

○チュンム（忠武）

動作数…



○準備



○右足を軸に左へニウンチャソ・サンソンカルマッキ。



○前足（左足）を軸に前進してコンヌンソ・ソンカル・ノプンデ・アヌロテリギ。ダウンの状態。両手の平を自分の方に向け、それぞれ45°の方向に向けます。肩の高さ。



○アップの状態。拳は目の高さ、体の横。右手は手の平が外、左手は自分の方を向く。



○叩きます。右手は中指が目の高さ、肘から中指のラインが右胸の前に来るように。左手は手の甲が額の前約拳2個分の位置にきます。



○後ろ足（左足）を軸に後方ヘニウンチャソ・ソソカル・カウンデ・テビマツキ。



○前足（右足）を軸に前進してコンヌソ・オープンソク・ノプンデ・パロトルキ。



○後ろ足（右足）を軸に左ヘニウンチャソ・ソソカル・カウンデ・テビマツキ。



○前足を軸に後方ヘクブリョチュンピソギ。



○カウンデ・ヨプチャチルギ。



○足を下ろしながら後方へニウンチャソ・ソソカル・テビマッキ。



○後ろ足（右足）を1歩前に出し、右足で飛んで右足でティミョ・ヨプチャチルギ。飛ぶ瞬間。



○蹴ります。

○着地



○足を下ろしながらニウンチャソ・ソソカル・カウンデ・テビマッキ。



○前足（右足）を軸に背中側に回り、右へニウンチャソ・パカパルモ・ナジュンデ・パロマッキ。



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



○右足でムルプ・オルリョチャギ。



○足を下ろしながら右足を軸に後方へコンヌンソ・ソンカルトゥン・ノプンデ・ヨプテリギ。ダウンの状態。肩の前に拳がくるように。両手の平が向き合うように。



○アップの状態。そのまま手を横に広げます。



○叩きます。自分のこめかみのラインを叩くように。左手は肘の下に添えます。



○右斜め 45° にノプンデ・トルリョチャギ。



○足を肩幅で下ろして、後ろ足から前方にトラヨプチャルギ。



○足を下ろしながら左足を軸に後方にニウンチャソ・パルモテビマッキ。



○後ろ足（左足）から左45°にノプンデ・トルリョチャギ。



○左足を右足の横に置いて左足を軸に右へコジョンソ・キウッチャマッキ。



○両足ジャンプで反時計回りに1回転してニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ。



○前足（右足）を軸に前進してコンヌンソ・テিজibunsonk・ナジュンデ・パンデトウルキ。



○後ろ足を軸にその場でニウンチャソ・トゥンジュモ・ノプンデ・パロテリギ。



○前足（左足）を軸に前進してコンヌソ・ソンソク・カウンデ・パロトゥルキ。



○前足（右足）を軸にして背中側に回り右へコンヌソ・ノプンデ・トゥーパルモマッキ。



○左足を軸にして左へアンヌソ・パカパルモノプンデ・アヌロマッキ。肘から拳が体の中心にのるように。拳の先端が目の高さ。



○その場でアンヌソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ。



○左足を軸に左へカウンデ・ヨプチャチルギ。



○足を肩幅で下ろして左足からカウнде・ヨブ
チャチルギ。



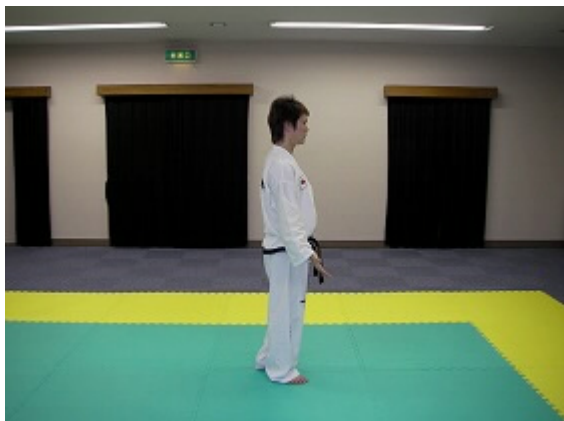
○足を肩幅で下ろして左足を軸に後方へニウン
チャソ・ソンカル・カウнде・モンチョマッ
キ。ダウンの状態。手の平を自分に向けて方の高
さ、両の拳はそれぞれ 45° に向ける。



○アップの状態。目の高さで後ろに引きます。
手の平は自分に向くように。



○受けます。手首と手首が交差する所が肩より
拳1個分下。肘はどちらも約 90°。手刀を交
差させます。



○前足(右足)を軸に前進してコンヌソ・サ
ンソンパダ・カウнде・オルリョマッキ。ダウ
ン→アップで写真の状態。体の真横に手の平がきます。



○受けます。肘は体から拳1個分離して
肘から手が床に平行になります。



○前足（左足）を軸に方向転換して後方をコンヌンソ・パルモ・チキョマツキ。



○その場でコンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ。
動作終了後トゥルの名前を言う。（チュンム）



○右足に戻ります。