

Taeguk chil-jang

Prüfungsrelevanz

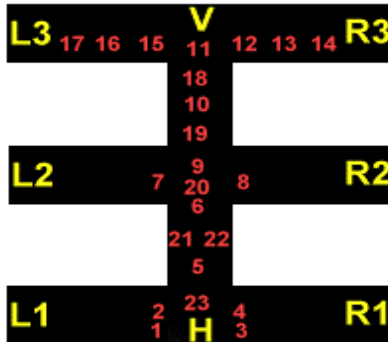
Taeguk chil-jang wird für den

1. Kup, **Rotgurt** mit Schwarzstreifen, benötigt.

Bedeutung

Die Eigenschaft eines Berges charakterisiert diese Poomse. Ein Berg steht unverrückbar fest, und der Mensch trachtet seine Festigkeit dadurch zu erringen, daß er geht, wenn er muß, und anhält, wenn dies geboten ist.

Anhalten und Fortschreiten - beides ist zu seiner Zeit notwendig, wenn man etwas erreichen will.



Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0 a) Standpunkt auf "H", Blickrichtung in Richtung "V"
b) pyonhi-sogi
c) gibon-junbi
- 1 a) in Richtung "L1" drehen,
b) links bom-sogi,
c) rechts batangson-momtong-an-makki
- 2 a) rechts ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,
b) links bom-sogi,
c) links momtong-an-makki
- 3 a) auf dem linken Fußballen in Richtung "R1" wenden,
b) rechts bom-sogi,
c) links batangson-momtong-an-makki
- 4 a) links ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,
b) rechts bom-sogi,
c) rechts momtong-an-makki
- 5 a) den linken Fuß in Richtung "V" setzen,
b) rechts dwit-gubi,
c) sonnal-arae-makki
- 6 a) rechts in Richtung "V" vorgehen,
b) links dwit-gubi,
c) sonnal-arae-makki
- 7 a) den linken Fuß in Richtung "L2" setzen,
b) links bom-sogi,
c) rechts batangson-momtong-an-makki (linker dung-jumok kommt unter den linken Ellenbogen),
rechts dung-jumok-ape-chikki (linker dung-jumok bleibt, wo er war) in schneller Folge ausführen
- 8 a) auf der Stelle nach rechts in Richtung "R2" wenden,
b) rechts bom-sogi,
c) links batangson-momtong-an-makki (rechter dung-jumok kommt unter den rechten Ellenbogen),
links dung-jumok-ape-chigi (rechter dung-jumok bleibt, wo er war) in schneller Folge ausführen

- 9** a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, nachdem der linke Fuß zum rechten gezogen wurde,
b) moa-sogi
c) bo-jumok vor dem Kinn formen (beim Formen erst ein-, dann ausatmen; die linke Hand umspannt die rechte Faust, zwei Handbreiten vom Gesicht entfernt)
- 10** a) links in Richtung "V" vorgehen,
b) links ap-gubi,
c) bandae-, dann baro-gawi-makki (zuerst rechts, dann links arae-makki) in schneller Folge ausführen
- 11** a) rechts in Richtung "V" vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) bandae-, dann baro-gawi-makki (zuerst links, dann rechts arae-makki) in schneller Folge ausführen
- 12** a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen, den linken Fuß in Richtung "R3" setzen,
b) links ap-gubi,
c) momtong-hechyo-makki
- 13** a) mit dem rechten Knie murup-chikki treten, dann in Richtung "R3" vorspringen,
b) rechts koa-sogi,
c) du-jumok-momtong-jochyo-jirugi (schnell)
- 14** a) mit dem Gesicht in Richtung "R3" stehen, linken Fuß zurücksetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) otgoro-arae-makki (schnell)
- 15** a) auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen,
b) rechts ap-gubi,
c) momtong-hechyo-makki
- 16** a) links murup-chikki treten, dann in Richtung "L3" vorspringen,
b) links koa-sogi,
c) du-jumok-momtong-jochyo-jirugi
- 17** a) mit dem Gesicht in Richtung "L3" stehen, rechten Fuß zurücksetzen,
b) links ap-gubi,
c) otgoro-arae-makki (schnell)
- 18** a) den linken Fuß in Richtung "H" setzen, dabei den Körper aufrichten
b) links ap-sogi,
c) links dung-jumok-pakkat-chikki
- 19** a) rechts pyojok-chagi gegen die ausgestreckte linke Hand treten, in Richtung H absetzen,
b) kima-sogi,
c) rechts palkup-pyojok-chigi
- 20** a) Körper in Richtung "H" aufrichten, dabei den rechten Fuß heranziehen,
b) rechts ap-sogi,
c) rechts dung-jumok-olgul-pakkat-chigi
- 21** a) links pyojok-chagi treten, in Richtung "H" absetzen,
b) kima-sogi,
c) links Palkup-pyojok-chikki
- 22** a) unverändert
b) unverändert
c) links hansonnal-momtong-yop-makki
- 23** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,
b) kima-sogi,
c) rechts jumok-yop-jirugi mit Gihap
- E** Guman: auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt, pyonhi-sogi, Gibon-junbi.