

○チュンゲン（重根）

動作数…38



○準備。モアチュンビソギ B。



○右足を軸に左へニウンチャソ・ソンカルトゥン
・カウンデ・ヨンマッキ。



○その場で左足でヨプアップチャプシギ。
(軸足を真横に向けたアップチャプシギ)



○蹴った足を肩幅に下ろして前進し、ティッパルソ
・ソンパダ・カウンデ・オルリョマッキ。ダウン
の状態。



○アップの状態。



○受けます。体の向きは45°。前の手の肘から
指先までが床に対して平行。



○後ろ足（左足）を軸に後方にニウンチャソ・ソソカルトウン・カウソデ・ヨソマツキ。



○ヨソアソチャソシギ。



○前進してテソッパソソ・ソソパダ・カウソデ・オソリヨマツキ。



○右足を軸に左へニウンチャソ・ソソカル・カウソデ・テソマツキ。



○後ろ足（右足）を軸にその場でコンヌソソ・ウソッパソクテリギ。ダソソ→アソソで写真の状態。



○叩きます。肘は前を指します。目の高さまで上げ、肘はしっかりと曲げましょう。



○前進してニウンチャソ・ソソカル・カウソデ・テビマツキ。



○後ろ足（左足）を軸にその場でコンヌソソ・ウツパルクテリギ。



○前進して、コンヌソソ・サソジュモ・セオチルギ。ダウソの状態。両手をそれぞれ前方に伸ばします、肘は約 90°。手の平が自分に向くように。高さは肩の高さ。



○アツツの状態。ダウソの状態から円を描く様にして両の拳を胸の前に持っていきます。



○叩きます。両の拳は立てましよう。位置は顎の前になるように。肘は約 90° に曲げます。



○前進して、コンヌソソ・サソジュモ・テソジボチルギ。ダウソの状態。サソジュモセオチルギと同様。



○アップの状態。拳は手の平を下に向け肩の高さで後方に引きます。



○叩きます。肩→肘→拳が正面に向かって一直線に並ぶように。肘から拳にかけてはやや上を向けます。



○前足（右足）を軸に後方にコンヌンソ・キョチャジュモ・チキョマッキ。ダウンの状態。サンジュモ・セオチルギと同様。



○アップの状態。胸の位置くらいで拳を体の横に持ってきます。拳は小指側が下に向くように。



○受けます。交差部分が額の前にくるように。



○後ろ足（右足）を軸に左にニウンチャツ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ。



○前足（左足）を動かしてコンヌンソギをとりながら左手を手の甲が下に向くように回転させお腹の高さまで落とします。（腕を掴まれたとして振りほどく動作。名称無し）



○その場でコンヌンソ・ノプンデ・パンデチルギ。
（早い動作）ダウン無しで、踵を浮かしてアップ
→踵をつけて突く。



○後ろ足を軸に後方へ方向転換してニウンチャソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ。



○同様に腕を振りほどく。



○同様にコンヌンソ・ノプンデ・パンデチルギ。



○後ろ足（左足）を軸に方向転換して左へコンヌンソ・ノプンデ・トゥーパルモマッキ。



○その場で後ろ足（右足）を軸にニウンチャソ
・カウンデ・パンデチルギ。



○後ろ足（右足）からノプンデ・ヨプチャチルギ。



○足を下ろしながらコンヌンソ・ノプンデ・ト
ウーパルモマッキ。



○後ろ足（右足）を軸にニウンチャソ・カウンデ
・パンデチルギ。



○後ろ足（左足）からノプンデ・ヨプチャチル
ギ。



○足を下ろしながらニウンチャソ・パルモテビ
マッキ。



○後ろ足（右足）を軸にナチョソ・ソソパダ・ナジュンデ・アヌロマッキ+ソソパダ・カウソデ・オルリョマッキ。（遅い動作）アップの状態。右手は中指の先端が頭の高さ、左手は肘を軽く曲げて下に向けます。そして、正面を見たときに両手が視界に入るか入らないかの所に置きます。



○受けます。前足（左足）を滑らせながら徐々に完了へともっていきます。右手は手の平を45°に向け（肘を外へ張る感じ）高さは下腹部。左手は左腹部へのチルギを掴みます。肘は体に軽く付ける感じ。



○前進してニウンチャソ・パルモテビマッキ。



○後ろ足（右足）を軸にナチョソ・ソソパダ・ナジュンデ・アヌロマッキ+ソソパダ・カウソデ・オルリョマッキ。（遅い動作）先ほどと同様。



○受けます。



○前足（右足）を軸にモアソ・カウンデ・パンダルチルギ。（遅い動作）ダウンの状態。左手を45°方向に向け肘はやや曲げます。



○アップの状態。



○叩きます。肘は90°。高さは肩の高さ。



○左足を軸に正面にコジョンソ・ティウッチャマッキ。ダウン→アップで写真の状態。肩に力が入らない範囲で両手の親指と人差し指の間が相手に向くようにして後方に引きます。指は第一、第二関節を半分曲げます。親指と人差し指の間で受けます。



○受けます。（棒を受けるイメージ）下の手は肘を体に添えて肘から手が床に対して平行。上の手は目よりやや上。上の手と下の手は同じラインにあるように。腰から頭は緩やかに曲線を描きます。



○後ろ足（左足）を軸に後方に方向転換して
ジョンソ・ティウッチャマッキ。動作終了後に
トゥルの名前を言う。（チュンゲン）



○左足に戻ります。