



DO-SAN (OPSTANDELING)

Do San, de naam van de derde tul, is het pseudoniem van opstandeling Ahn Chang-Ho (1876-1938). De 24 bewegingen weerspiegelen zijn volledige leven, dat hij gewijd heeft aan het verbeteren van de educatie in Korea en haar vrijheidsbeweging

Betekenis: Opstandeling
 Aantal bewegingen: 24
 Graduatie: 6e kup
 Begin: Parallele gereedstand

1. Verplaats de linker voet richting B tot een linker lange loopstand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog zijwaarts blok richting B met de buitenkant van de linker voorarm.
2. Maak een middelhoge stoot richting B met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lange loopstand richting B.
3. Verplaats de linker voet op lijn AB en draai dan met de klok tot een rechter lange loopstand richting A en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog zijwaarts blok richting A met de buitenkant van de rechter voorarm.
4. Maak een middelhoge stoot richting A met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting A.
5. Verplaats de linker voet richting D tot een rechter korte stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge beschermend blok richting D met de meshand.
6. Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge steek met de rechter vingertoppen richting D.
7. Draai tegen de klok in de rechter meshand samen met het lichaam, totdat de handpalm naar beneden wijst en verplaats dan de linker voet richting D, draaiend tegen de klok in, tot een linker loange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge linker vuistslag met de rugkant van de vuist richting D.
8. Verplaats de rechter voet naar D tot een rechter lange loopstand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoge rechter vuistslag met de rugkant van de vuist.
9. Verplaats de linker voet naar E, draaiend tegen de klok in, tot een linker lopende stand en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog zijwaarts blok richting E met de buitenkant van de linker voorarm.
10. Maak een middelhoge stoot richting E met de rechter vuist en behoud hierbij de linker lopende stand richting E.
11. Verplaats de linker voet op lijn EF en draai dan met de klok mee tot een rechter lange loopstand richting F en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog zijwaarts blok richting F met de buitenkant van de rechter voorarm.
12. Maak een middelhoge stoot richting F met de linker vuist en behoud hierbij de rechter lopende stand richting F.
13. Verplaats de linker voet naar CE tot een linker lange loopstand richting CE en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog dubbel zijwaarts blok richting CE met de buitenkant van de voorarm.
14. Maak een snelle middelhoge voorwaartse trap richting CE met de rechter voet, de handen blijven in dezelfde positie als in punt 13 beschreven.
15. Laat de rechter voet zakken richting CE tot een rechter lange loopstand richting CE en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge stootrichting CE met de rechter vuist.

16. Maak een middelhoge stoot richting CE met linker vuist en behoud hierbij de rechter lange loopstand richting CE. Voer punt 16 en 17 in snelle achtereenvolgende bewegingen uit.
17. Verplaats de rechter voet naar CF tot een rechter lange loopstand richting CF en maak tijdens het uitvoeren hiervan een hoog dubbel zijwaarts blok richting CF met de buitenkant van de voorarm.
18. Maak een snelle middelhoge voorwaartse trap richting CF met de linker voet, behoud de positie van de handen zoals beschreven in punt 17.
19. Laat de linker voet zakken richting CF tot een linker lopende stand richting CF en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge stoot richting CF met de linker vuist.
20. Maak een middelhoge stoot richting CF met de rechter vuist, behoud hierbij de linker lange loopstand richting CF.
21. 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.
22. 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.
23. Verplaats de linker voet richting B, draaiend tegen de klok in, tot een zittende stand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge zijwaartse slag richting B met de linker meshand.
24. Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A tot een zittende stand richting D en maak tijdens het uitvoeren hiervan een middelhoge zijwaartse slag richting A met de rechter meshand.