Neljään suuntaan tekniikoissa käännetään sekä myötä- että vastapäivään, eli molemmat puolet tehdään. Seuraavassa on esiteltynä tekniikkakaaviot. Vyökokeessa vaaditaan ensimmäisen lyönnin ja torjunnan osaamista. Muut tekniikat ovat hyviä lisäharjoitteita. Jokainen voi itse suunnitella / kehittää vastaavia harjoitteita.

### Lyönti (Saju Jirugi)

Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (Oikealla hyökätään)
  2. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Käännetään vastapäivään)
  3. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  4. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  5. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  6. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  7. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  8. Narani Junbi Sogi (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)
  9. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (Vasemmalla hyökätään)
  10. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Käännetään myötäpäivään)
  11. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  12. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  13. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  14. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi
  15. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
- Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

2.

- Gunnun So Baro Jirugi
- Gunnun So Bakat Palmok Baro Yop Makgi

3.

- Gunnun So Nopunde Baro Jirugi
- Niunja So Sang Palmok Makgi

4.

- Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi
- Niunja So Sonkal Daebi Makgi

5.

- Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi
- Gunnun So Anpalmok Dollimyo Makgi

6.

- Gunnun So Sun Sonkut Baro Tulgi
- Niunja So Sang Sonkal Makgi

7.

- Gunnun So Wi Palkup Taerigi
- Nachuo So Sonbadak Bandae Noollo Makgi

8.

- Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi
- Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi

## Torjunta (Saju Makgi)

Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi (Oikealla jalalla taaksepäin.)
2. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (Käännyttään vastapäivään.)
3. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
4. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
5. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
6. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
7. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
8. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
9. Narani junbi Sogi (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)
10. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi (Vasemmalla jalalla taaksepäin.)
11. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (käännyttään myötäpäivään.)
12. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
13. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
14. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
15. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
16. Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi
17. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi

Narani Junbi Sogi (Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.)

2.

- Gunnun So Bakat Palmok Baro Yop Makgi
- Niunja So Anpalmok Bakuro Makgi

3.

- Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi
- Niunja So Sang Palmok Makgi

4.

- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi
- Niunja So Sonkal Daebi Makgi

5.

- Gunnun So Anpalmok Dollimyo Makgi
- Guburyo Junbi Sogi A (Palmok Daebi Makgi)

6.

- Gunnun So Nopunde Baro Golcho Makgi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

7.

- Gojung So Digutja Makgi
- Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi

8.

- Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi

## Potku (Saju Chagi)

Narani Junbi Sogi

1. Gunnun Jumbi Sogi (Oikealla jalalla taaksepäin.)
2. Apcha Olligi
3. Gunnun Junbi Sogi (Käännyttään vastapäivään.)
4. Apcha Olligi
5. Gunnun Junbi Sogi
6. Apcha Olligi
7. Gunnun Junbi Sogi
8. Apcha Olligi
9. Gunnun Junbi Sogi
10. Narani Junbi Sogi (Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.)
- 11.-20.

Toiselle puolelle samalla tavalla.

2.

- Gunnun Junbi Sogi
- Kaunde Apcha Busigi

3.

- Niunja So Sonkal Najunde Bandae Makgi
- Kaunde Dollyo Chagi

4.

- Niunja So Bakat Palmok Bandae Makgi
- Kaunde Yopcha Jirugi

5.

- Niunja So Palmok Daebi Makgi
- Najunde Apcha Busigi // Kaunde Yop Dollyo Chagi (Yonsok Chagi)

6.

- Niunja So Palmok Daebi Makgi
- Najunde Dollyo Chagi // Kaunde Dollyo Chagi (I-Jung Chagi)

7.

- Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Najunde Yopcha Jirugi // Kaunde Yopcha Jirugi (I-Jung Chagi)

8.

- Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Kaunde Dollyo Chagi // Kaunde Yopcha Jirugi (Yonsok Chagi)