

クングルチェ（クンピョン）側



◇クングルチェの構え方：クングルチェもクングルチェ側の皮（クンピョン）の中心を打つように。

息を吸い、身体を伸ばしながら腕を頭の上まで持ち上げて、息を吐きながら腕を下ろし打つ。

★丹田を意識した呼吸を心がけ、呼吸とともに身体の芯から動き出し、背骨～肩～腕～肘～手首～指の順番で動かしていくイメージで。



右利きの正面



左利きの正面