

### **Slag i fyra riktningar – saju jirugi (första steget framåt med höger ben).**

1. Gunnun sogi baro jirugi - gunnun sogi najunde palmok makgi. (Saju jirugi hanna.)
2. Gunnun sogi nopunde baro jirugi – gunnun sogi nopunde bakkat palmok makgi. (Saju jirugi doll.)
3. Niunja sogi bandae kaunde jirugi - niunja sogi sang palmok makgi. (Saju jirugi set.)
4. Niunja sogi kaunde sonkal yop taerigi - niunja sogi sonkal daebi makgi. (Saju jirugi net.)

### **Blockering i fyra riktningar – saju makgi (första steget bakåt med höger ben).**

1. Gunnun sogi najunde sonkal makgi – gunnun sogi kaunde an palmok makgi.
2. Gunnun sogi kaunde an palmok makgi - gunnun sogi kaunde bakkat palmok makgi.
3. Gunnun sogi nopunde bakkat palmok hechyo makgi – gunnun so najunde palmok makgi+palmok chokyo makgi.
4. Niunja sogi an palmok makgi – niunja sogi sang palmok makgi.

### **Spark i fyra riktningar – saju chagi (första steget bakåt med höger ben)**

1. Gunnun junbi sogi – apcha ollogi.
2. Gunnun junbi sogi – apcha busugi.
3. Niunja sogi sonkal najunde makgi – kaunde yopcha jirugi.
4. Niunja sogi kaunde bakkat palmok makgi – kaunde dollyo chagi.
5. Niunja sogi palmok daebi makgi – najunde apcha busugi+kaunde dollyo chagi.
6. Niunja sogi palmok daebi makgi – kaunde dollyo chagi+kaunde yopcha jirugi.
7. Niunja sogi palmok daebi makgi – kaunde dollyo chagi+nopunde dollyo chagi.
8. Niunja sogi palmok daebi makgi – kaunde yopcha i jirugi + nopunde yopcha jirugi.
9. Niunja sogi palmok daebi makgi – najunde, kaunde, nopunde dollyo chagi.
10. Niunja sogi palmok daebi makgi – najunde, kaunde, nopunde yopcha jirugi.

## Svensk översättning

### Slag i fyra riktningar – saju jirugi (första steget framåt med höger ben).

1. Gående ställning (baro=samma hand som fot) mellan slag– gående ställning låg blockering knuten hand.
2. Gående ställning (baro=samma hand som fot) högt slag – gående ställning hög blockering med utsidan av underarmen.
3. L-ställning (bandae=motsatt hand till fot) mellan slag – L-ställning tvillingblockering knutna händer.
4. L-ställning mellan knivhand (yop=från sidan) (taerigi=icke rakt slag) – L-ställning skyddande knivhand.

### Blockering i fyra riktningar – saju makgi (första steget bakåt med höger ben).

1. Gående ställning låg knivhand blockering – gående ställning mitten blockering med insidan av underarmen.
2. Gående ställning mitten blockering med insidan av underarmen – gående ställning mitten blockering med utsidan av underarmen.
3. Gående ställning hög vidgande blockering – gående ställning låg knuten hand blockering + uppåtgående blockering.
4. L-ställning mellan blockering knuten hand insidan av underarmen – L-ställning tvilling knuten hand blockering.

### Spark i fyra riktningar – saju chagi (första steget bakåt med höger ben).

1. Gående färdig ställning – stretchspark.
2. Gående färdig ställning – snärtspark.
3. L-ställning låg knivhandsblockering – mellan sidspark. (Yop chagi.)
4. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – mellan rundspark. (Dollyo chagi.)
5. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – låg snärtspark + mellan rundspark.
6. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – mellan rundspark + mellan sidspark.
7. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – mellan sidspark + hög rundspark.
8. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – mellan rundspark+ hög sidspark.
9. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – låg, mellan och hög sidspark.
10. L-ställning mellan blockering knuten hand med utsida underarm – låg, mellan och hög rundspark.