

○テェゲ (退溪)

動作数…41



○準備 (모아춘비즈기 B)



○右足を軸に左へニウンチャソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマッキ



○後ろ足(右足)を軸にその場でコンヌンソ・ティジブンソク・ナジュンデ・パンデトゥルキ。ダウンの状態。拳の向きはほぼそのまま引き手を受け手の肘付近にもってきます。



○アップの状態。前の手は斜め後方に伸ばし後ろの手は肩の高さで引きます。拳は両方手の平が下に向きます。





○後ろ足（左足）を軸にモアソ・トゥンジュモ  
・ノプンデ・ヨプテリギ。（遅い動作）



○右足を軸に前方にコンヌンソ・キョチャジュモ  
・ヌルロマッキ。



○その場でコンヌンソ・サンジュモ・セオチル  
ギ。



○アップチャプシギ。



○足を下ろしながら、コンヌンソ・カウンデ・  
パロチルギ



○その場でコンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ。



○前足（右足）を軸に左を向いて、モアソ・カ  
ウンデ・サンパルクテリギ。（遅い動作）ダウ  
ンの状態。両手の平を自分の方に向け腹部付近  
で組みます。肘は軽く曲げておきます。



○アップの状態。そのままより深く組みます。



○叩きます。拳を腰の横につけます。



○左足を軸に正面へアンヌンソ・ノプンデ・サン  
マッキ。ダウンは無し。アップの状態。上半身  
はそのままの向きで下半身だけ次の方向に向け  
ます。拳は手の平を自分に向け、肘から拳が床に  
対して垂直、拳の先端が目の高さ。



○上半身を回転させ受けます。両の拳は顔の真顔の真横。



○右足を軸にして右へアンヌンソ・ノプンデ・サンマッキ。



○右足を軸にして右へアンヌンソ・ノプンデ・サンマッキ。



○左足を軸にして左へアンヌンソ・ノプンデ・サンマッキ。



○右足を軸にして右へアンヌンソ・ノプンデ・サンマッキ。



○右足を軸にして右へアンヌンソ・ノプンデ・サンマッキ。



○左足を軸に方向転換して正面にニウンチャソ・ナジュンデ・トゥーパルモマッキ。左の拳は下腹部の前。



○後ろ足（右足）を軸にその場でコンヌンソギにて相手の頭を掴みます。（名称無し）



○後ろ足（右足）にて相手の腹部にムルプ・オルリョチャギ（膝蹴り）。ダウンは無しでアップの状態。前足は爪先立ちになり、後ろ足を浮かします。この時後ろ足の膝は伸ばしておきましょう。



○蹴ります。左足の踵をつけながら右足で腹部に膝を当てます。両手は相手の頭を引き寄せ、体を曲げることをイメージして引きつけます。



○足を下ろしながら右足を軸に後方へニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ。



○その場で左足からアップチャプシギ。



○足を下ろすと同時にコンヌンソ・オープンソング・ノプンデ・パロトゥルキ。体の向きは正面。指の先端が目の高さ。



○前足（左足）を軸に前進してニウンチャソ・ソソナル・カウンデ・テビマッキ。



○その場で右足からアップチャプシギ。



○足を下ろすと同時にコンヌンソ・オープンソング・ノプンデ・パロトゥルキ。



○後ろ足（左足）を軸に後退してニウンチャソ・トゥンジュモ・ノプンデ・パロテリギ。前の手（左手）は下方斜め45°に伸ばす。後ろの手は体の中心からおよそ顔1個分ずれた位置を叩きます。肘から拳が床に対して垂直。



○前足（左足）を軸に前方に肩幅1.5個分飛び、左方に向けてキョチャソ・キョチャジュモ・ナジュンデ・ヌルロマッキ。右足に体重を乗せます。跳ぶ時は左足で踏み切ります。



○左足を軸に右ひコンヌンソ・ノプンデ・トゥーパルモマッキ。



○前足（右足）を軸に背中側に回り、右ヘニウンチャソ・ソンカル・ナジュンデ・テビマッキ。前の手（左手）は前足の太ももと平行になるように。後ろの手は前下腹部に添えます。



○後ろ足を軸にその場でコンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ。



○後ろ足（右足）を軸に方向転換して後方にニウンチャソ・ソンカル・ナジュンデ・テビマッキ。



○後ろ足（左足）を軸にその場でコンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ。



○足の位置を変えずに左後ろ斜めにコンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ。  
（厳密に言うと、つま先を反時計回りに  $112.6^\circ$  回転させる。結果受け手（右手）がほぼ正面を指す。）





○足の位置を変えず、2動作前と同じくコンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマッキ。



○左足を軸に左へアンヌンソ・カウンデ・パロチルギ。動作終了後にトゥルの名前を言う。(テェゲ)



○左足に戻ります。