

# Základní postoje Taekwon-Do ITF (1)



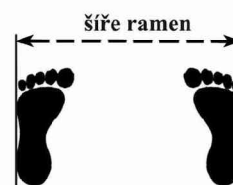
**Charyot Sogi**  
vysl. "Sarjot sugi"



**Moa Sogi**  
vysl. "Moa sugi"

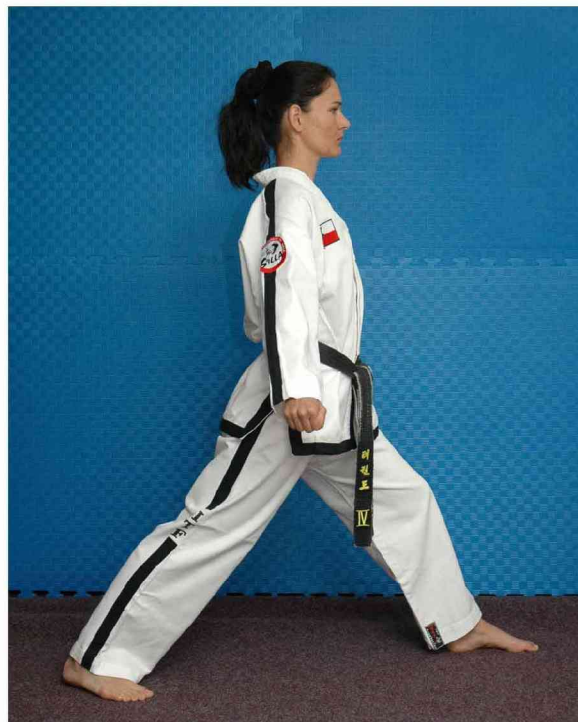
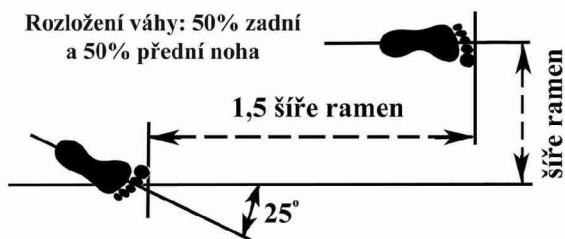


**Narani Sogi**  
vysl. "Narany sugi"



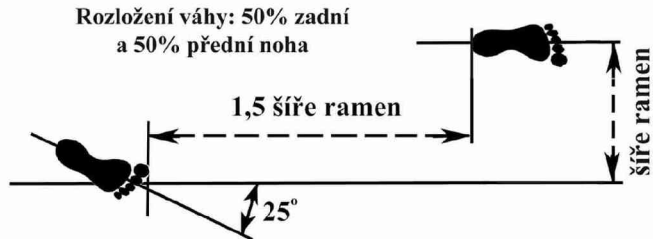
**Gunnun Sogi**  
vysl. "Konnun sugi"

Rozložení váhy: 50% zadní  
a 50% přední noha



**Nachuo Sogi**  
vysl. "Načo sugi"

Rozložení váhy: 50% zadní  
a 50% přední noha



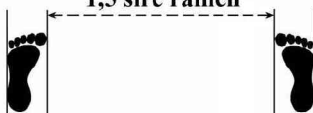
## Základní postoje Taekwon-Do ITF (2)



### Annun Sogi

vysl. "Anun sugi"

1,5 šíře ramen

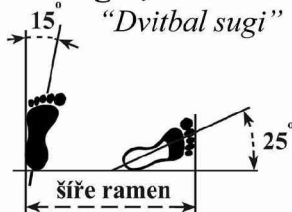


Rozložení váhy: 50% levá  
a 50% pravá noha



### Dwitbal Sogi vysl.

"Dvitbal sugi"



Většina váhy těla je na zadní  
noze. Chodidlo přední nohy se  
jen lehce dotýká podlahy.



### Soojik Sogi

vysl. "Sudžik sugi"



rozložení váhy: 60% zadní  
a 40% přední noha



### Niunja Sogi

vysl. "Njunca sugi"



Rozložení váhy:  
70% zadní a 30% přední noha



### Gojung Sogi

vysl. "Gozun sugi"



Rozložení váhy:  
50% zadní a 50% přední noha