



---

## Índice

- *Explicación de Formas básicas (Ki Cho Hyung).....* *Página 3*
  - *Ki Cho Hyung Il Bu.....* *Página 4*
  - *Ki Cho Hyung E Bu.....* *Página 10*
  - *Ki Cho Hyung Sam Bu.....* *Página 17*
  - *Explicación Formas Avanzadas (Pyung Hyung).....* *Página 24*
  - *Pyung Hyung Cho Dan.....* *Página 25*
  - *Pyung Hyung E Dan.....* *Página 33*
  - *Pyung Hyung Sam Dan.....* *Página 41*
  - *Pyung Hyung Sa Dan.....* *Página 51*
  - *Pyung Hyung O Dan.....* *Página 61*
-

# Concepto de las formas y su explicación de las formas básicas

Los conceptos de formas:

Los antiguos tenían un profundo interés en el desarrollo de las formas, así como una profunda comprensión de ellos. La siguiente es una traducción de lo que se encuentra en el texto, Moo Yei Do Bo Tong Ji, autor desconocido, del siglo XVII: "Realizar con las manos y los pies y acondicionar el cuerpo es el comienzo del estudio del arte de Tang Soo Do. En el combate real, la forma no parece ser una parte necesaria de las artes marciales.

Sin embargo, la práctica de formas perfecciona la habilidad de realizar técnicas de manos y pies libremente. Esto es fundamental para hacer el mejor uso del cuerpo en todo momento".

## Explicación de las formas básicas

Básico para todas las artes marciales es esto: después de que se aprenden los movimientos básicos, se aplican y se transforman en forma. Según lo establecido, tradicional y claramente definido conjunto de pasos como: saltos, bloques, patadas, golpes y embestidas, cada una de las formas en nuestro arte tiene una unidad y un propósito.

Las formas básicas consisten en un bloque, un empuje o golpe, y giros modelados para desarrollar control, ritmo, potencia y velocidad en la integración temprana de técnicas básicas. A medida que avanzan, las formas se vuelven cada vez más complejas en la variedad, combinación y secuencia de bloques, patadas, empujes, saltos y giros. Una forma avanzada puede tomar años de práctica diaria y una concentración intensa para dominar. Forma perfecta, exquisita fusión de mente y cuerpo es un gran arte y una belleza. La forma no es, sin embargo, todo el arte en sí mismo.

Como ejercicio, es la parte de la progresión en el arte que condiciona la mente, el cuerpo y los reflejos para el estrés del combate libre y, en última instancia, para las realidades del conflicto defensivo. Las secuencias de movimientos pueden simular respuestas a muchos tipos de ataques y estrategias para las defensas como el número de atacantes, y el control del espacio de uno al tratar con la dirección de los ataques.



---

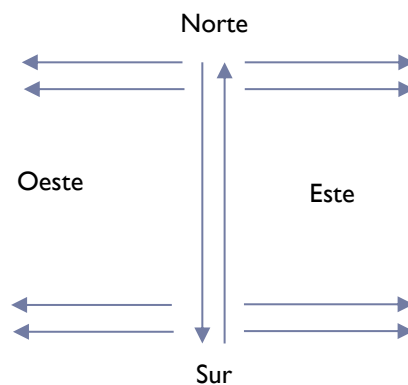
## Ki Cho Hyung

### Il Bu

#### Significado

Es la primera forma básica. Fue creada en el Año 1947. Y su creador fue el Gran Master Hwang Kee. Posee un total de 22 movimientos, desde el inicio hasta el término de la forma.

#### Diagrama de la Forma (Hyung)



Si bien esta es la primera forma básica, se establece una pequeña sugerencia para el aprendizaje de esta forma (hyung). Estas son:

#### Opción 1:

- 1.- Realizar un bloque bajo y un golpe frontal en cada una de las cuatro esquinas del diagrama.
- 2.- Realizar un bloqueo bajo y tres golpes frontales en el centro de la línea recta del diagrama.
- 3.- Al girar y mirar hacia el interior del diagrama, gire por el interior del diagrama.

#### Opción 2:

Al giran, debes mirar por el brazo extendido de ese lado.

Ejemplo: mano derecha – giras a la derecha. La única excepción es el grito (kip hap). Después del grito (kip hap), gira a la posición contraria del brazo extendido.

Paso a Paso:

1.-



Comience la forma (hyung) desde la postura preparada. (Jhoon Bee Jaseh)

Nota; Siempre mira primero, luego realiza la técnica

2.-



Mire a su izquierda, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo bajo de la mano.

3.-



Mire en línea recta, camine con su pie derecho en una posición delantera con el pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo realice un golpe de centro derecho (Choong Dan Kong Kyuk)

4.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo cuando gire 180 grados hacia la derecha en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

5.-



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).

6.-



Mire hacia atrás a su izquierda, gire sobre su pie derecho cuando gire 90 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

7.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk).

8



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk)

9.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk). Asegúrate de gritar (Ki Hap) cuando golpees.

10.-



Mire hacia atrás a su izquierda, gire sobre su pie derecho cuando gire 270 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

11.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk)

12.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo a medida que gire 180 grados hacia la derecha en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

13.-



*Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).*

14.-



*Mire hacia atrás a su izquierda, gire sobre su pie derecho cuando gire 90 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).*

15.-



*Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk).*

16.-



*Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).*

17.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk). Asegúrate de gritar (Ki Hap) cuando golpees.

18.-



Mire hacia atrás a su izquierda, gire sobre su pie derecho cuando gire 270 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

19.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk).

20.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo a medida que gire 180 grados hacia la derecha en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

21.-



*Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).*

22.-



*Regrese (Ba Ro) a la posición preparada llevando su pie izquierdo hacia atrás y colocándolo junto a su pie derecho. Al mismo tiempo, retira su mano izquierda y levanta su mano derecha para que ambas crucen en el área del pecho, lentamente ambas manos. Se bajan a la zona del estómago.*

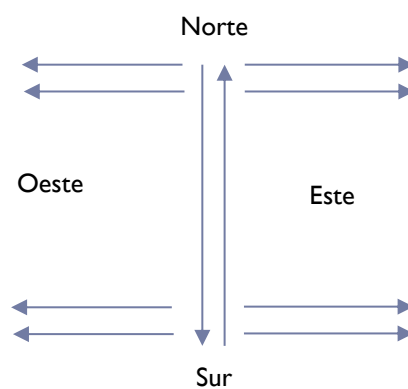
*Ki Cho Hyung*

## E Bu

## Significado

Es la primera forma básica. Fue creada en el Año 1947. Y su creador fue el Gran Master Hwang Kee. Posee un total de 22 movimientos, desde el inicio hasta el término de la forma.

## Diagrama de la Forma (Hyung)



Si bien esta es la primera forma básica, se establece una pequeña sugerencia para el aprendizaje de esta forma (hyung). Estas son:

## Opción 1:

1. Realice un bloqueo bajo y un golpe alto en cada una de las cuatro esquinas del diagrama.
2. Realice un bloque bajo y tres bloques altos en la línea central del diagrama.
3. Al girar, observe el interior del diagrama y gire a través del interior del diagrama.

## Opción 2:

Al girar, mira tu brazo extendido y gira hacia ese lado. p.ej. mano derecha hacia adelante, girar a la derecha. La única excepción es después del grito (Ki Hap). Después del grito (Ki Hap), gire a la dirección opuesta del brazo extendido.

## Paso a Paso:

1.-



Comience la forma (hyung) desde la postura preparada. (Jhoon Bee Jaseh)  
Nota; Siempre mira primero, luego realiza la técnica

2.-



Mire a su izquierda, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo bajo de la mano.

3.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe con la mano derecha (Sang Dan Kong Kyuk).

4.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo cuando gire 180 grados hacia la derecha hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

5.-



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe alto con la mano izquierda (Sang Dan Kong Kyuk).

6.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie derecho cuando gire 180 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).

7.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee).

8.-



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano izquierda (Sang Dan Mahk Kee).



Mire en línea recta, camine con su pie derecho en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee). Asegúrese de gritar (Ki Hap) cuando tenga bloques altos.



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie derecho cuando gire 270 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un golpe con la mano derecha (Sang Dan Kong Kyuk).



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo cuando gire 180 grados hacia la derecha hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

13.-



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe alto con la mano izquierda (Sang Dan Kong Kyuk).

14.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie derecho cuando gire 90 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).

15.-



Mire en línea recta, camine con su pie derecho en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee).

16.-



Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano izquierda (Sang Dan Mahk Kee).



Mire en línea recta, camine con su pie derecho en una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un bloqueo alto de la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee). Asegúrese de gritar (Ki Hap) cuando tenga bloques altos.



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie derecho cuando gire 270 grados hacia la izquierda hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un golpe con la mano derecha (Sang Dan Kong Kyuk).



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo cuando gire 180 grados hacia la derecha hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).

21.-



*Mire en línea recta, camine con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe alto con la mano izquierda (Sang Dan Kong Kyuk).*

22.-



*Regrese (Ba Ro) a la posición preparada llevando su pie izquierdo hacia atrás y colocándolo junto a su pie derecho. Al mismo tiempo, retira su mano izquierda y levanta su mano derecha para que ambas crucen en el área del pecho, lentamente ambas manos. Se bajan a la zona del estómago.*



---

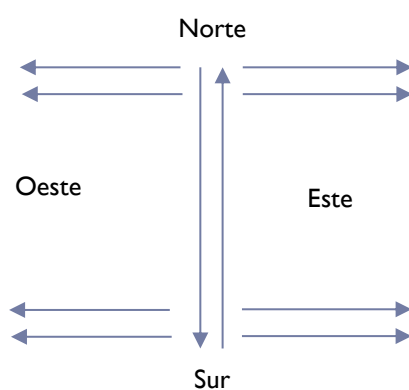
*Ki Cho Hyung*

Sam Bu

### Significado

*Es la primera forma básica. Fue creada en el Año 1947. Y su creador fue el Gran Master Hwang Kee. Posee un total de 22 movimientos, desde el inicio hasta el término de la forma.*

### Diagrama de la Forma (Hyung)



Si bien esta es la primera forma básica, se establece una pequeña sugerencia para el aprendizaje de esta forma (hyung). Estas son:

Opción 1:

- 1.-Realice un bloqueo lateral con una posición hacia atrás y un golpe central en la captura de los cuatro participantes del diagrama.
- 2.- Realice un bloque bajo y tres golpes medios laterales en la línea central del diagrama.
- 3.- Al girar, mire hacia el interior del diagrama y luego gire a través del interior del diagrama

Opción 2:

Cuando gire, mire hacia su brazo extendido y gírelo hacia el lado derecho hacia adelante, gírelo hacia su derecha. La única excepción es después de gritar (KI HAP). Después de gritar (KI HAP) gire a la dirección opuesta del brazo extendido.

Paso a Paso:

1.-



Comience la forma (hyung) desde la postura preparada. (Jhoon Bee Jaseh)  
Nota; Siempre mira primero, luego realiza la técnica

2.-



Mire a su izquierda, de un paso a la izquierda en posición (HU GUL JASEH), y realizar simultáneamente un bloqueo lateral izquierdo (HU GUL YUP MAHK KEE) de la mano.

3.-



Mire hacia adelante, de un paso con el pie derecho en posición hacia adelante (CHUN GUL JASEH) y, Simultáneamente, realiza un puño central derecho (CHOONG DAN KONG KYUK)

4.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo cuando gire 180 grados hacia la derecha en una posición (HU GUL JASEH), y realizar simultáneamente un bloqueo del lado derecho (HU GUL YUP MAHK KEE).

5.-



Mire hacia adelante, de un paso con la izquierda en posición hacia adelante (CHUN GUL JASEH) y, Simultáneamente realice un puño central izquierdo (CHOONG DAN KONG KYUK)

6.-



Mire a su izquierda, gire sobre su pie derecho 90 grados hacia la izquierda en posición hacia adelante (CHUN GUL JASEH), y Realizar simultáneamente un bloque bajo de la mano izquierda (HA DAN MAHK KEE)

7.-



Mira hacia adelante, un paso con la pierna derecha en postura de jinete con pie derecho adelante, y Ejecutar simultáneamente el golpe lateral derecho central (WHENG JIN KONG KYUK)

8.-



Mira hacia adelante, avance con el pie izquierdo quedando adelante, en postura de jinete (WHENG JIN KONG KUYK), y realizar simultáneamente un golpe lateral izquierdo central.

9.-



Mire hacia adelante, avance con su pie derecho en postura de jinete (WHENG JIN KONG KYUK), y Realizar simultáneamente un golpe lateral derecho a la sección central. Asegúrate de gritar cuando des el golpe (KI HAP).

10.-



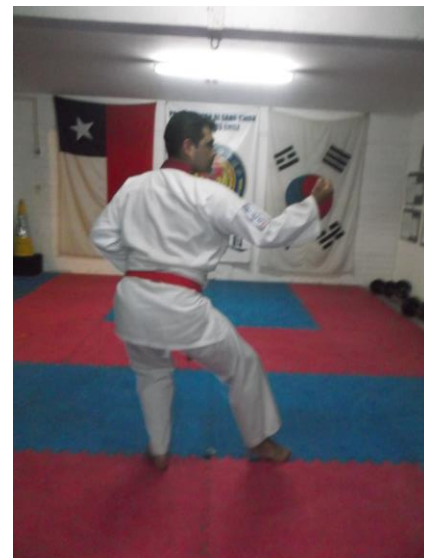
Mire a su izquierda, giré sobre su pie derecho 270 grados hacia la izquierda. El pie izquierdo hacia adelante en postura hacia atrás (HU GUL JASEH), y Realizar simultáneamente un bloqueo con el lado izquierdo (HU GUL YUP MAHK KEE).

11.-



Mira hacia adelante, avance con el pie derecho en postura delantera (CHUNG GUL JASEH), y Realizar simultáneamente un golpe de centro con la mano derecha (CHOONG DAN KONG KYUK)

12.-



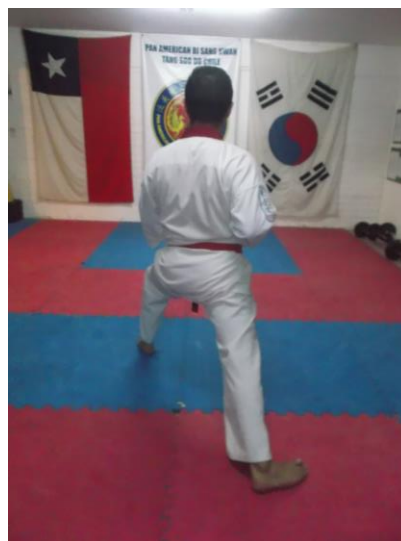
Mire hacia la derecha, gire sobre su pie izquierdo 180 grados hacia la derecha con el pie derecho hacia adelante en postura hacia atrás (HU GUL JASEH), y Realizar simultáneamente un bloqueo del lado derecho (HU GUL YUP MAHK KEE)

13.-



*Mira hacia adelante, avance con el pie izquierdo quedando es posición delantera (CHUN GUL JASEH), y realizar simultáneamente un golpe central izquierdo (CHOONG DAN KONG KYUK)*

14.-



*Mire a su izquierda, gire sobre su pie derecho 90 grados a su izquierda (CHUN GUL JASEH), y realizar simultáneamente un bloqueo bajo de la mano izquierda (HA DAN MAHK KEE).*

15.-



*Mire hacia adelante, avance con su pie derecho en postura de jinete (KEE MAH JASEH), y realizar simultáneamente un golpe lateral derecho a la sección central.*

16.-



*Mire hacia adelante, avance con la posición de jinete hacia adelante con el pie izquierdo (KEE MAH JASEH), y realizar simultáneamente un golpe lateral izquierdo a la sección central.*

17.-



Mire hacia adelante, avance con su pie derecho en postura de jinete (KEE MAH JASEH), y realizar simultáneamente un golpe lateral derecho a la sección central (WHENG JIN KONG KYUK). Asegúrese de gritar (KI HAP) cuando del golpe.

18.-



Mira a tu izquierda, gire sobre el pie derecho 270 grados hacia la izquierda, el pie izquierdo hacia adelante en postura hacia atrás (HU GUL JASEH), y realizar simultáneamente un bloqueo del lado izquierdo (HU GUL YUP MAHK KEE).

19.-



Mire hacia adelante, avance con su pie derecho en una posición delantera (CHUN GUL JASEH), y realizar simultáneamente un golpe de centro de la mano derecha (CHOONG DAN KONG KYUK)

20.-



Mire hacia atrás a su derecha, gire sobre su pie izquierdo 180 grados hacia la derecha con el pie derecho hacia adelante en postura hacia atrás (HU GUL JASEH), y realizar simultáneamente un bloqueo del lado derecho (HU GUL YUP MAHK KEE)

21.-



Mire hacia adelante, avance con su pie izquierdo en posición delantera (CHUN GUL JASEH), y realizar simultáneamente un golpe de centro de la mano izquierda (CHOONG DAN KONG KYUK)

22.-



Regresa (Ba Ro) a una posición preparada llevando tu pie izquierdo hacia atrás y colocándolo junto a tu pie derecho, al mismo tiempo que tu mano izquierda retrocede y tu mano derecha se mueve hacia arriba para que ambos crucen en el área del pecho, lentamente ambos Las manos están bajadas hacia el área del estómago.

# Concepto de las formas y su explicación de las formas avanzadas

Los conceptos de formas:

Los antiguos tenían un profundo interés en el desarrollo de las formas, así como una profunda comprensión de ellos. La siguiente es una traducción de lo que se encuentra en el texto, Moo Yei Do Bo Tong Ji, autor desconocido, del siglo XVII: "Realizar con las manos y los pies y acondicionar el cuerpo es el comienzo del estudio del arte de Tang Soo Do. En el combate real, la forma no parece ser una parte necesaria de las artes marciales.

Sin embargo, la práctica de formas perfecciona la habilidad de realizar técnicas de manos y pies libremente. Esto es fundamental para hacer el mejor uso del cuerpo en todo momento".

## Explicación de las formas básicas

Básico para todas las artes marciales es esto: después de que se aprenden los movimientos básicos, se aplican y se transforman en forma. Según lo establecido, tradicional y claramente definido conjunto de pasos como: saltos, bloques, patadas, golpes y embestidas, cada una de las formas en nuestro arte tiene una unidad y un propósito.

Las formas básicas consisten en un bloque, un empuje o golpe, y giros modelados para desarrollar control, ritmo, potencia y velocidad en la integración temprana de técnicas básicas. A medida que avanzan, las formas se vuelven cada vez más complejas en la variedad, combinación y secuencia de bloques, patadas, empujes, saltos y giros. Una forma avanzada puede tomar años de práctica diaria y una concentración intensa para dominar. Forma perfecta, exquisita fusión de mente y cuerpo es un gran arte y una belleza. La forma no es, sin embargo, todo el arte en sí mismo.

Como ejercicio, es la parte de la progresión en el arte que condiciona la mente, el cuerpo y los reflejos para el estrés del combate libre y, en última instancia, para las realidades del conflicto defensivo. Las secuencias de movimientos pueden simular respuestas a muchos tipos de ataques y estrategias para las defensas como el número de atacantes, y el control del espacio de uno al tratar con la dirección de los ataques.



# Pyung Hyung

Cho Dan

## Significado de Pyung Hyung



**Pyung Hyung** significa “**Tranquila confianza**”, la cual hace referencia a la calma y el equilibrio interno de la persona. Está representada por una balanza en los caracteres. La seguridad se refiere al hogar como lugar seguro (la casa y la mujer).

El animal que lo representa es la tortuga.

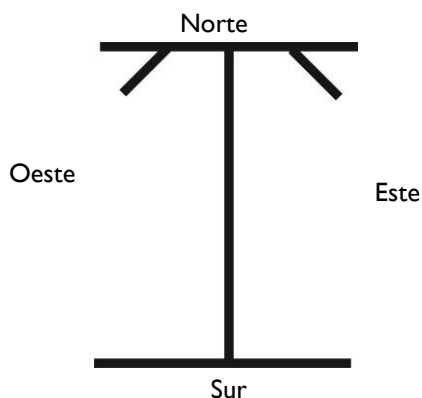
### Significado de Pyung Ahn “Confianza Pacífica”



## Origen de Pyung Hyung Cho Dan

Esta primera forma Pyung Hyung. Fue creada por Mr. Idos aproximadamente en el año 1870. Esta forma posee 25 movimientos desde el inicio hasta el final de la misma.

## Diagrama de la Forma



## Paso a Paso:

1.-



Comienza la forma (Hyung) desde la posición inicial (Jhoon Bee Jaseh).  
Nota: Siempre mira primero, luego realiza la técnica.

2.-



Mira hacia tu izquierda, luego pon tu pie izquierdo en la posición con este mismo pie adelante (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con tu mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).

3.-



Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho hacia la posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con el brazo derecho (Choong Dan Kong Kyuk).

4.-



Mira hacia atrás por tu derecha, luego gira tu pie derecho 180 grados para quedar en la posición con este mismo pie adelante (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con tu mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).



*Dar altura a tu mano derecha hasta tu plexo solar, entonces rápidamente has presión hacia abajo; simultáneamente cambia a una posición lateral (Sa Ko Rhip Jaseh).*



*Lleva tu pie derecho hacia atrás cerca de tu pie izquierdo, has un círculo hacia la derecha con un golpe de martillo con la mano derecha (Kwon Do).*



*Mirando hacia adelante, da un paso con tu pie derecho hacia la posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con el brazo derecho (Choong Dan Kong Kyuk).*



*Mira hacia tu izquierda, mueve tu pie 90 grados para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).*

9.-



*Mientras mantienes la posición, realiza un bloqueo medio con la mano izquierda en forma de cuchillo (Choong Dan Soo Do Mahk Kee).*

10.-



*Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo alto con la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee).*

11.-



*Mirando hacia adelante, avanza con tu pie izquierdo para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo alto con la mano izquierda (Sang Dan Mahk Kee).*

12.-



*Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo alto con la mano derecha (Sang Dan Mahk Kee). Asegúrate de decir (Ki Hap) cuando bloques.*

13.-



*Mira hacia atrás por tu izquierda, luego gira 270 grados hacia tu izquierda para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).*

14.-



*Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con el brazo derecho (Choong Dan Kong Kyuk).*

15.-



*Mira hacia atrás por tu derecha y luego gira 180 grados por ese mismo lado para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano derecha (Ha Dan Mahk Kee).*

16.-



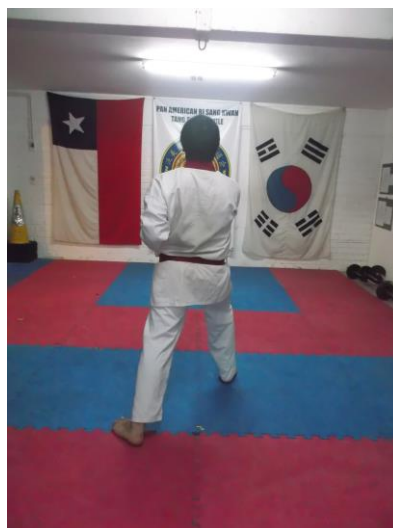
*Mirando hacia adelante, avanza con tu pie izquierdo para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con la mano izquierda (Choong Dan Kong Kyuk).*

17.-



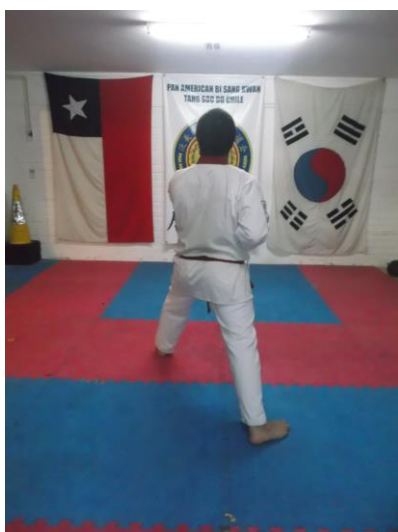
Mira hacia tu izquierda y luego gira 90 grados hacia la izquierda para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).

18.-



Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con la mano derecha (Choong Dan Kong Kyuk).

19.-



Mirando hacia adelante, avanza con tu pie izquierdo para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con la mano izquierda (Choong Dan Kong Kyuk).

20.-



Mirando hacia adelante, avanza con tu pie derecho para quedar en una posición con este mismo pie en frente (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realiza un golpe frontal en zona media con la mano derecha (Choong Dan Kong Kyuk). Asegúrate de decir (Ki Hap) cuando golpees.

21.-



Mira hacia atrás por tu izquierda, luego gira 270 grados por ese mismo lado para quedar en una posición con el pie izquierdo adelante del derecho donde este último debe estar con todo el peso encima del cuerpo (Hu Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano izquierda en forma de cuchillo (Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee).

22.-



Mirando hacia la derecha, avanza y mueve tu pie derecho 45 grados para quedar en una posición con el pie derecho adelante del izquierdo donde este último debe estar con todo el peso encima del cuerpo (Hu Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano derecha en forma de cuchillo (Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee).

23.-



Mira hacia atrás por tu derecha, luego gira 135 grados hacia ese mismo lado para luego quedar en una posición con el pie derecho adelante del izquierdo donde este último debe estar con todo el peso encima del cuerpo (Hu Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano derecha en forma de cuchillo (Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee).

24.-



Mirando hacia tu izquierda, avanza y mueve tu pie 45 grados para quedar en una posición con el pie izquierdo adelante del derecho donde este último debe estar con todo el peso encima del cuerpo (Hu Gul Jaseh), simultáneamente realiza un bloqueo bajo con la mano izquierda en forma de cuchillo (Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee).

25.-



*Vuelve a la posición inicial (Ba Ro) moviendo tu pie izquierdo hacia atrás y ubicándolo al lado de tu pie derecho, simultáneamente tu mano izquierda es empujada atrás y tu mano derecha se mueve hacia arriba, entonces ambas se cruzan en el área del pecho. Finalmente ambas manos bajan lentamente hasta la zona del estómago.*



# Pyung Hyung

E Dan

## Significado de Pyung Hyung



**Pyung Hyung** significa “**Tranquila confianza**”, la cual hace referencia a la calma y el equilibrio interno de la persona. Está representada por una balanza en los caracteres. La seguridad se refiere al hogar como lugar seguro (la casa y la mujer).

El animal que lo representa es la tortuga.

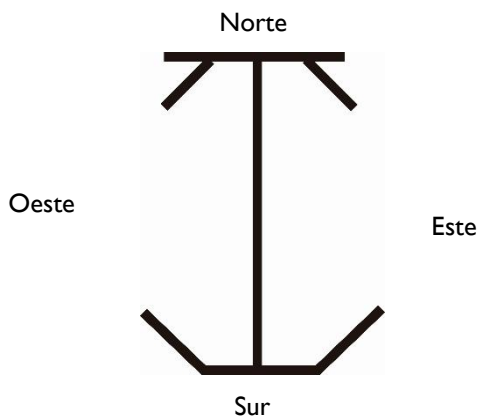
### Significado de Pyung Ahn “Confianza Pacífica”



## Origen de Pyung Hyung E Dan

Esta segunda forma Pyung Hyung. Fue creada por Mr. Idos aproximadamente en el año 1870. Esta forma posee 25 movimientos desde el inicio hasta el final de la misma.

## Diagrama de la Forma



## Paso a Paso:

1.-



Comienza la forma (Hyung) desde la posición inicial (Jhoon Bee Jaseh).

Nota: Siempre mira primero, luego realiza la técnica.

2.-



Mire a su izquierda. Paso con su pie izquierdo hacia adelante pie izquierdo posición hacia atrás (Hu Gul Jaseh), simultáneamente, ejecute un bloqueo de la mano de cuchillo interior y exterior de mano izquierda (Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee) y una mano derecha arriba. Bloque de la mano del cuchillo (Sang Dan Soo Do Mahk Kee).

3.-



Mira, a tu ritmo. Cambie su peso a su pie izquierdo a medida que se convierte en una postura hacia adelante con el pie derecho (Hu Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo de la mano con el cuchillo de la mano derecha y la mano derecha (Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee) y un bloque de la mano con el cuchillo de la mano izquierda alta (Sang Dan Soo Do Mahk Kee).

4.-



Mire a su izquierda. Paso con su puño izquierdo en una posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), simultáneamente realice un bloqueo X bajo (Ha Dan Sang Soo Mahk Kee).

5.-



Mirar hacia adelante. Paso con el puño derecho izquierdo hacia la postura hacia adelante con el pie derecho hacia atrás (HU Gul Jaseh), a la vez que realiza un bloqueo de doble patada (Hu Gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee). Tu mano izquierda apoya a la mano derecha

6.-



Mira a tu izquierda. Levante su pie izquierdo hacia arriba junto a su rodilla derecha. Lleve su mano derecha al lado derecho de su caja torácica. La mano izquierda permanece frente a tu plexo solar (Myung Chi) durante todo el movimiento.

7.-



Mira en la misma dirección. Realice una patada rápida a la izquierda (Yup Podo Cha Gi); simultáneamente, su mano izquierda empuja en línea recta y realiza un golpe de martillo (Kwon do Kong Kyuk).

7A.



Mantener la dirección de la vista. Tire de la cadera y el pie izquierdos hacia la rodilla derecha después de patear y abrir la mano izquierda.

8.-



Mire en la misma dirección. Avance con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, simultáneamente, realice un golpe de codo hacia atrás con la mano derecha (Tuel Oh Pahl Koop Kong Kyuk) hacia la mano abierta izquierda. La palma derecha está mirando hacia abajo.

9.-



Mire a su derecha. Gire 180 grados a su posición de la mano hacia adelante con el pie derecho (Hu Gul Jaseh), al mismo tiempo lleve la mano izquierda hacia el lado izquierdo de su caja torácica. Su brazo derecho permanece frente a su plexo lateral. (Myung Chi) a lo largo de este movimiento.

10.-



Mirar en la misma dirección. Mueve tu pie izquierdo medio paso hacia tu derecha. Escoge tu pie derecho hasta que esté junto a tu rodilla izquierda. Ambas manos terminan en la misma posición del movimiento anterior.

11.-



Mirar en la misma dirección. Realice una patada rápida con el pie derecho (Yup Podo Cha Gi) al mismo tiempo que su mano derecha empuja directamente hacia adelante realizando un golpe de puño de martillo (Kwon Do Kong Kyuk).

12.-



Mantener la dirección de la vista. Tire de su pie derecho y su pie hacia la rodilla izquierda después de una patada y abra su mano derecha.

13.-



Mira en la misma dirección. Coloca el pie derecho con la pata derecha hacia delante (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, ejecuta el golpe con el codo de la mano izquierda (Tuel Oh Pahl Koop Kong Kyuk) en la mano derecha abierta. La palma izquierda está mirando hacia abajo.

14.-



Mira a tu izquierda. Gire en ambos pies completamente 90 grados hacia la izquierda en una posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo de la mano con el cuchillo alto de la mano izquierda (Sang Dan Soo Do Mahk Kee) y una mano derecha con la mano del interior y el interior ataque (Tuel Pahl Sang Dan Soo Do Kona Kuuk).

15.-



Mirar hacia delante. Realizar una patada de pie con el pie derecho delante (Ahp Cha Nut Gi). Ambas manos permanecen en el movimiento anterior.

16.-



Mirar hacia adelante. Salte con el pie derecho hacia delante, de modo que su pie izquierdo aterrice detrás de su pie derecho y, al mismo tiempo, realice un ataque de puño con la espalda alta (San Dan Kap Kwon Kong Kyuk). Ki hap mientras golpeas.

18.-



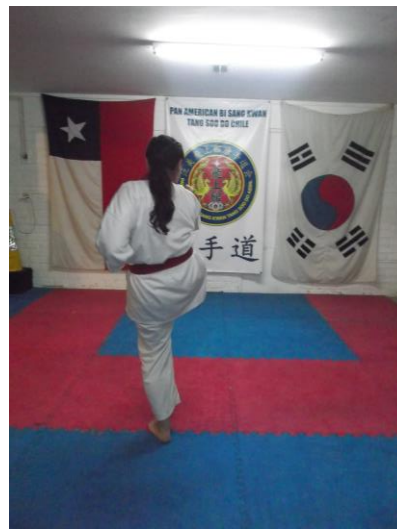
Mira al frente. Gire el puño derecho (con la palma hacia arriba) y tire de él a la posición de listo para un golpe central (Choong Dan Kong Kyuk). Ejecute una patada rápida del pie derecho (Ahp Cha Nut Gi).

17.-

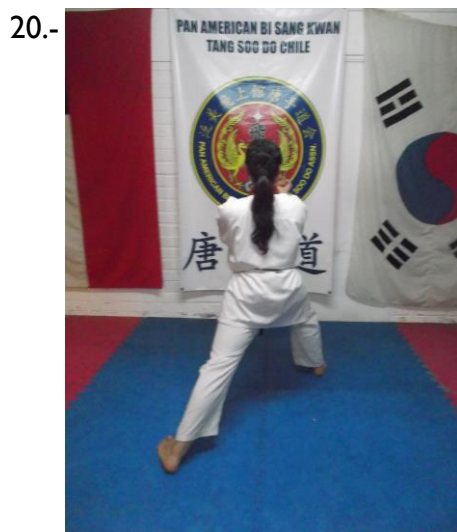


Mira hacia atrás a tu izquierda. Gire sobre su pie derecho y camine con los grados de su pie izquierdo hacia la izquierda hasta la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo coloque ambas palmas de las manos hacia abajo hasta la altura de la barbilla (movimiento de la solapa) pulgadas.

19.-



Mira al frente. Baje con el pie derecho hacia el pie derecho hacia adelante para la postura (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo forme un puñetazo central derecho (Choong Dan Kong Kyuk)



*Mire hacia el frente. Permanezca en la misma posición y realice un golpe de centro inverso con la mano izquierda (Tuel Oh Choong Dan Kong Kyuk).*

21.-



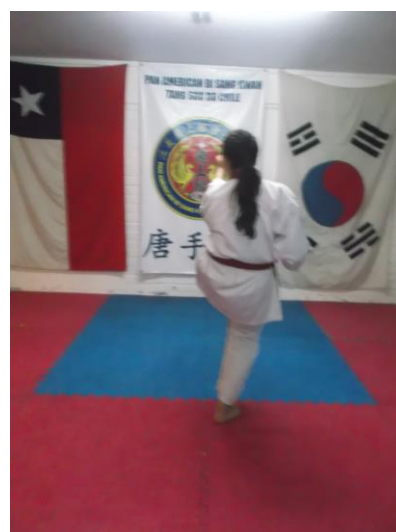
*Mira a tu derecha. Camine con su pie derecho 90 grados a la derecha hacia una posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo coloque ambas manos (con las palmas hacia abajo) a la altura de la barbilla (movimiento de la solapa). La distancia entre las manos es de unos seis centímetros.*

22.-



*Mira al frente. Gira el puño izquierdo (con la palma hacia arriba) y vuelve a colocarlo en la posición de listo para un golpe central (Choong Dan Kong Kyuk). Ejecute una patada rápida del pie izquierdo (Ahp Cha Nut Gi).*

23.-



*Mire en línea recta. Pise hacia abajo con el pie izquierdo hacia la posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe de centro izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).*

24.-



Mira estirado hacia adelante. Permanezca en la misma postura y realice un golpe de centro de reversa con la mano derecha (Tuel Oh Choong Dan Kong Kyuk).

25.-



Mire a su izquierda. Dé un paso con el pie izquierdo 45 grados hacia la izquierda hacia la posición hacia adelante del pie izquierdo (Hu Gul Jaseh); simultáneamente, ambas manos se mueven desde el lado derecho de la cintura para realizar un puño doble bloqueo (Hu Gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee).

26.-



Mantener la dirección de la vista. Su pie izquierdo se mueve medio paso hacia adelante en una posición delantera hacia adelante del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo los movimientos de las dos manos (manos abiertas) sostienen el cuello del oponente en el ojo. El espacio entre ambas manos es de seis pulgadas con las palmas hacia abajo.

27.-



Mira hacia adelante. Las dos manos tiran de la cabeza del oponente hacia abajo mientras realiza un golpe de rodilla con el pie derecho (8Moo Roop Cha Gi) a la cabeza del oponente. Ambas manos se cerrarán al final del movimiento (con las palmas hacia abajo). Los dedos del pie derecho apuntan a bata. Hap mientras golpeas.

28.-



Mire hacia atrás a t izquierda. Gire 225 grados hacia la izquierda en una postura hacia adelante con el pie izquierdo (Hu Gul Jaseh), simultáneamente, ambos movimientos hacia adelante desde el lado derecho de su movimiento de cintura, una patada de bloqueo de la mano del cuchillo de la mano izquierda (Choong Dan Soo Do Mahk Kee)

29.-



Mira a tu derecha. Camine con el pie derecho a 90 grados hacia la derecha y con la posición hacia atrás del pie derecho (Hu Gul Jaseh). Al mismo tiempo, ambas manos se mueven desde el lado izquierdo de su mano. Se mueven desde el lado izquierdo de su cintura para realizar el centro de la mano derecha. Bloque de la mano en forma de cuchillo (Hu Gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee)

30.-



Vuelve a la posición inicial (Ba Ro) moviendo tu pie izquierdo hacia atrás y ubicándolo al lado de tu pie derecho, simultáneamente tu mano izquierda es empujada atrás y tu mano derecha se mueve hacia arriba, entonces ambas se cruzan en el área del pecho. Finalmente ambas manos bajan lentamente hasta la zona del estómago.

# Pyung Hyung

Sam Dan

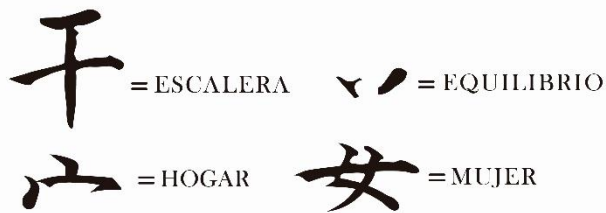
## Significado de Pyung Hyung



**Pyung Hyung** significa “**Tranquila confianza**”, la cual hace referencia a la calma y el equilibrio interno de la persona. Está representada por una balanza en los caracteres. La seguridad se refiere al hogar como lugar seguro (la casa y la mujer).

El animal que lo representa es la tortuga.

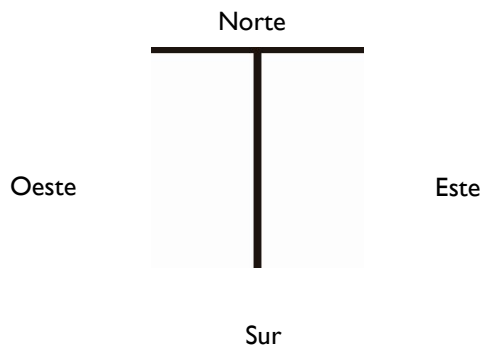
### Significado de Pyung Ahn “Confianza Pacífica”



## Origen de Pyung Hyung Sam Dan

*Esta tercera forma Pyung Hyung. Fue creada por Mr. Idos aproximadamente en el año 1870. Esta forma posee 29 movimientos desde el inicio hasta el final de la misma.*

## Diagrama de la Forma



## Paso a Paso:

1.-



Comienza la forma (Hyung) desde la posición inicial (Jhoon Bee Jaseh).

Nota: Siempre mira primero, luego realiza la técnica.

2.-



Mire a su izquierda, camine con su pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda en una postura hacia adelante con el pie izquierdo (Hu Gul Jaseh), y realice simultáneamente un bloqueo lateral izquierdo (Hu Gul Yup Mahk Kee).

3.-



Mire en línea recta, coloque el pie derecho junto al pie izquierdo, luego realice un bloqueo interior-exterior derecho (Ahneso Pahkuro Mahk Kee) y, simultáneamente, realice un bloqueo bajo de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee).

4.-



Mientras se encuentra en la misma posición, ejecute un bloqueo interior izquierdo (Ahneso Pahkuro Mahk Kee), realice simultáneamente un bloqueo inferior derecho (Ha Dan Mahk Kee). La mano debe estar separada al ancho de los hombros. La imagen pequeña muestra una postura intermedia.

5.-



Mire hacia atrás a su derecha, camine con su pie derecho 180 grados hacia la derecha en una postura derecha posición hacia adelante (Hu Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo lateral derecho (Hu Gul Yup Mahk Kee).

6.-



Mire en línea recta, lleve su pie izquierdo al lado de su pie derecho, luego realice un bloqueo interior-externo izquierdo (Ahneso Pahkuro Mahk Kee), realice simultáneamente un bloqueo bajo de la derecha (Ha Dan Mahk Kee) postura.

7.-



Mientras se encuentra en la misma postura, ejecute un bloque interior derecho del lado derecho (Ahneso Pahkuro Mahk Kee), realice simultáneamente un bloqueo inferior de la mano izquierda (Ha Dan Mahk Kee). Las manos deben estar separadas al ancho de los hombros.

8.-



Mire a su izquierda, camine con su pie izquierdo 90 grados hacia la izquierda hacia una posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), realice simultáneamente un bloqueo de dos puños en la mano izquierda (Chun Gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee). La mano izquierda es la mano bloqueadora y la mano derecha es la mano que atiende.

9.-



Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia adelante, con la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un ataque con la mano derecha con el centro de la lanza (Choong Dan Kwan Soo Kong Kyuk). La mano izquierda se mueve debajo del codo derecho para apoyarse. Ki Hap mientras atacas.

11.-



Mire hacia atrás a su izquierda, gire en ambos pies hacia una posición lateral (Sa Ko Rip Jaseh) y, simultáneamente, realice un puño de martillo izquierdo (Kwon Do Kong Kyuk).

10.-



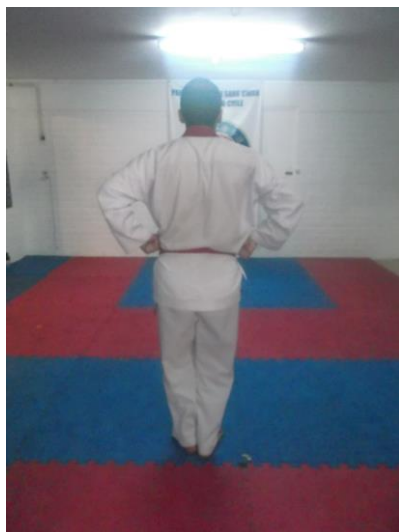
Mantenga el paso en dirección de la vista con el pie izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj 180 grados, apoye su peso sobre el pie derecho). Regresa tu mano derecha a tu riñón derecho. La mano izquierda permanece delante del plexo solar.

12.-



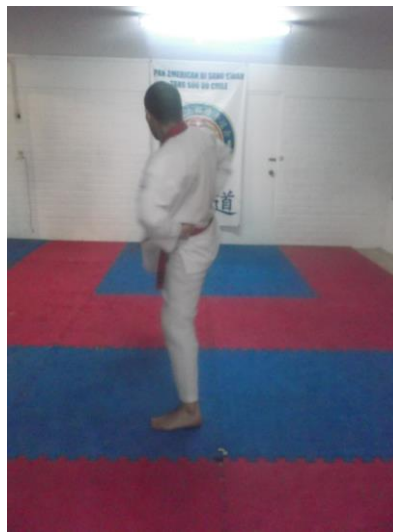
Mire en línea recta, camine con el pie derecho hacia la posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh) y, al mismo tiempo, realice un golpe central derecho (Choong Dan Kong Kyuk). Ki Hap como tu ponche.

13.-



*Mire a su izquierda y colóquela junto a su pie derecho, gire simultáneamente 180 grados a la izquierda de su pie derecho para que lleve la dirección opuesta. Lleva tus dos puños a la cintura.*

14.-



*Mirar en línea recta, realizar un pie derecho fuera-dentro de tiro rápido (Pahkuro Ahnuro Cha Gi).*



*Tire de su pie derecho al lado de su rodilla izquierda, mantenga su cuerpo orientado ligeramente hacia la izquierda, no permita que su rodilla derecha mueva la línea central.*

15.-



*Mira en la misma dirección. Con el pie derecho realice una patada de talón (Chit Bahl Gi) que termina en una postura de caballo (Kee Ma Jaseh). Gire simultáneamente su cintura mientras realiza un ataque / bloqueo del codo derecho (pahl Koop).*

16.-



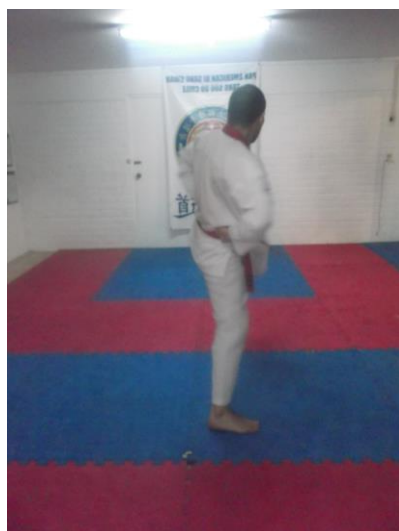
Mire en la misma dirección y mantenga la misma orientación mientras realiza un go de puño de martillo hacia arriba y hacia abajo (Kwon Do Kong Kyuk) a la derecha altura de los hombros.

17.-



Mantenga la postura de aulaga (Kee Ma Jaseh) mientras lleva su mano derecha de vuelta al lado derecho de su cintura.

18.-



Mientras mira en la misma dirección, ejecute una patada rápida desde el interior y el pie izquierdo (Pahkeso Ahnuro Cha Gi)

18 A.-



Tire de su pie izquierdo hacia atrás junto a su rodilla derecha y mantenga su cuerpo ligeramente hacia la derecha

19.-



Continuar mirando en la misma dirección. Con el pie izquierdo, ejecute una pisada del talón (Chit Bahl Gi) y finalice la postura del caballo (Kee Ma Jaseh). Gire simultáneamente su cintura mientras realiza un ataque / bloqueo del codo de la mano izquierda (Pahl Kup).

20.-



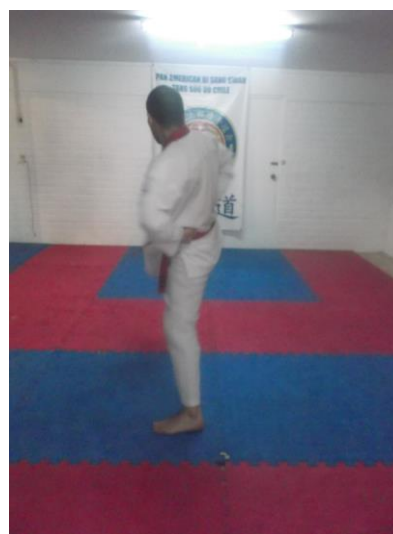
Busca en el mismo. dirección. Con la mano izquierda, realice un golpe de martillo circular hacia arriba y hacia abajo (Kwon Do Kong Kyuk) a la altura de los hombros.

21.-



Mantén la dirección de los ojos y la postura del caballo (Kee Ma Jaseh) mientras tu mano izquierda golpea hacia el lado izquierdo de tu cintura

22.-



Mantener la dirección del ojo. Con el pie derecho, realice una patada rápida exterior-interior (Pahkeso Ahnuro Cha Gi).

22.-



*Continuar mirando en la misma dirección. Con el pie izquierdo, ejecute una pisada del talón (Chit Bahl Gi) y finalice la postura del caballo (Kee Ma Jaseh). Gire simultáneamente su cintura mientras realiza un ataque / bloqueo del codo de la mano izquierda (Pahl Kup).*

22.-



*Busca en el mismo. Dirección. Con la mano izquierda, realice un golpe de martillo circular hacia arriba y hacia abajo (Kwon Do Kong Kyuk) a la altura de los hombros.*

23.-



*Mantener la dirección de los ojos. Con el pie derecho, realice una patada de taconazo (Chit Bahl Gi) que termina en una posición de caballo (Kee Ma Jaseh). Gire simultáneamente su cintura mientras realiza un bloqueo de ataque del codo derecho (Pahl Koop).*

24.-



*24. Mantener la dirección de los ojos y la postura del caballo (Kee Ma Jaseh). Con el pie derecho, realice un golpe de martillo circular hacia arriba y hacia abajo (Kwon Do Kong Kyuk) a la altura de los hombros, prepare la mano izquierda para un golpe central.*

25.-



25. Mira hacia el frente. Paso con el pie izquierdo en una posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo realizar un golpe de centro izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).

26.-



26. Mira al frente. Traiga su movimiento hacia la derecha con el pie izquierdo que deslice la derecha hacia la derecha hasta una posición de caballo (Kee Ma Jaseh).

27.-



Mire hacia atrás a su izquierda, levante su pie izquierdo y gire sobre el pie derecho 180 grados (girando en sentido contrario a las agujas del reloj). Realice un golpe en la mano derecha (Sang Dan Kong Kyuk) sobre su hombro izquierdo y un ataque con el codo de la mano izquierda (Pahl Koop Kong Kyuk) a tu oponente detrás de ti.

28.-



Mira a tu derecha. Salta y salta a tu derecha y ejecuta un golpe en la mano izquierda (Sang Dan Kong Kyuk) sobre tu hombro derecho y el codo de la mano derecha (Pahl Koop Kong Kyuk) hacia tu oponente detrás de ti. Ki hap mientras golpeas.

29.-



*Vuelve a la posición inicial (Ba Ro) moviendo tu pie izquierdo hacia atrás y ubicándolo al lado de tu pie derecho, simultáneamente tu mano izquierda es empujada atrás y tu mano derecha se mueve hacia arriba, entonces ambas se cruzan en el área del pecho. Finalmente ambas manos bajan lentamente hasta la zona del estómago.*

# Pyung Hyung

Sa Dan

## Significado de Pyung Hyung



**Pyung Hyung** significa “**Tranquila confianza**”, la cual hace referencia a la calma y el equilibrio interno de la persona. Está representada por una balanza en los caracteres. La seguridad se refiere al hogar como lugar seguro (la casa y la mujer).

El animal que lo representa es la tortuga.

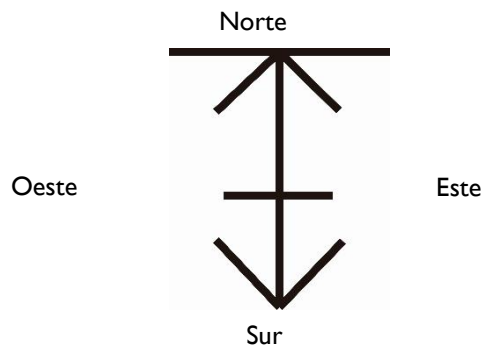
### Significado de Pyung Ahn “Confianza Pacífica”



## Origen de Pyung Hyung Sa Dan

Esta cuarta forma Pyung Hyung. Fue creada por Mr. Idos aproximadamente en el año 1870. Esta forma posee 31 movimientos desde el inicio hasta el final de la misma.

## Diagrama de la Forma



Paso a Paso:

1.-



Comienza la forma (Hyung) desde la posición inicial (Jhoon Bee Jaseh).

Nota: Siempre mira primero, luego realiza la técnica.

2.-



Mire hacia la izquierda. Salir con pie izquierdo manteniendo postura hacia atrás y peos del cuerpo en la pierna derecha (Hu Gul Jaseh). Simultáneamente realice un bloqueo con ambas manos, mano izquierda bloqueo a mano abierta desde adentro hacia afuera (Anheso Pahkuro Soo Do Mahk Kee). Mano derecha bloqueo mano abierta zona alta (Sang Dan Soo Do Mahk Kee)

3.-



Vista hacia la derecha. Cambie el peso del cuerpo a la pierna izquierda y desplace el pie derecho hacia la derecha manteniendo postura hacia atrás (Hu Gul Jaseh). Simultáneamente realice un bloqueo con ambas manos, mano derecha bloqueo a mano abierta desde adentro hacia afuera, palma de la mano hacia adentro (Anheso Pahkuro Mahk Kee). Mano izquierda bloqueo mano abierta zona alta (Sang Dan Soo Do Mahk Kee)

4.-



Vista hacia la izquierda. Dar un paso con pierna izquierda hacia una posición frontal, peos de cuerpo en pierna izquierda (Chong Gul Jaseh), simultáneamente realizar un bloqueo reforzado zona baja (Ha Dan Sang Soo Mahk Kee)

5.-



Mantener vista al frente. Dar un paso con su pie derecho hacia adelante manteniendo el peso de su cuerpo el su pierna izquierda, posición hacia atrás (Hu Gul Jaseh). Simultáneamente realice un bloqueo reforzado desde adentro hacia afuera (Hu Gul Sang Soo Anheso Pahkuro Mahk Kee).

6.-



Vista hacia la izquierda. Levante su pie izquierdo hacia arriba y júntelo a su rodilla derecha. Lleve su mano derecha al lado derecho de su caja torácica, la mano izquierda permanece delante del plexo solar (Myung Chi) durante todo el movimiento.

7.-



Estire su pierna izquierda para ejecutar la patada (Yup Podo Cha Gi), al mismo tiempo estire su brazo izquierdo ejecutando un golpe de puño (Kwon Do Kong Kyuk)

7A.



Manteniendo la dirección de la vista, recoja su pie izquierdo hacia su rodilla derecha luego de patear y abra su mano izquierda.

8.-



Manteniendo la dirección de la vista baje con su pie izquierdo hacia posición delantera (Chun Gul Jaseh). Simultáneamente realice un golpe de codo con su brazo derecho (Tuel oh Pahl Koop Kong Kyuk) hacia la palma de su mano izquierda

9.-



Vista hacia la derecha. Gire la posición de su cuerpo en 180° hacia la derecha, quedando con su pie derecho adelante y el peso de su cuerpo en su pierna izquierda (Hu Gul Jaseh). Simultáneamente lleve su mano izquierda hacia el lado izquierdo de su caja torácica, la mano derecha permanece delante del plexo solar (Myung Chi) durante todo el movimiento.

10.-



Mirando hacia la misma dirección, levante su pie derecho hasta que esté al lado de su rodilla izquierda. Ambas manos terminan en la misma posición del movimiento anterior.

11.-



Manteniendo la vista hacia la misma dirección, estire su pierna derecha para realizar la patada (Yup Podo Cha Gi), al mismo tiempo estire su brazo derecho para realizar un golpe de puño (Kwon Do Kong Kyuk).

11 A.-



Manteniendo la dirección de la vista, recoja su pie derecho hacia su rodilla izquierda luego de patear y abra su mano derecha.

12.-



Manteniendo la vista hacia la misma dirección, baje con su pie derecho hacia posición delantera, peso del cuerpo en su pierna derecha (Chun Gul Jaseh). Simultáneamente realice un golpe con el codo de su brazo izquierdo (Tuel Oh Pahl Koop Kong Kyuk) hacia la palma de su mano derecha, la palma izquierda está mirando hacia abajo.

13.-



Vista hacia la izquierda. Realice un giro en 90 grados hacia la izquierda quedando con su pierna izquierda al frente (Chun Gul Jaseh). Al mismo tiempo con su brazo izquierdo realice un bloqueo zona alta a mano abierta (Sang Dan Soo Do Mahk Kee). Con su mano derecha realice un golpe con el canto de la mano de afuera hacia adentro (Soo Do Mahk Kee).

14.-



Vista hacia al frente. Realice una patada frontal con su pie derecho (Ap Cha Nut Gi), ambas manos permanecen en la misma posición que al final del movimiento anterior.

15.-



Vista hacia al frente. Salte con su pie derecho hacia adelante, de modo que su pie izquierdo aterrice detrás de su pie derecho. Al mismo tiempo realice un ataque de puño zona alta (Sang Dan Kap Kwon Kong Kyuk). Ki Hap mientras golpea

16.-



Vista hacia la izquierda. Gire sobre su pie derecho hacia la izquierda y de un paso con su pie izquierdo hacia adelante quedando con el peso de su cuerpo en su pierna izquierda (Chun gul Jaseh). Al mismo tiempo lleve ambas manos la frente a la altura de su barbilla. La distancia entre manos es de seis pulgadas

17.-



Manteniendo la dirección de la vista, gire su puño derecho (con la palma hacia arriba) y tire de él llevándolo al costado derecho de su caja torácica en posición listo para un golpe central (Choong Dan Kong Kyuk). Realice una patada frontal con su pie derecho (Ahp Cha Nut Gi).

18.-



Manteniendo la dirección de la vista, baje su pie derecho a posición delantera con el peso de su cuerpo en su pierna derecha (Chun gul Jaseh). Al mismo tiempo estire su brazo derecho y realice un golpe de puño zona media (Choong Dan Kong Kyuk).

19.-



Manteniendo la dirección de su vista y la posición de sus pies, realice un golpe de puño zona media con su brazo izquierdo (Choong Dan Kong Kyuk).

20.-



Vista hacia la derecha. Desplace su pie derecho 90 grados hacia la derecha hacia una posición delantera con el peso de su cuerpo en su pierna derecha (Chun gul Jaseh), y lleve ambas manos hacia al frente a la altura de su barbilla con las palmas hacia abajo. La distancia entre sus manos es de 6 pulgadas aproximadamente.

21.-



Manteniendo la dirección de la vista, gire su puño izquierdo (con la palma hacia arriba) y tire de él llevándolo al costado izquierdo de su caja torácica en posición listo para un golpe central (Choong Dan Kong Kyuk). Realice una patada frontal con su pie izquierdo (Ahp Cha Nut Gi).

22.-



Manteniendo la dirección de la vista, baje su pie izquierdo a posición delantera con el peso de su cuerpo en su pierna izquierda (Chun gul Jaseh). Al mismo tiempo estire su brazo izquierdo y realice un golpe de puño zona media (Choong Dan Kong Kyuk).

23.-



Manteniendo la dirección de su vista y la posición de sus pies, realice un golpe de puño zona media con su brazo derecho (Choong Dan Kong Kyuk).

24.-



Vista hacia la izquierda. Desplace su pie izquierdo 45 grados hacia la izquierda manteniendo el peso de su cuerpo en su pierna derecha (Hu gul Jaseh). Al mismo tiempo realice un bloqueo reforzado desde adentro hacia afuera con su mano izquierda (Hu gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee).

25.-



Manteniendo la vista al frente. Avance con su pie derecho y cambie el peso de su cuerpo hacia su pierna izquierda (Hu gul Jaseh), al mismo tiempo realice un bloqueo reforzado desde adentro hacia afuera con su mano derecha (Hu gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee).

26.-



Manteniendo la vista al frente. Avance con su pie izquierdo y cambie el peso de su cuerpo a su pierna derecha (Hu gul Jaseh), al mismo tiempo realice un bloqueo reforzado desde adentro hacia afuera con su mano izquierda (Hu gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee).

27.-



Manteniendo la dirección de la vista. Cambie el peso de su cuerpo a su pierna izquierda quedando en posición delantera (Chun gul Jaseh) y lleve ambas manos al frente sujetado el cuello de su oponente. La distancia entre ambas manos es de 6 pulgadas con las palmas mirando hacia abajo.

28.-



Manteniendo la vista al frente. Ambas manos tiran de la cabeza del oponente hacia abajo mientras realiza un golpe de rodilla con el pie derecho (Moo Roop Cha Gi) hacia la cabeza del oponente. Ambas manos se cerrarán al final del movimiento (con las palmas hacia abajo). Los dedos del pie derecho apuntan hacia abajo. Ki hap mientras se realiza el golpe.

29.-



Vista hacia atrás. Gire 225 grados hacia su izquierda desplazando su pie izquierdo, mantenga el peso de su cuerpo en su pierna derecha (Hu gul Jaseh). Al mismo tiempo realice un bloqueo zona media a mano abierta con su brazo izquierdo (Hu gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee).

30.-



Vista hacia la derecha. Desplace su pie derecho 90 grados hacia la derecha y cambie el peso de su cuerpo a su pierna izquierda (Hu gul Jaseh). Al mismo tiempo realice un bloqueo zona media a mano abierta con su brazo derecho (Hu gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee).



31.-



*Vuelve a la posición inicial (Ba Ro) moviendo tu pie izquierdo hacia atrás y ubicándolo al lado de tu pie derecho, simultáneamente tu mano izquierda es empujada atrás y tu mano derecha se mueve hacia arriba, entonces ambas se cruzan en el área del pecho. Finalmente ambas manos bajan lentamente hasta la zona del estómago.*

# Pyung Hyung

O Dan

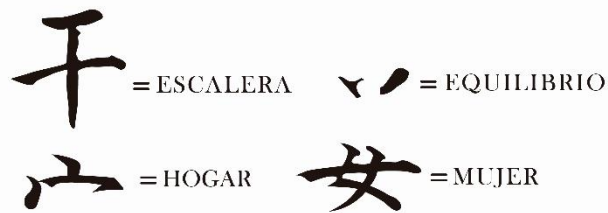
## Significado de Pyung Hyung



**Pyung Hyung** significa “**Tranquila confianza**”, la cual hace referencia a la calma y el equilibrio interno de la persona. Está representada por una balanza en los caracteres. La seguridad se refiere al hogar como lugar seguro (la casa y la mujer).

El animal que lo representa es la tortuga.

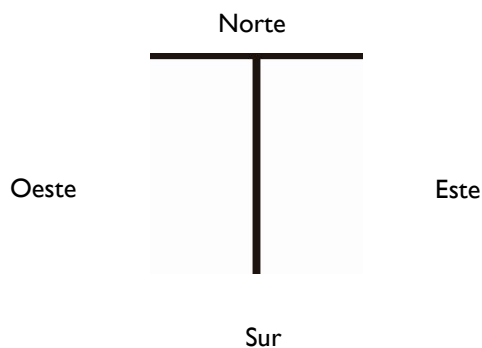
### Significado de Pyung Ahn “Confianza Pacífica”



## Origen de Pyung Hyung O Dan

Esta cuarta forma Pyung Hyung. Fue creada por Mr. Idos aproximadamente en el año 1870. Esta forma posee 30 movimientos desde el inicio hasta el final de la misma.

## Diagrama de la Forma



## Paso a Paso:

1.-



Comienza la forma (Hyung) desde la posición inicial (Jhoon Bee Jaseh).

Nota: Siempre mira primero, luego realiza la técnica.

2.-



Mira a tu izquierda, da un paso con tu pie izquierdo, en dirección a la izquierda, simultáneamente, y juntando ambos codos, bloquea con tu mano izquierda desde adentro hacia afuera, acompaña el movimiento con un giro de cadera, en posición de Hu Gul Yup Mahk Kee, esto significa que tu cuerpo debe estar de costado, y el peso de éste recaerá completamente en la pierna de atrás, en este caso, será la pierna derecha.

3.-



Mantén la misma postura y dirección de la vista, realiza un golpe desde atrás con el puño derecho, tal si fuera la técnica Yuk Yin Kong Kyuk. Dobla ligeramente tu brazo derecho, porque se trata de un ataque de corta distancia. El puño izquierdo está al lado de la caja torácica.

4.-



Mira a la derecha, primero junta las piernas, llevando el pie derecho hacia el izquierdo. El puño derecho ahora tira hacia el lado de la caja torácica, el brazo izquierdo acompaña el movimiento pasando directamente por delante del plexo solar. El puño de la mano izquierda quedará orientado mirando hacia abajo por sobre el puño derecho.

5.-



Mira a tu derecha, da un paso con tu pie derecho, en dirección a la derecha, simultáneamente, bloquea con tu mano derecha, realizando un movimiento desde adentro hacia afuera, conectando los codos, girando la cadera y apoyando completamente el peso del cuerpo en la pierna de atrás, en esta ocasión será la pierna izquierda.

6.-



Mantén la misma postura de piernas, y dirección de la vista. Realiza un golpe desde atrás con el puño izquierdo, el brazo izquierdo quedará ligeramente doblado, ya que se trata de un ataque de corta distancia. El puño derecho debe estar al lado de la caja torácica.

7.-



Mira a la izquierda, junta ambas piernas llevando el pie izquierdo hacia el derecho. La mano izquierda tira hacia el lado de la caja torácica, el puño derecho acompaña el movimiento pasando directamente delante del plexo solar. El puño derecho está orientado hacia abajo, sobre el puño izquierdo.

8.-



Mira hacia el frente, da un paso adelante, con el pie derecho, en una posición delantera del pie, (Chun Gul Jaseh), simultáneamente, realiza una defensa de dos puños, reforzando con el puño izquierdo el codo derecho, esta técnica la conocemos por Chun Gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee.

9.-



Mira recto hacia adelante. Avanza con el pie izquierdo, hacia una posición delantera del pie izquierdo, en Chun Gul Jaseh. Al mismo tiempo, ambos puños comienzan desde el costado derecho de la cintura a descender y realizar un bloqueo cruzando los puños, formando una X con ambas manos. Este bloqueo lo conocemos como Ha Dan Sang Soo Mahk Kee. La postura delantera es aún más largo de lo usual.

10.-



Mantén la misma postura que el movimiento anterior. Junta ambos puños al costado derecho de la caja torácica, para volver a ejecutar un bloqueo de X, esta vez con manos abiertas y dirigido a la zona alta, en Sang Dan Sang Soo Mahk Kee

11.-



Mira recto hacia adelante, levanta el pie derecho, al costado de la rodilla izquierda. Lleva ambas manos desde el bloqueo en X, hasta la rodilla derecha que está elevada, como si estuvieras agarrando el arma del agresor, la mano izquierda está sobre la derecha con ambas manos abiertas (palma con palma) tal como muestra la imagen.

12.-



Mantén la misma postura corporal, mueve tu mano izquierda de manera abierta y hacia adelante, a la altura de los hombros, con la palma hacia abajo. La mano derecha tira empuñada al costado de la caja torácica.

13.-



Mira recto hacia adelante, avanza con pie derecho en posición delantera del cuerpo (Chun Gul Jaseh) Simultáneamente, realiza un golpe con el puño derecho a la zona centro, (Choong Dan Kong Kyuk), aplicando un fuerte grito (Ki Hap).

14.-



Mira a la izquierda, levanta el pie derecho, gira sobre el pie izquierdo 180 grados, hacia la izquierda mientras realiza una patada desde afuera hacia adentro (Pahkeso Anhuro Cha Gi) con el pie derecho. Este último termina junto a la rodilla izquierda. La mano derecha está preparada para salir con un bloqueo a la zona baja (Ha Dan Mahk Kee).

15.-



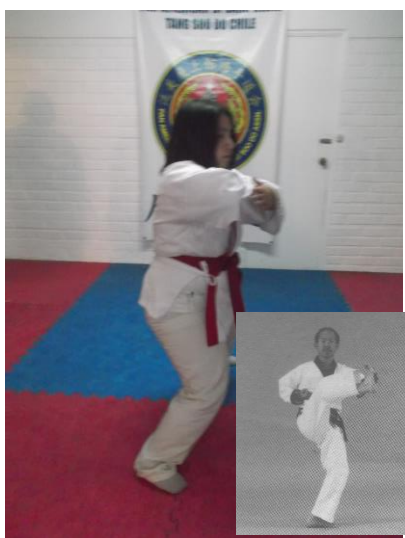
Desciende con el pie derecho, hacia una posición lateral, (Sa Ko Rip Jaseh), haz simultáneamente, al tiempo que cae mano y pie, un bloqueo con mano empuñada a la zona baja, (Ha Dan Mahk Kee) con el brazo estirado.

16.-



Mira hacia atrás, hacia la izquierda. Recuerda mantener la misma postura que el movimiento anterior. Conectando codos, y pasando por debajo del brazo derecho, extiende por completo la mano izquierda (mano abierta) a la altura de los hombros, lleva al mismo tiempo, el puño derecho hacia el lado de la caja torácica.

17.-



Mira en la misma dirección, realiza una patada de adentro hacia afuera, haciendo Pahkeso Anhuro Cha Gi y golpeando la palma izquierda con el pie derecho. La patada termina al lado de la rodilla izquierda, terminando en posición K

18.-



Mira a la izquierda, pisa hacia abajo, con el pie derecho en una postura lateral (Sa Ko Rip Jaseh), golpea simultáneamente la palma izquierda con el codo derecho (Pal Koom Chi) el brazo derecho se doblará en 90° y se ubicará frente al plexo solar (Myung Chi).

19.-



Mire a la derecha, el pie izquierdo pasará por detrás hasta sobrepasar el pie derecho, en posición Kyo Cha Rip Jaseh, al mismo tiempo realiza un bloqueo hacia la derecha, con el brazo derecho, el brazo izquierdo se mantiene frente al plexo solar, reforzando el codo derecho, ambas manos deben estar empuñadas firmemente.

20-



Mira hacia la izquierda, mueve el pie izquierdo hacia la izquierda, quedando en posición Hu Gul Jaseh. Ambas manos permanecen en las mismas posiciones que en el movimiento anterior, pero se mueven hacia arriba. Estiramos el cuerpo, lo expandimos para hacernos más altos que en la posición anterior.

21.-



*Saltando con el pie izquierdo, levanta las rodillas hacia arriba, ambas piernas deben estar bien dobladas, mientras que en el aire, ambas manos se mueven hacia el lado derecho del cuerpo, en preparación para ejecutar un bloqueo con puños cruzados en X (Sang Soo Ha Dan Mahk Kee).*

22.-



*Aterrizas sin desviarte, en dirección lineal, con el pie derecho apoyado completamente, y apoyando sólo la parte delantera del pie izquierdo, en posición sentada sobre el talón izquierdo, ambas piernas deben estar cruzadas entre sí. Las manos realizan un bloqueo cruzado en X, dirigido hacia abajo. El cuerpo está orientado hacia la izquierda con respecto al movimiento anterior.*

23.-



*Mira a la derecha, avanza con el pie derecho 90° a la derecha, con respecto a la posición anterior, en posición delantera del pie derecho (Chun Gul Jaseh), ambas manos se usan para realizar un bloqueo de doble puño (Chun Gul Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee) la derecha, es la mano principal en la defensa, la izquierda, se mantiene frente al plexo solar y ayuda reforzando al codo en el bloqueo de la mano derecha*

24.-



*Mira hacia atrás, por sobre tu hombro izquierdo, el pie izquierdo se desplaza hacia la izquierda, mientras el cuerpo gira 180 grados hacia la izquierda, pasamos a posición delantera del pie izquierdo (Chun Gul Jaseh), al mismo tiempo, realice un ataque con la mano derecha desde atrás, a la zona de los genitales, palma abierta (Tuel Oh Ha Dan Kwan Soo Kong Kyuk), la mano izquierda abierta, se ubica sobre el hombro derecho mientras ataca.*

25.-



Mantén la misma dirección de la vista, la mano izquierda realiza un bloqueo de puño cerrado bajo (Ha Dan Mahk Kee), mientras que la mano derecha tira hacia atrás, por la espalda, para realizar un bloqueo de puño cerrado alto (San Dan Mahk Kee), simultáneamente. El pie izquierdo debe estar adelante, el cuerpo debe estar apoyado completamente en la pierna de atrás (Hu Gul Jaseh)

26.-



Mantenga la dirección de la vista, mueve el pie izquierdo hacia atrás, juntando con el pie derecho, en posición de atención, ambas manos permanecen en la misma posición que el anterior movimiento. Debes relajarte con este movimiento, controlando la respiración.

27.-



Mantén la dirección de la vista, desde la posición anterior, gira 180 grados, hacia la izquierda, quedando ambos pies en una posición cruzada (Kyo Cha Rip Jaseh), el pie izquierdo está delante y el pie derecho está detrás. Ambas manos ejecutan bloqueos altos (San Dan Mahk Kee) mientras giras el cuerpo, como muestra la imagen.

28.-



Mantenga la dirección de la vista, avance, con el pie derecho a una posición delantera, (Chun Gul Jaseh) simultáneamente, realice desde atrás un ataque con la mano izquierda, palma abierta, a la zona genital, (Tuel Oh Ha Dan Kwan Soo Kong Kyuk), la mano derecha está abierta protegiendo la cara sobre el hombro izquierdo, mientras atacas.

29.-



30.-



Mantenga la dirección de la vista, la mano derecha realiza un bloqueo de puño cerrado, a la zona baja (Ha Dan Mahk Kee), al mismo tiempo que la mano izquierda bloquea por la espalda en zona alta, hacia atrás, la posición del cuerpo debe ser en Hu Gul Jaseh, apoyando completamente el peso del cuerpo en la pierna de atrás, pierna izquierda.

Vuelve a la posición inicial (Ba Ro) moviendo tu pie izquierdo hacia atrás y ubicándolo al lado de tu pie derecho, simultáneamente tu mano izquierda es empujada atrás y tu mano derecha se mueve hacia arriba, entonces ambas se cruzan en el área del pecho. Finalmente ambas manos bajan lentamente hasta la zona del estómago.