



CHON-JI (HEMEL EN AARDE)

In het oosten wordt hemel en aarde geïnterpreteerd als de creatie van de wereld of het begin van de menselijke geschiedenis. Vandaar dat Chon Ji het eerste patroon is dat de beginner dient te leren. Het patroon bestaat uit twee identieke delen: één deel dat de hemel weerspiegelt, de ander de aarde

Betekenis: Hemel en aarde
Aantal bewegingen: 19
Graduatie: 8e kup
Begin: Parallele gereedstand

1. Plaats de linker voet naar B tot linker lange loopstand richting B en maak tegelijkertijd een laag blok richting B met de linker onderarm.
2. Verplaats de rechter voet richting B tot een rechter lange loopstand naar B en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting B.
3. Verplaats de rechervoet naar A, draaiend met de klok, tot een rechter lange loopstand richting A en maak tegelijkertijd een laag blok richting A met de rechter onderarm.
4. Verplaats de linkervoet richting A tot een linker lange loopstand richting A en maak tegelijkertijd een linker middelhoge stoot richting A.
5. Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een laag blok richting D met de linker onderarm.
6. Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting D.
7. Verplaats de rechervoet naar C, draaiend met de klok, tot een rechter lange loopstand richting C en maak tegelijkertijd een laag blok richting C met de rechter onderarm.
8. Verplaats de linker voet naar C tot een linker lange loopstand richting C en maak tegelijkertijd een linker middelhoge stoot richting C.
9. Verplaats de linker voet naar A tot een rechter korte stand richting A en maak tegelijkertijd een middelhoog blok naar A met de binnenkant van de linker onderarm.
10. Verplaats de rechter voet naar A tot een rechter lange loopstand richting A en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting A.
11. Verplaats de rechervoet naar B, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting B en maak tegelijkertijd een middelhoge blok naar B met de binnenkant van de rechter onderarm.
12. Verplaats de linker voet naar B tot een linker lange loopstand richting B en maak tegelijkertijd een linker middelhoge stoot richting B.
13. Verplaats de linker voet naar C tot een rechter korte stand richting C en maak tegelijkertijd een middelhoog blok naar C met de binnenkant van de linker onderarm.
14. Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting C.
15. Verplaats de rechter voet richting D, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting D en maak tegelijkertijd een middelhoog blok met de binnenkant van de rechter onderarm richting D.
16. Verplaats de linker voet richting D tot een linker lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een linker middelhoge stoot richting D.

17. Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting D.
18. Verplaats de rechter voet naar C tot een linker lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een linker middelhoge stoot richting C
19. Verplaats de linker voet richting C tot een rechter lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een rechter middelhoge stoot richting D.