SAJU CHAGI

13 liikettä

Saju Chagi eli neljään suuntaan potku on harjoite, jossa on vain kaksi tekniikkaa: gunnun junbi sogi (kävelyvalmisasento) ja apcha olligi (nouseva etupotku). Tämä on ensimmäinen versio (Saju Chagi Hana). Ensin otetaan oikea jalka taakse (kävelyvalmisasento), sitten tehdään potku ja käännös; jokaisessa neljässä suunnassa tehdään yksi potku ja käännös vastapäivään (90°) kävelyvalmisasentoon (oikea jalka takana). Sama toistetaan vasen jalka takana ja pyöriminen myötäpäivään. Lähde: Suomessa vuodesta 2009 opetettu harjoite (ei Encyclopedian nide 8).

Nro	Liike
	Narani junbi sogi
1	Narani junbi sogi
2	Gunnun junbi sogi: oikea jalka taakse, kädet najunde hechyo makgi -asentoon
3	Apcha olligi (nouseva etupotku), käännös  gunnun junbi sogiin
4	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
5	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
6	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
7	Narani junbi sogi
8	Gunnun junbi sogi: vasen jalka taakse, kädet najunde hechyo makgi -asentoon
9	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
10	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
11	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
12	Apcha olligi, käännös  gunnun junbi sogiin
13	Narani junbi sogi
	Kummankin osan lopussa narani junbi sogi, nenä eteenpäin.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 6