

Základní techniky Taekwon-Do ITF – 3

Sestava Joong-gun – pouze nové techniky(!) v této sestavě (v pořadí jak jdou za sebou)



niunja so sonkaldung
kaunde bakuro makgi



najunde yopap cha busigi



dwitbal so sonbadak
bandae ollyo makgi



gunnun so wi palkup
taerigi



gunnun so sang joomuk
nopunde sevo jirugi



gunnun so sang joomuk
dwijibo jirugi



gunnun so kyocha joomuk
chookyo makgi



niunja so dung joomuk
nopunde yop taerigi



gunnun so jappjosul tae



gunnun so nopunde
bandae ap jirugi



niunja so kaunde
bandae ap jirugi



nachuo so sonbadak
noollo makgi



moa so giokja jirugi



gojung so digutja makgi - dlaně
jsou z obou pohledů nad sebou