



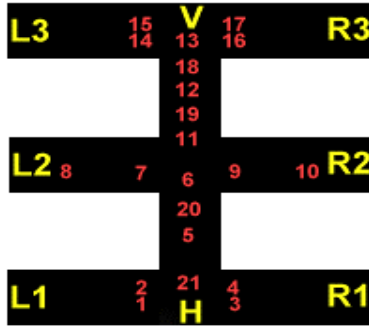
Taeguk Yuk-Jang

Prüfungsrelevanz

Taeguk yuk-jang wird für den 2. Kup, **Rotgurt**, benötigt.

Bedeutung

Das Wasser kennzeichnet diese Poomse. Das Wasser ist sehr anpassungsfähig und behält immer seine Beschaffenheit. Es fließt bergab und kann die Hindernisse umgehen. Die Philosophie dieser Poomse zeigt, daß wir Schwierigkeiten mit Selbstvertrauen umgehen und überwinden können.



Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0 a) Standpunkt auf "H", Blickrichtung in Richtung "V"
b) pyonhi-sogi
c) gibon-Junbi
- 1 a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen, den Körper nach links drehen
b) links ap-gubi,
c) links arae-makki
- 2 a) rechts ap-chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen,
b) rechts dwit-gubi in Richtung "L1",
c) links bakkat-palmok-momtong-bakkat-makki
- 3 a) auf dem linken Fuß nach rechts in Richtung "R1" wenden,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts arae-makki
- 4 a) links ap-chai treten, den Fuß wieder zurücksetzen,
b) links dwit-gubi in Richtung "R1"
c) rechts bakkat-palmok-momtong-bakkat-makki
- 5 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzen,
b) links ap-gubi,
c) rechts jebipum-handsonnal-olgul-makki
- 6 a) rechts dolyo-chagi treten, in Richtung "V" absetzen,
b) pyonhi-sogi
- 7 a) nach dem Absetzen links schnell in Richtung "L2" vorgehen,
b) links ap-gubi,
c) links bakkat-palmok-olgul-bakkat-makki, rechts momtong-baro-jirugi in schneller Folge ausführen
- 8 a) rechts ap-chagi treten und den Fuß in Richtung "L2" absetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) links baro-jirugi
- 9 a) auf dem linken Fuß nah rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts bakkat-palmok-olgul-bakkat-makki und links momtong-baro-jirugi in schneller Folge ausführen

- 10** a) links ap-chagi treten, in Richtung "R2" absetzen,
b) links ap-gubi,
c) rechts baro-jirugi
- 11** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt,
b) pyonhi-sogi,
c) arae-hechyo-makki (langsam und konzentriert ausführen)
- 12** a) rechts in Richtung "V" vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) links jebipum-handsonnal-makki
- 13** a) links dolyo-chagi mit Gihap treten und schnell in Richtung "V" absetzen,
b) pyonhi-sogi
- 14** a) nach dem absetzen auf dem linken Fuß schnell nach recht drehen, den rechten Fuß in Richtung "L3" absetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts arae-makki
- 15** a) links ap-chagi treten, wieder zurücksetzen
b) links dwit-gubi in Richtung "L3",
c) rechts bakkat-palmok-momtong-bakkat-makki
- 16** a) auf dem rechten Fuß nach links in Richtung "R3" wenden,
b) links ap-gubi,
c) links arae-makki
- 17** a) rechts ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,
b) rechts dwit-gubi in Richtung "R3",
c) links bakkat-palmok-momtong-bakkat-makki
- 18** a) auf dem linken Fuß nach links drehen, den rechten Fuß in Richtung "H" setzen,
b) rechts dwit-gubi in Richtung "V"
c) sonnal-goduro-makki
- 19** a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den linken Fuß in Richtung "H" zurücksetzen,
b) links dwit-gubi,
c) sonnal-goduro-makki
- 20** a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Richtung "H",
b) links ap-gubi,
c) links batangson-momtong-an-makki, rechts momtong-baro-jirugi in schneller Folge ausführen
- 21** a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, dann den linken Fuß zurücksetzen in Richtung "H",
b) rechts ap-gubi,
c) rechts batangson-momtong-an-makki, links momtong-baro-jirugi in schneller Folge ausführen
- E** Guman: mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den linken Fuß vorziehen, Pyonhi-sogi, Gibon-junbi.