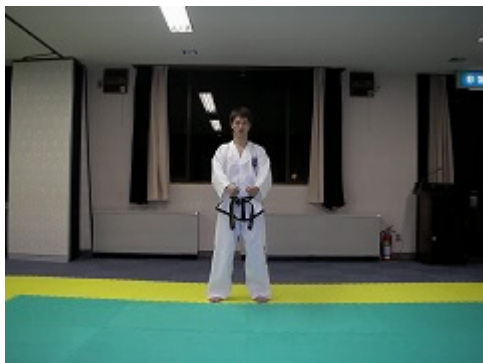
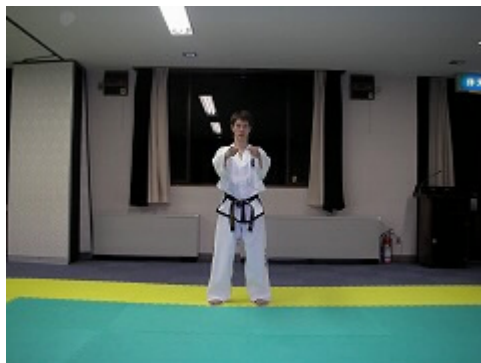


○タンゲン（檀君）

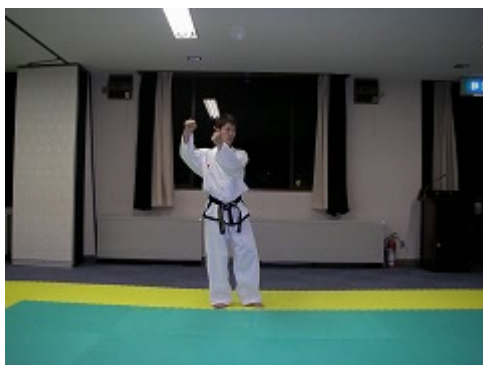
動作数…21



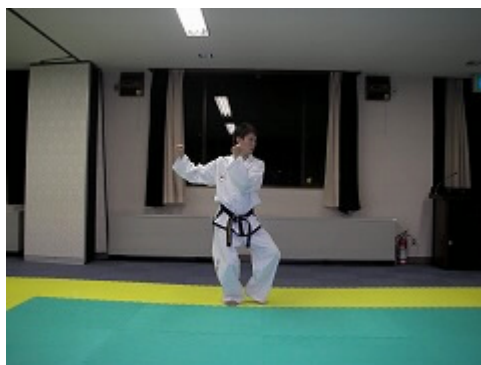
○準備



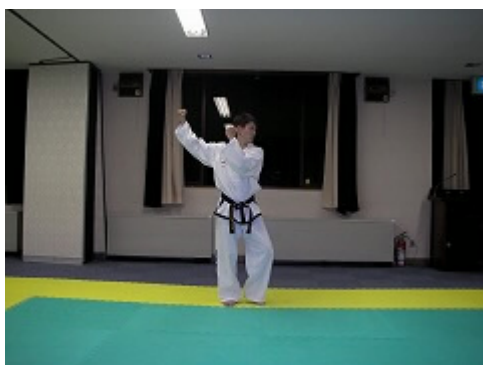
○両手を肩の高さまで上げます。



○そこから軽くアーチを描くようにして右の写真の手の位置までもっていきます。



○ダウンの状態。右足に体重を寄せ、左足を半分寄せて膝を曲げます。手の位置は左手が顔の後頭部回り、右手はなるべく離しますが肘は若干曲げましょう。手の向きは手の甲と甲が向き合うようにします。言い換えると甲と甲を重ねる組み方を離れた感じです。高さは肩の高さ。



○アップの状態。膝を伸ばし、両手をその位置のまま上に上げます。この時後ろの手が拳1個分くらい上になるように。



○受けます。前の手は中指が肩の高さ、肘は90°で手のひらをほとんど相手に向けましょう。指の向きは中指が相手を指すように。後ろの手は前の胸の下に添えます。



○前足（左足）を軸に前に突きます。高さはノブンデ（上段）です。拳の先端が目の高さになります。



○次は後ろを受けます。後ろ足（左足）を軸に回転します。写真はダウンに入る途中。



○左足に体重を乗せながら手を右の写真の位置に持っていきます。突いた手は下げずにそのまま右の写真の位置へ。引き手は同じく若干アーチを描きながら右の写真の位置へ。



○ダウンの状態。



○アップの状態。



○受けます。先ほどと同じです。



○前足（右足）を軸に前に突きます。高さはノブンデ（上段）です。



○後ろ足（右足）を軸に左を受けます。



○前足を軸に前に突きます。高さはノブンデ（上段）。合計3回突きます。



○前足（右足）を軸に背中側に周り 45° 方向を向いてダウンします。手の組み方は両手のひらを自分の方に向け、前の手が内側にくるように。組む位置は肩の高さ。



○アップの状態。組む位置が額の前くらいに来ます。



○受けます。前の手は1動作目の手をソンカル（手刀）から拳を握ったものに変えます。拳の先端が肩の高さ。後ろの手は手首が額の上斜め45°方向に来るようにします。額と手首の間隔はだいたい拳1個分。



○前足（左足）を軸に前に突きます。高さはノブンデ（上段）です。



○後ろ足（左足）を軸に背中側に回転して後ろを受けます。この時45°方向でダウンします。組み方等は先ほどと同様。



○アップの状態。



○受けます。



○前足（右足）を軸に前に突きます。高さはノプンデ（上段）です。



○後ろ足（右足）を軸に左を受けます。受け方は下受けです。



○そのまま後ろ足の踵を浮かしてアップします。手は手の甲と甲を重ねて組みます。



○受けます。受け方は額の前を受けます。体の向きは正面です。



○前足を軸に前に出て額の前を受けます。写真はダウンの状態。体の向きは正面。みぞおちの高さで組みます。体の正面ではなく体側で組むように。



○アップの状態。体の向きは正面。組み位置は肩の高さ。肘から拳が床に対して水平になると綺麗です。



○受けます。額の前、斜め 45° 方向に拳 1 個分入るところに手首が来るように。



○同じく前足（右足）を軸に前を受けます。



○同じく前足（左足）を軸に前を受けます。



○前足を軸に背中側に回って右を手刀で叩きます。写真はダウンの状態。肩の前に拳が来るように。体の向きは 45°。



○アップの状態。額の前で組みます。組み方は手の甲と甲を重ねる組み方。



○叩きます。叩いた腕が床に対して水平になるように。体の向きは 45°、立ち方はニウンチャソギです。



○前足（左足）を軸に前を突きます。高さはノブンデ（上段）です。



○後ろ足（左足）を軸に背中側に回転してさきほどと同様です。



○前足（右足）を軸に前を突きます。高さはノブンデ（上段）です。突き終わったら型の名前を言います。



○終了。後ろ足（右足）に戻ります。