

Stände bis zum 1. Dan

Anfänger



Moa Sogi
<i>Grußstellung</i>
Naranhi Sogi
<i>kleine Parallelstellung</i>
Ap Sogi
<i>kleine Vorwärtsstellung</i>
Ap Gubi
<i>große Vorwärtsstellung</i>
Dwit Gubi
<i>Rückwärtsstellung</i>
Juchum Sogi
<i>große Parallelstellung</i>



Kima Sogi
<i>Reiterstellung</i>



Koa Sogi, Ap Koa Sogi, Dwit Koa Sogi
<i>Überkreuz-Stellung</i>
Oreun Sogi / Wen Sogi
<i>rechter Stand / linker Stand</i>

Fortgeschrittene



Beom Sogi
<i>kl. Rückwärtsstellung</i>
<i>„Tigerstellung“</i>

Hakdari Sogi, Ogeum Sogi, Kyotdari Sogi
<i>Einbeinstellung</i>
<i>„Kranichstellung“</i>

