



## DAN-GUN (STICHTER VAN KOREA)

De tweede tul, Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C

Betekenis: Stichter van Korea  
 Aantal bewegingen: 21  
 Graduatie: 7e kup  
 Begin: Parallele gereedstand

1. Plaats de linker voet naar B tot een rechter korte stand richting B, maak tegelijkertijd een een middelhoog beschermend blok met de meshand richting B.
2. Verplaats de rechter voet naar B tot een rechter lange loopstand richting B, maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting B met de rechter vuist.
3. Verplaats de rechter voet richting A, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting A, maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoog beschermend blok met de meshand richting A.
4. Verplaats de linker voet naar A tot een linker lange loopstand richting A maak en tijdens het uitvoeren hiervan een een hoge stoot richting A met de linker vuist.
5. Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een laag blok richting D met de linker onderarm.
6. Verplaats de rechter voet richting D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de rechter vuist.
7. Verplaats de linker voet naar D tot een linker lange loopstand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de linker vuist.
8. Verplaats de rechter voet richting D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting D met de rechter vuist.
9. Verplaats de linker voet richting E, draaiend met de klok, tot een rechter korte stand richting E en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbel voorarm blok richting E.
10. Verplaats de rechter voet naar E tot een rechter lange loopstand richting E en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting E met de rechter vuist.
11. Verplaats de rechter voet richting F, draaiend met de klok, tot een linker korte stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbel voorarm blok richting F.
12. Verplaats de linker voet richting F tot een linker lange loopstand richting F en maak tijdens het uitvoeren hiervan een een hoge stoot richting F met de linker vuist.
13. Verplaats de linker voet richting C tot een linker lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een laag blok richting C met de linker onderarm.
14. Voer een stijgend blok uit met de linker voorarm, bewaar hierbij de linker lange loopstand richting C. Voer beweging 13 en 14 in een vloeiende, achtereenvolgende beweging uit.
15. Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een stijgend blok met de rechter voorarm.
16. Verplaats de linker voet richting C tot een linker lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een stijgend blok met de linker voorarm.

17. Verplaats de rechter voet richting C tot een rechter lange loopstand richting C en maak tijdens het uitvoeren hiervan een stijgend blok met de rechter voorarm.
18. Verplaats de linker voet richting B, draaiend met de klok, tot een rechter korte stand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge buitenwaartse slag richting B met de linker meshand.
19. Verplaats de rechter voet richting B tot een lange loopstand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting B met de rechter vuist.
20. Verplaats de rechter voet richting A, draaiend met de klok, tot een linker korte stand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge buitenwaartse slag richting A met de rechter meshand.
21. Verplaats de linker voet richting A tot een linker lange loopstand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge stoot richting A met de linker vuist.

### DAN-GUN (STICHTER VAN KOREA)

De tweede tul, Dan Gun, is genoemd naar de heilige Dan Gun, de legendarische stichter van Korea in het jaar 2333 v.C

Betekenis:	Stichter	van	Korea
Aantal	bewegingen:		21
Graduatie:	7e		kup
Begin:	Parallele gereedstand		

