

○チョンジ (天地)

動作数…19



○準備



○右足に体重を乗せてダウンします。このとき手は下ろさずに肩くらいにあるように。



○右足を伸ばしてアップします。このとき手を組みます。



○下を受けます。(10級で覚えた受けです。)



○前足 (左足) を軸に前に突きます。写真はダウンの状態。



○アップの状態。



○突く。



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



○ダウンの状態。しっかり回ってからダウンしましょう。 ○。アップの状態。



○受けます。



○前足（右足）を軸に前に突きます。





○後ろ足（右足）を軸に左方向を受けます。



○前足（左足）を軸に前に突きます。



○先ほど同様、後ろ足を軸に回転して後ろを受けます。



○前足（右足）を軸に前に突きます。



○後ろ足（右足）を軸に左を受けます。この時受けは立ち方…ニウンチャソギ、手は横受け。新しい動作



です。写真はダウンとアップの状態。以後受けはこの受けです。



○受けます。



○前足（左足）を軸に前に突きます。



○先ほどと同様に後ろ足（左足）を軸に回転して後ろを受けます。写真はダウンの途中。



○ダウンの状態。



○アップの状態。



○受けます。



○前足（右足）を軸に前に突きます。



○後ろ足（右足）を軸に左を受けます。



○前足（左足）を軸に前に突きます。



○後ろ足（左足）を軸に回転して後ろを受けます。



○前足（右足）を軸に前に突きます。



○前足（左足）を軸に前に突きます。



○後ろ足（左足）を軸に後ろに下がって前を突きます。



○後ろ足（左足）を軸に後ろに下がって前を突きます。突き終わったら型の名前を言います。



○終了。前足に戻ります。