

## Moa Sogi

(geschlossene Stellung)

Die Füße stehen geschlossen nebeneinander. Die Beine sind gestreckt. In den Tuls tritt er unter anderem als *Moa junbi sogi A* (Won-Hyo-Tul), *Moa junbi sogi B* (Chung-Gun-Tul) und *Moa junbi sogi C* (Hwa-Rang-Tul) auf.



Moa junbi sogi A



Moa junbi sogi B

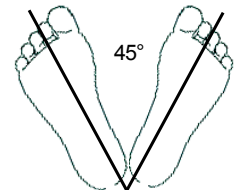


Moa junbi sogi C

## Charyot Sogi

(Achtung Stellung)

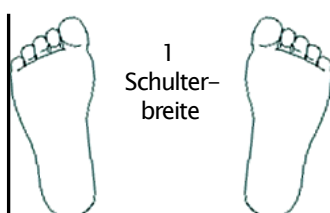
Bei der Achtung Stellung sind die Fersen zusammen, die Zehen zeigen in einem Winkel von  $45^\circ$  nach außen und die Beine sind gestreckt.



## Narani Sogi

(Parallelstellung)

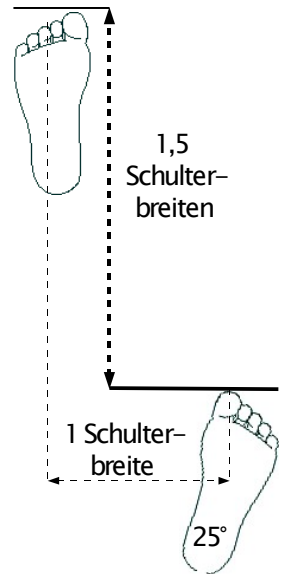
Der Narani Sogi ist von den Fußaußenkanten gemessen eine Schulterbreite breit. Die Fußachsen sind parallel zueinander, die Beine sind gestreckt und die Gewichtsverteilung beträgt auf jedem Bein 50%.



## Gunnun Sogi

(Gangstellung)

Das vordere Bein ist so weit gebeugt, dass die Kniescheibe mit der Ferse ein Lot bildet. Die Faust bildet mit den Zehen des vorderen Fußes ein Lot. Der hintere Fuß ist 25° nach außen gedreht. Das hintere Bein ist gestreckt. Der Körperschwerpunkt ruht in der Mitte, so dass eine

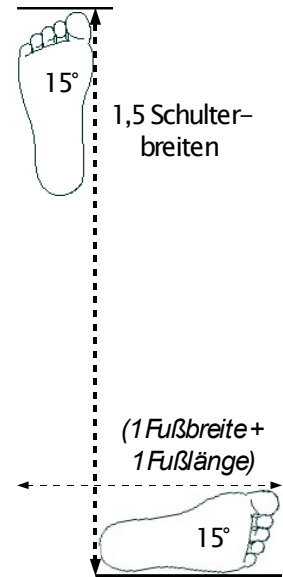
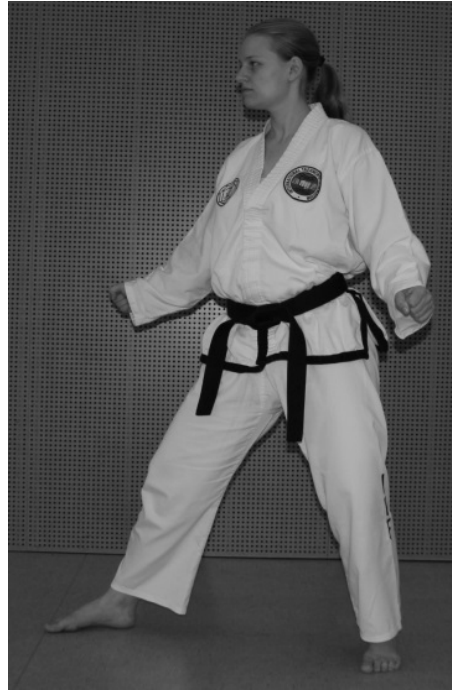


Gewichtsverteilung von 50% auf jedem Bein entsteht. Der Gunnun Sogi ist von den Fußachsen aus gemessen eine Schulterbreite breit. Die Länge wird von Zehenspitzen zu Zehenspitzen gemessen und beträgt  $1\frac{1}{2}$  Schulterbreiten.

## Nuinja Sogi

(L-Stellung)

Die vordere Kniescheibe bildet ein Lot mit der Ferse, das hintere Knie bildet ein Lot mit den Zehenspitzen. 30% des Gewichts lagern auf dem vorderen und 70% auf dem hinteren Bein. Der Stand hat eine Länge von  $1\frac{1}{2}$  Schulterbreiten, gemessen von den Zehen des vorderen bis zur Außenkante des hinteren Fußes. Die Breite ergibt sich, wenn der dicke Zeh des vorderen und die Ferse des hinteren Fußes an die selbe Linie grenzen. Die Füße sind um  $15^\circ$  nach innen gedreht.



## Annun Sogi

(Schrittstellung)

Die Breite beträgt  $1 \frac{1}{2}$  Schulterbreiten gemessen an den Fußinnenseiten. Die Füße sind parallel und die Beine soweit angewinkelt, dass die Kniescheibe und die Zehenspitzen ein Lot bilden. Die Gewichtsverteilung ist 50% auf jedem Bein.

