



WON-HYO (BOEDHISTISCHE MONNIK)

De vierde tul, Won Hyo, is vernoemd naar de monnik die het Boedhisme introduceerde in de Silla dynasty in het jaar 686 n.C

Betekenis: Boedhistische monnik
 Aantal bewegingen: 28
 Graduatie: 5e kup
 Begin: Gesloten gereedstand A

1. Plaats de linker voet naar B tot een rechter korte stand richting B en maak tijdens het uitvoeren hiervan een dubbel voorarm blok.
2. Maak een hoge binnenwaartse slag richting B met de rechter meshand en breng gelijktijdig de linker zijvuist voor de rechter schouder. Behoud de rechter korte stand richting B.
3. Maak een middelhoge stoot richting B met de linker vuist en breng tegelijkertijd de linker voet door middel van een slip naar een gefixeerde stand richting B.
4. Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet richting A, een linker korte stand vormend en maak tegelijkertijd een dubbel voorarm blok.
5. Maak een hoge binnenwaartse slag richting A met de linker meshand en breng tegelijkertijd de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud de linker korte stand richting A.
6. Maak een middelhoge stoot met de rechter vuist en breng tegelijkertijd de rechter voet door middel van een slip naar een gefixeerde stand richting A.
7. Breng de rechter voet naar de linker voet en draai het gezicht richting D en maak tegelijkertijd een rechter gebogen gereedstand richting D.
8. Maak een middelhoge zijwaartse trap richting D met de linker voet.
9. Laat de linker voet richting D zakken en vorm een rechter korte stand richting D en maak tegelijkertijd een middelhoog verdedigend blok richting D met de meshand.
10. Verplaats de rechter voet richting D en vorm een linker korte stand richting D, maak tegelijkertijd een middelhoog verdedigend blok richting D met de meshand.
11. Verplaats de linker voet richting D tot een linker korte stand richting D en maak tegelijkertijd een middelhoog verdedigend blok richting D met de meshand.
12. Verplaats de rechter voet richting D en vorm een rechter lange loopstand richting D en maak tegelijkertijd een middelhoge steek richting D met de rechter rechte vingertoppen.
13. Verplaats de linker voet richting E, draaiend tegen de klok in, en vorm een rechter korte stand richting E. Maak tegelijkertijd een dubbel voorarm blok.
14. Maak een hoge binnenwaartse slag richting E met de rechter meshand en breng tegelijkertijd de linker zijvuist voor de rechter schouder. Behoud hierbij de rechter korte stand richting E.
15. Maak een middelhoge stoot richting E met de linker vuist en vorm tegelijkertijd een linker gefixeerde stand richting E door de voet richting E te slippen.
16. Breng de linker voet naar de rechter voet en verplaats dan de rechter voet naar F en vorm een linker korte stand richting F. Maak tegelijkertijd een dubbel voorarm blok richting F.

17. Maak een hoge binnenwaartse slag richting F met de linker meshand en breng tegelijkertijd de rechter zijvuist voor de linker schouder. Behoud hierbij de linker korte stand richting F.
18. Maak een middelhoge stoot richting F met de rechter vuist en vorm tegelijkertijd een rechter gefixeerde stand richting F door de rechter voet richting F te slippen.
19. Breng de de rechter voet naar de linker voet en vorm een linker lange loopstand door de linker voet richting C te verplaatsen. Maak tegelijkertijd een cirkelblok richting CF met de rechter binnen voorarm.
20. Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de rechter voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren bij 19.
21. Laat de rechter voet zakken richting C en vorm een rechter lopende stand richting C en maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting C met de linker vuist.
22. Maak een cirkelblok richting CE met de linker binnen voorarm en behoud hierbij de rechter lopende stand richting C.
23. Maak een lage snelle voorwaartse trap richting C met de linker voet. Behoud de positie van de handen zoals deze waren bij 22.
24. Laat de linker voet zakken richting C en vorm een linker lopende stand richting C en maak tegelijkertijd een middelhoge stoot richting C met de rechter vuist.
25. Draai het gezicht richting C en vorm een linker gebogen gereedstand richting C
26. Maak een middelhoge zijwaartse trap richting met de rechter voet.
27. Laat de rechter voet zakken op de lijn CD en verplaats dan de linker voet richting B en vorm al draaiend tegen de klok in een rechter korte stand richting B. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting B met de voorarm.
28. Breng de linker voet naar de rechter voet en vorm een linker korte stand door rechter voet richting A te verplaatsen. Maak tegelijkertijd een middelhoog beschermend blok richting A met de voorarm.