

○ファラン（花郎）

動作数…32



○準備（モアチュンビソギ C）



○右足を軸に左に足を動かし、アンヌンソ・ソ  
ンパダ・カウンデ・ミロマッキ。手の平は肩の高さ、  
体の中心。



○その場でアンヌンソ・カウンデ・パロチルギ。



○その場でアンヌンソ・カウンデ・パロチルギ。



○左足を軸に右へニウンチャソ・サンパルモマ  
ッキ。



○その場でニウンチャソ・ノプンデ・オルリョ  
チルギ。ダウンの状態。



○アップの状態。右手は斜め上方に伸ばし、左手は腹部に引きつけます。拳の向きは手の平がどちらも下向き。



○叩きます。拳が体の中心、顎の高さにきます。右手は左手の腕の付け根を拳の小指側で叩きます。



○左足を軸に前方へ肩幅半分スライドしながらニウンチャソ・カウンデ・パンデチルギ。



○左足を軸にその場でスジクソ・ソンカル・ノブnde・ネリョテリギ。ダウン→アップで写真の状態。右手は伸ばしたままもってきましょう。両手の平は外に向けます。



○叩きます。手は床と平行。体の向きは45°。



○右足を軸に前進してコンヌンソ・カウンデ・パロチルギ。



○後ろ足（右足）を軸にして左へコンヌンソ・パカパルモ・ナジュンデ・パロマッキ。



○前足（左足）を軸にしてコンヌンソ・カウンデ・パロチルギ。



○相手に拳を手の平で掴まれたと想定してなるべく右手を曲げずに左手で右の拳を掴みます。（相手の手ごと掴んだことになる。）実際右手の肘は90°くらい曲がります。このとき同時に後ろ足（左足）を右足の踵付近に寄せます。次のヨプチャチルギが蹴りやすい様に。実際には左踵は右踵と拳1個分空くくらい、左つま先は右足基準で120~135°開きます。



○掴んだ手を後ろに引きながらヨプチャチルギ。相手を引っ張りながら蹴るイメージ。



○右足を下ろしながらニウンチャソ・ソンカル  
カウンデ・ヨプテリギ。



○前足を軸に前進してコンヌンソ・カウンデ・  
パロチルギ。



○前足を軸に前進してコンヌンソ・カウンデ・  
パロチルギ。



○前足（右足）を軸に背中側に回り、右へ、ニウ  
ンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ。



○前足（左足）を軸に前進してコンヌンソ・ソ  
ンソク・カウンデ・パロトゥルキ。



○前足（右足）を軸に方向転換して、後方にニウ  
ンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ。



○後ろ足（右足）から右斜め45°にノブデ・トルリョチャギ。



○後ろ足（左足）から左斜め45°にノブトルリョチャギ。



○足を下ろすときに前方にニウンチャソ・ソソナル・カウデ・テビマッキ。



○後ろ足（右足）を軸に左へコンヌソ・パカパルモ・ナジュンデ・パロマッキ。



○後ろ足（右足）を軸に前方にニウンチャソ・カウデ・パロチルギ。突き手は斜め45°に伸ばします。



○前足（左足）を軸に前進してニウンチャソ・カウデ・パロチルギ。



○前足（右足）を軸に前進してニウンチャソ・カウンデ・パロチルギ。



○後ろ足（右足）を軸にその場で前方にコンヌソ・キョチャジュモ・ナジュンデ・ヌルロマッキ。



○前足（左足）を軸に前方にスライドしながらニウンチャソ・ヨッパルクテリギ。ダウンの状態。手は組んだまま。



○アップの状態。両手をそのまま手の平が下に向くようにし、後方に伸ばします。



○叩きます。スライドは肩幅半分。右手で相手腹部に肘打ちをします。左手は引き手。スライド後の位置は体の中心が前の動作時の体の中心と一致する位置にくるように。（写真向かってやや右に移動している。）



○右足を軸に背中側に回って左にモアソ・パカパルモ・ノブンデ・ヨンマッキ。ダウン→アップで写真の状態。右手を外にして手の甲と甲を重ねます。肩の高さ。



○受けます。受け手は拳の先端が目の高さ。肘は約90°。左手は45°方向正面に伸ばす。



○同じくその場で反対に同じ動作。アップの状態。左手を外にして手の甲と甲を重ねる。



○受けます。



○右足を軸にして正面にニウンチャソ・ソソカル・カウソデ・テビマツキ。



○後ろ足（右足）を軸に方向転換して後方にニウンチャソ・ソソカル・カウソデ・テビマツキ。動作終了後にトゥルの名前を言う。（ファラン）



○左足に戻ります。