

○ウオニョ (元暁)

動作数…28



○準備。モアチュンビソギ A。右手は拳を握り拳の先端が鼻と口の間（人中）にくるようにします。左手の人差し指、中指、薬指を右拳の中指の部分に置きます。小指はその付近に添え、親指は右拳の親指の腹の部分に添えます。



○右足を軸にニウンチャソ・サンパルモマッキ。



○その場でニウンチャソ・ソンカル・ノプンデ・アヌロテリギ。手はそのまま膝を曲げてダウンします。



○アップの状態。左手は斜め 45° に伸ばし、右手は後ろに引きます。



○叩きます。右手の肘から中指のラインが右胸の前にきます。中指が目の高さ。左手は右腕の付け根を拳の小指側で叩きます。



○右足を軸に左にコジョンソ・カウンデ・パロチルギ。



○右足を軸に方向転換（トラソ）して反対側にニウンチャソ・サンパルモマッキ。



○その場でニウンチャソ・ソンカル・ノプンデ・アヌロテリギ。



○左足を軸にコジョンソ・カウンデ・パロチルギ。



○左足を軸に正面にクブリョチュンビソギ。軸足を  
入れ替えるのでまずアップします。



○ダウンの状態。



○アップの状態。前足の膝は伸ばします。肩幅の範囲で前足を前に出します。



○完了。前足の踵が後ろ足の膝の前に来るように、かつつま先は前に向けます。体の向きはほぼ真横。手はパルモテビマッキ。軸足はつま先のラインまで曲げます。この曲げるときに同時に踵で床をドンと鳴らす。



○カウндеヨプチャチルギ。



○そのままニウンチャソ・ソソカル・カウнде・テビマッキ。



○同じく。



○同じく。



○コンヌンソ・ソンソク・カウンデ・パロ  
トウルキ



○前足（右足）を軸に背中側に回り、ニウンチャソ・サンパルモマッキ。



○その場でニウンチャソ・ソンカル・ノプンデ  
・アヌロテリギ。



○コジョンソ・カウンデ・パロチルギ



○右足を軸に方向転換してニウンチャソ・サン  
パルモマッキ



○その場でニウンチャソ・ソソカル・ノブンデ  
・アヌロテリギ。



○コジョンソ・カウンデ・パロチルギ。



○左足を軸に方向転換して前方にコンヌンソ・  
アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ。  
方向転換なのでまずアップします。



○ダウンの状態。肘は適度に曲げ手の甲が自分  
に向くようにします。拳は体の真横、肩の高さ。



○アップの状態。拳の先端が頭の上。



○まずは下を受けます。右手を手前、左手を外にし  
て手の平が自分に向くように手を組みながら右手  
で受けます。この時呼吸を吐きます。



○アップの状態。体は正面、右手の拳の先端が頭の上に来ます。



○受けます。体は逆45°。ヨンマッキより拳1個分低くします。腕は正面より外側25°に伸ばします。



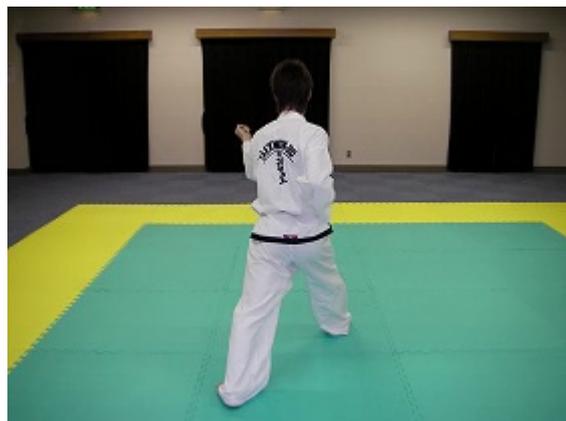
○後ろ足（右足）からアップチャプシギ。



○コンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ。



○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。まず両手を広げます。



○受けます。



○後ろ足（左足）からアプチャブシギ。



○コンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ



○クブリョチュンビソギ。



○カウンデ・ヨプチャチルギ。



○軸足の踵付近に右足を置いて背中側にニウン  
チャソ・パルモテビマッキ。写真は足を置きな  
がらダウンした状態。



○受けます。



○右足を軸に方向転換して反対側を同じく、ニ  
ウンチャソ・パルモテビマッキ。動作終了後に  
トウルの名前を言います。(ウオニョ)

○左足に戻ります。