



Bilag 18 – Gi Cho og Pyung Ahn

Gi Cho Il Pu

Gibon joonbi seogi

- 1: Drej 90 grader til venstre ud i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 2: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 3: Flyt højre fod 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki
 - 4: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 5: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader til venstre i ap-koobi venstre fod forrest og udfør area makki
 - 6: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 7: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 8: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
KIHAP!
 - 9: Drej 270 grader venstre om i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 10: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 11: Drej 180 grader højre om i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki
 - 12: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 13: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader ud til venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 14: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 15: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 16: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
KIHAP!
 - 17: Drej 270 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 18: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 19: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki
 - 20: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
- Træk venstre fod op til højre og drej 90 grader mod venstre i gibon joonbi seogi



Gi Cho Ih Pu

Gibon joonbi seogi

1: Drej 90 grader til venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

2: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul bandae jireugi

3: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki

4: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul bandae jireugi

5: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

6: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki

7: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul makki

8: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki

KIHAP!

9: Drej 270 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

10: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul bandae jireugi

11: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki

12: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul bandae jireugi

13: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre for forrest og udfør area makki

14: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki

15: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul makki

16: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki

KIHAP!

17: Drej 270 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

18: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul jireugi

19: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki

20: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul jireugi

Træk venstre fod op til højre og drej 90 grader mod venstre i gibon joonbi seogi



Gi Cho Sam Pu

Gibon joonbi seogi

1: Drej 90 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

2: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

3: Drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

4: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

5: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

6: Træd frem i nachooeo seogi med højre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

7: Træd frem i nachooeo seogi med venstre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

8: Træd frem i nachooeo seogi med højre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

KIHAP!

9: Drej 270 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

10: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

11: Drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

12: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

13: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

14: Træd frem i nachooeo seogi med højre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

15: Træd frem i nachooeo seogi med venstre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

16: Træd frem i nachooeo seogi med højre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi

KIHAP!

17: Drej 270 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

18: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

19: Drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

20: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

Træk venstre fod op til højre og drej 90 grader mod venstre i gibon joonbi seogi



Pyung Ahn Cho Dan

Gibon joonbi seogi

- 1: Drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 2: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 3: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki
 - 4: Træk højre fod tilbage i ap seogi med højre fod forrest og udfør me jumeok naeryo chigi
 - 5: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 6: Drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 7: Bliv i samme stand, og udfør med samme hånd han sonnal momtong bakat-makki
 - 8: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki
 - 7: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul makki
 - 8: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki
KIHAP!
 - 9: Drej 270 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 10: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 11: Drej 180 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki
 - 12: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 13: Træk venstre fod ind til højre fod og drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki
 - 14: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 15: Træd frem ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
 - 16: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
KIHAP!
 - 17: Drej 270 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnal area makki
 - 18: Drej 45 grader mod højre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnal area makki
 - 19: Drej 135 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnal area makki
 - 20: Drej 45 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnal area makki
- Træk venstre fod tilbage til højre og op i gibon joonbi seogi



Pyung Ahn Ih Dan

Gibon Joonbi seogi

1: Drej 90 grader mod venstre udfør jageun dolcheogi før du træder ud i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør keumgang momtong-makki

2: Bliv i samme stand og udfør dangyo teok jireugi

3: Træd venstre fod ud i nachooeo seogi og udfør momtong yeop jireugi

4: Drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør keumgang momtong-makki

5: Bliv i samme stand og udfør dangyo teok jireugi

6: Træd højre fod ud i nachooeo seogi og udfør momtong yeop jireugi

7: Træk venstre fod op til højre fod og drej 90 grader mod højre og træk højre fod op i haktari seogi og udfør jageun dolcheogi

8: Udfør yeop-chagi med højre fod mod højre (bagud fra hvor du startede)

9: Sæt foden ned og drej 180 grader mod venstre (samme retning som start) i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

10: Træd frem i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

11: Træd frem i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

12: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør pyonsonkeut seweo momtong chireugi

KIHAP!

13: Drej 270 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

14: Drej 45 grader mod højre og træd frem i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

15: Drej 135 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

16: Drej 45 grader mod venstre og træd frem i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnalmomtong-makki

17: Træk venstre fod ind til højre fod og drej 45 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør an-palmok momtong biteureo-makki med højre hånd

18: Udfør ap-chagi med højre fod og sæt foden frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong baro jireugi

19: Bliv i samme stand og udfør an-palmok momtong biteureo makki

20: Udfør ap-chagi med venstre fod og sæt foden frem i ap-koobi og udfør momtong baro jireugi

21: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok geodeureo bakat-makki over forreste fod



22: Drej 270 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør area makki

23: Bliv i samme stand og udfør han-sonnal momtong bakat-makki over forreste fod

24: Drej 45 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør eolgul makki

25: Drej 135 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør area makki

26: Bliv i samme stand og udfør han-sonnal momtong bakat-makki over forreste fod

27: Drej 45 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eolgul makki

KIHAP!

Træk venstre fod tilbage til højre og op i gibon joonbi seogi



Pyung Ahn Sam Dan

Gibon joonbi seogi

1: Drej 90 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki over forreste fod

2: Træk højre fod op til venstre i moa seogi og udfør doobon gawi makki (Denne blokering er meget smal)

3: Drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an palmok momtong bakat-makki

4: Træk venstre fod op til højre i moa seogi og udfør doobon gawi makki (Denne blokering er meget smal)

5: Drej 90 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør an palmok geodeureo bakat-makki over forreste fod

6: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør pyonson keut seweo momtong chireugi over forreste fod

7: Drej 180 grader mod venstre i nachooeo seogi med venstre fod "forrest" og udfør me jumeok bakat chigi

7: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
KIHAP!!

9: Drej 180 grader mod venstre og træk venstre fod tilbage til højre i moa seogi. Kny hænderne og sæt dem i siden af bæltet - doo jumeok hori

10: Udfør balbadak an-chagi med højre fod

11: Sæt højre fod ned i nachooeo seogi med jijigi, og udfør palkoop an makki i en drejende bevægelse, ca.45 grader med højre albue - fødderne er låste i nachooeo seogi

12: Udfør me jumeok naeryo chigi med højre arm. Sæt armen tilbage til positionen ved bæltet

13: Udfør balbadak an-chagi med venstre fod

14: Sæt venstre fod ned i nachooeo seogi med jijigi, og udfør palkoop an makki i en drejende bevægelse, ca.45 grader med venstre albue - fødderne er låste i nachooeo seogi

15: Udfør me jumeok naeryo chigi med venstre arm. Sæt armen tilbage til positionen ved bæltet

16: Udfør balbadak an-chagi med højre fod

17: Sæt højre fod ned i nachooeo seogi med jijigi, og udfør palkoop an makki i en drejende bevægelse, ca.45 grader med højre albue - fødderne er låste i nachooeo seogi

18: Udfør me jumeok naeryo chigi med højre arm – lad armen blive i denne position efter udførsel



19: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

20: Lad armen blive i samme position og træk højre fod op til venstre og træd ud mod højre i nachooeo seogi – blikket stadig lige frem

21: Drej 180 grader mod venstre i nachooeo seogi og udfør dwit jireugi med højre hånd

22: Udfør "hop over falden modstander" til højre og land i nachooeo seogi og udfør dwit jireugi med venstre hånd

KIHAP!

Træk venstre fod ind i gibon joonbi seogi



Pyung Ahn Sah Dan

Gibon Joonbi

1: Udfør jageun dolcheogi og drej 90 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnal keumgang momtong-makki

2: Udfør jageun dolcheogi og drej 180 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnal keumgang momtong-makki

3: Træk venstre fod ind til højre og drej 90 grader mod venstre og udfør jageun dolcheogi

4: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eotgeoreo area makki

5: Træd frem i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

6: Træk venstre fod op til højre fod og træk venstre fod op i haktari seogi og udfør jageun dolcheogi

7: Udfør yeop-chagi med venstre fod ud til venstre og land i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør palkoop pyejeok chigi

8: Drej 90 grader mod højre og træk venstre fod ud i nachooeo seogi og udfør jageun dolcheogi i højre side

9: Hold jageun dolcheogi og træk venstre fod ind til højre fod og træk højre fod op i haktari seogi

10: Udfør yeop-chagi med højre fod og land i ap-koobi med højre fod forrest og udfør palkoop pyejeok chigi

11: Drej overkroppen 90 grader til venstre og drej fødderne 135 grader mod venstre i ap-koobi og udfør jebipoom mok-chigi

12: Udfør ap-chagi med højre fod og træd frem i dwit koaseogi og udfør apchigi deung jumeok
KIHAP!

13: Drej 225 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør momtong hechyeo makki

14: Før højre arm halvt tilbage og udfør ap-chagi med højre fod, træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør dobbelt slag med den arm som er halvt inde først

15: Drej 90 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong hecyeo makki

16: Før venstre arm halvt tilbage og udfør ap-chagi med venstre fod, træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør dobbelt slag med den arm som er halvt inde først

17: Træk venstre fod tilbage til højre og drej 45 grader mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

18: Træd frem i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

19: Træd frem i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

20: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør sonnal eolgul hechyeo makki



21: Udfør mooreup chigi **KIHAP!** og drej 225 grader mod venstre og sæt højre fod ned i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør sonnal momtong-makki

22: Flyt højre fod 90 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør sonnal momtong-makki

Træk venstre fod op til højre i gibon joonbi seogi



Pyung Ahn Oh Dan

Gibon joonbi seogi

1: Drej 90 mod venstre i dwit-koobi med venstre fod forrest og udfør an-palmok momtong bakat-makki efterfulgt af momtong baro jireugi

2: Drej 90 grader mod højre og træk højre fod op i moa-seogi og udfør keun dolcheogi med venstre arm

3: Drej 90 grader mod højre i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong bakat-makki efterfulgt af baro jireugi

4: Drej 90 grader mod venstre og træk venstre fod op i moa-seogi og udfør keun dolcheogi med højre arm

5: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

6: Træd frem i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør eotgeoreo area makki

7: Bliv i samme stand og udfør sonnal eotgeoreo eolgul makki

8: Træk højre fod op i haktari seogi og udfør håndledsdrejning og afslut med han-sonnal eolgul bakat-makki

9: Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi

KIHAP!

10: Drej 180 grader mod venstre (*løft ben og "træd over"*) og land i nachooeo seogi med højre fod "forrest" og udfør yeop area makki i højre side efterfulgt af yeop son deung eolgul bakat chigi i venstre side

11: Udfør pyojeok an-chagi med højre fod og træd frem i nachooeo seogi med højre fod "forrest" og udfør palkoop pyojeok chigi

12: Træd frem i dwit koa seogi og udfør an-palmok eolgul geodeoreo bakat-makki (*husk håndstilling på støtten har hånddryg opad*)

13: Drej 180 grader mod venstre, men behold blokeringen oppe og sæt venstre fod ned i en slags o-ja-seogi

14: Løft venstre ben op som afsæt samtidig med blokeringen løftes og hop frem og land i dwit koa seogi og udfør eotgeoreo area makki mod venstre

KIHAP!

15: Drej 90 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong geodeoreo bakat-makki

16: Drej 180 grader mod venstre i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør je chin pyeonson-keut area chireugi

17: Træk venstre fod tilbage i dwit-koobi og udfør oesantul makki

18: Behold blokeringen oppe, og drej 90 grader mod højre, og træk højre fod op til venstre i moa-seogi, mens blikket stadig er mod venstre



19: Løft venstre fod og lav et 180 graders "krydsdrej" mod venstre så man står med krydsede fødder og udfør santeul hechyo makki (hælene rører ikke jorden ved drejning)

20: Drej 90 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør jechin pyeonsoon-keut area chireugi

21: Træk højre fod tilbage i dwit-koobi med højre fod forrest og udfør oesanteul-makki

Træk højre fod tilbage i gibon joonbi seogi



Bassai

- 1) Bo-jumeok area joonbi seogi
- 2) Step frem med højre fod og udfør dwit koa seogi og udfør sonbadak geodeureo momtong bakat-makki
- 3) Flyt venstre fod 180 grader tilbage mod start i ap-koobi og udfør an-palmok momtong bakat-makki med venstre hånd og an-palmok momtong biteureo bakat-makki med højre
- 4) Drej 180 grader højre om i ap-koobi med højre fod forrest og udfør momtong an-makki med venstre hånd og an-palmok momtong bakat-makki med højre hånd
- 5) Løft højre ben op i haktari seogi og udfør "yeop area-makki", sæt højre fod frem i ap-koobi og udfør momtong-makki med højre hånd og an-palmok momtong biteureo bakat-makki med venstre hånd
- 6) Drej 90 grader mod venstre i nachooeo seogi og udfør han-sonnal eolgul bakat chigi med venstre hånd
- 7) Drej hoften over i en ap-koobi mod venstre med venstre fod forrest og udfør momtong yeop jireugi, mod højre, efterfulgt af an-palmok momtong yeop-makki
- 8) Drej hoften 90 grader tilbage mod højre i nachooeo seogi og udfør momtong jireugi med venstre hånd
- 9) Drej hoften 90 grader til højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør an-palmok momtong yeop-makki
- 10) Sæt venstre fod lidt frem og tag et skridt frem med højre fod forrest i dwit-koobi og udfør sonnal-makki, højre hånd er fremme
- 11) Tag et skridt frem i dwit-koobi og udfør sonnal-makki, venstre hånd er fremme
- 12) Tag et skridt frem i dwit-koobi og udfør sonnal-makki, højre hånd er fremme
- 13) Tag et skridt tilbage i dwit-koobi og udfør hansonnal-makki, nu er venstre fod forrest
- 14) Flyt højre fod frem mod venstre i dwit koa-seogi og udfør son-badak eolgul pyojeok-makki (beskyt hovedet)
- 15) Udfør yeop-chagi (**KIHAP**) og drej 90 grader venstre om i dwit-koobi og udfør sonnal-makki
- 16) Tag et skridt frem med højre fod, 45 grader ud til siden i dwit-koobi og udfør sonnal-makki
- 17) Træk højre fod ind til venstre i moa-seogi og udfør hwangso-makki (*husk at trække blokeringen lidt ned til sidst*)
- 18) Træd frem i ap-koobi med højre fod forrest og udfør doo me jumeok yang yeopguri chigi
- 19) Spring frem i ap-koobi, stadig med højre fod forrest og udfør momtong bandae jireugi
- 20) Vend 180 grader venstre om i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør pyonsonkeut jecheo chireugi
- 21) Træk forreste fod tilbage i dwit-koobi og udfør oesanteul-makki
- 22) Lad hænderne beholde oesanteul-makki og træk forreste fod yderligere ind i moa-seogi med fødderne pegende 90 grader mod højre
- 23) Udfør balbadak an-chagi med bagerste fod og land i nacheoeeo seogi, udfør yeop area makki med højre hånd efterfulgt af son deung eolgul bakat chigi som udføres med venstre hånd
- 24) Udfør pyejeok balbadak an-chagi med højre fod og land i nacheoeeo seogi 90 grader mod venstre
- 25) Udfør palkoop pyejeok chigi med højre arm efterfulgt af area jireugi med den arm der lige har lavet albuestød
- 26) Tag venstre hånd op som kontra og udfør area jireugi med højre hånd igen
- 27) Drej fødderne 90 grader mod højre i ap-koobi med højre fod forrest og udfør jageun dolcheogi
- 28) Bliv i standen og udfør digeut ja jireugi med venstre hånd øverst over forreste fod
- 29) Træk højre fod tilbage i moa-seogi og udfør jageun dolcheogi med højre hånd



- 30) Bliv i samme stand og skift over til venstre jageun dolcheogi
- 31) Udfør balbadak an-chagi med venstre fod
- 32) Land i ap-koobi med venstre fod forrest og udfør digeut ja jireugi over venstre fod med højre hånd øverst
- 33) Træk venstre fod tilbage til højre i moa-seogi med venstre jageun dol cheogi
- 34) Bliv i samme stand og skift over til højre jageun dolcheogi
- 35) Udfør balbadak an-chagi med højre fod
- 36) Land i ap-koobi med højre fod forrest og udfør digeut ja jireugi over højre fod med venstre hånd øverst
- 37) Træk bagerste fod (venstre) om 270 grader i ap-koobi, hvor du er oppe på fodballen
- 38) 90 grader mod højre "fang" arm med indadgående bevægelse og udfør deung jumeok area naeryo chigi
- 39) Drej fodene 180 grader højre højre og hoften holder samme retning
- 40) Her "fanges armen" mod venstre efterfulgt af deung jumeok area naeryo chigi
- 41) Flyt venstre fod 90 grader mod venstre og tag et skridt frem med højre fod i dwit-koobi sonnal-makki
- 42) Bagerste fod bliver stående og forreste fod flyttes 45 grader ud til højre og udfør sonnal-makki
- 43) Højre fod sættes lidt frem og der tages et mindre spring frem i dwit-koobi med venstre fod og udfør sonnal-makki (**KIHAP**)
- 44) Højre fod trækkes tilbage i bo-jumeok area joonbi seogi