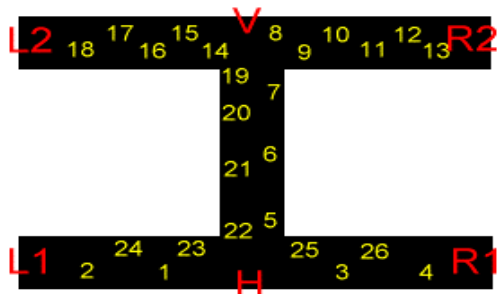




Poomse Taebaek



Prüfungsrelevanz

Taebaek wird für den
4. Dan Schwarzgurt benötigt.

Bedeutung

Taebaek ist ein Berg/Gebirge in Korea.

Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0 Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi, gibon-junbi in Blickrichtung "V")
- 1 a) den Körper in Richtung "L1" drehen,
b) links bom-sogi,
c) sonnal-arae-hechyo-makki
- 2 a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "L1" absetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) momtong-dubon-jirugi (erst rechts, dann links stoßen)
- 3 a) auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen,
b) rechts bom-sogi,
c) sonnal-arae-hechyo-makki,
- 4 a) links ap-chagi treten und in Richtung "R1" absetzen,
b) links ap-gubi,
c) momtong-dubon-jirugi (erst links, dann rechts stoßen)
- 5 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzen,
b) links ap-gubi,
c) jebipum-sonnal-mok-chikki
- 6 a) die rechte Hand mit der Handfläche langsam nach unten bringen, dann schnell rechts in Richtung "V" vorgehen
b) rechts ap-gubi,
c) momtong-paro-jirugi
- 7 a) die linke Hand strecken, mit der Handfläche langsam nach außen herunterziehen, dann schnell links in Richtung "V" vorgehen
b) links ap-gubi,
c) momtong-baro-jirugi
- 8 a) die rechte Hand strecken, mit der Handfläche langsam nach außen herunterziehen, dann schnell rechts in Richtung "V" vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) momtong-baro-jirugi mit Gihap
- 9 a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R2" setzen,
b) rechts dwit-gubi,
c) kumgang-momtong-makki (links bakkat-momtong-makki)
- 10 a) die Füße bewegen sich nicht von der Stelle,
b) rechts dwit-ubi.

- c) rechts jumok-dangyo-tok-jirugi in Richtung "R2"
- 11** a) die Füße bewegen sich nicht von der Stelle,
b) rechts dwit-gubi,
c) links yop-jirugi
- 12** a) den linken Fuß zum Knie des rechten Beins hochziehen, die linke Faust auf die rechte Seite über die rechte Faust bringen,
b) rechts hakdari-sogi
c) jagun-dolchogwi
- 13** a) links yop-chagi in Richtung "R2" treten und absetzen,
b) links ap-gubi,
c) rechts palkup-pyojok-chikki (die Bewegungen 10 bis 13 in schneller Folge)
- 14** a) den Körper nach rechts drehen, den linken Fuß zu moa-sogi zum rechten ziehen, dann den rechten Fuß in Richtung "L2" setzen,
b) links dwit-gubi,
c) kumgang-momtong-makki (rechts bakkat-momtong-makki)
- 15** a) die Füße bewegen sich nicht von der Stelle,
b) links dwit-gubi,
c) links jumok-dangyo-tok-jirugi in Richtung "L2"
- 16** a) die Füße bewegen sich nicht von der Stelle,
b) links dwit-gubi,
c) rechts yop-jirugi
- 17** a) den rechten Fuß zum Knie des linken Beins hochziehen, jetzt die rechte Faust auf die linke Seite über die linke Faust bringen,
b) links hakdari-sogi,
c) jagun-dolchogwi
- 18** a) links yop-chagi in Richtung "L2" treten und absetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) links palkup-pyojok-chikki (die Bewegungen 15 bis 18 in schneller Aufeinanderfolge)
- 19** a) den rechten Fuß an den linken heranziehen, dann weiter links in Richtung "H" vorgehen,
b) rechts dwit-gubi,
c) links sonnal-momtong-makki
- 20** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts pyonson-kut-sewo-chirugi
- 21** a) auf dem rechten Fuß den Körper nach links drehen, dabei den linken Fuß nach außen verstellen, gleichzeitig wird die rechte offene Hand nach innen gedreht und mit dem Handrücken zum Körper gezogen, sofort anschließend sich linksherum weiterdrehen und den linken Fuß in Richtung "H" absetzen, so daß eine Drehung von 180 Grad ausgeführt wird
b) rechts dwit-gubi,
c) links dung-jumok-olgul-bakkat-chikki (der Ellenbogen ist etwas angewinkelt)
- 22** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts momtong-bandae-jirugi mit Gihap
- 23** a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "L1" setzen,
b) links ap-gubi,
c) dubon-gawi-makki (zuerst mit links Arae-makki, dann mit rechts)
- 24** a) rechts ap-chagi in Richtung "L1" treten und absetzen,
b) rechts ap-gubi,
c) momtong-dubon-jirugi (erst rechts, dann links stoßen)
- 25** a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen,
b) rechts ap-gubi,
c) dubon-gawi-makki (zuerst rechts arae-makki, dann links)
- 26** a) links ap-chagi in Richtung "R1" treten und absetzen,
b) links ap-gubi,
c) momtong-dubon-jirugi (erst links, dann rechts stoßen)
- E** Guman. Den linken Fuß linksherum zurückziehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt, pyonhi-sogi, Gibon-junbi