



Siegfried Mai Quiddestraße 46 München Telefon 089/43651895 siegfried_mai@arcor.de

Pyongwon:

Das Symbol der Poomse Pyongwon ist die Ebene.

Bewegungsschema: links << ----- Start ----- >> rechts

Junbi

- a) In Richtung V stehen und blicken.
- b) moa-sogi
- c) gyopson-junbi

1.

1.1 den linken Fuß zur Seite stellen und die Hände langsam nach oben vor der Brust kreuzen, Handflächen zeigen zum Gesicht.

1.2 pyonhi-sogi

1.3 sonnal-arae-hechyo-makki (langsam und kraftvoll ausführen)

2.

2.1 die Füße werden nicht bewegt, die Hände mit den zum Körper zugewandten Handflächen dicht vor dem Oberkörper langsam in Halshöhe bringen, anschließend

2.2 tonmilgi (langsam und kraftvoll) formen.

3.

3.1 den rechten Fuß in Richtung R setzen

3.2 dwit-gubi

3.3 rechts han-sonnal-arae-makki

4.

4.1 auf der Stelle linksherum in Richtung L drehen

4.2 dwit-gubi

4.3 links han-sonnal-momtong-pakkat-makki

5.

5.1 nach links in Richtung L mit dem vorderen Fuß vorgehen

5.2 ap-gubi

5.3 rechts palkup-olloyo-chikki

6.

6.1 mit dem rechten Bein ap-chagi in Richtung L treten und absetzen, dann ohne die Bewegung zu unterbrechen auf dem Fußballen des rechten Fußes linksherum drehen und links momtollyo-yop-chagi (toras-yop-chagi) ausführen und absetzen

6.2 dwit-gubi in Richtung R

6.3 rechts sonnal-goduro-momdong-makki

7.

7.1 Füße nicht von der Stelle bewegen

7.2 dwit-gubi

7.3 rechts sonnal-goduro-arae-makki, vorher die Hände in einer nach oben hinten führenden Kreisbewegung über den Kopf heben und ohne Unterbrechung den Block von dort ausführen

8.

8.1 den rechten Fuß nach vorn gleiten lassen und

8.2 kima-sogi

8.3 rechts goduro-olgul-yop-makki in Richtung R ausführen

9.

9.1 den rechten Fuß schnell heben und damit aufstampfen, gleichzeitig den linken Arm mit geöffneter Hand nach vorne strecken, greifen und heranziehen

9.2 kima-sogi

9.3 rechts dung-jumok-dangyo-tok-chikki in Richtung V ausführen mit Kihap

10.

10.1 Stellung nicht verändern

10.2 kima-sogi

10.3 links dunk-jumok-dangyo-tok-chikki ausführen (Nr. 9 und 10 schnell hintereinander)

11.

11.1 der linken Fuß überkreuzt vorne den rechten Fuß in Richtung R

11.2 goa-sogi

11.3 monge-chikki mit Blick in Richtung R

12.

12.1 den rechten Fuß in Richtung R setzen

12.2 kima-sogi

12.3 hecho-santul-makki (rechter und linker Arm an-palmok-olgul-pakkat-makki) mit Blick in Richtung V

13.

13.1 den rechten Fuß zum Knie des linken Beines hochziehen

13.2 hagdari-sogi

13.3 kumgang-arae-makki mit Blickrichtung R, anschließend die Fäuste zur linken Hüfte bewegen und jakun-dolchogi formen

14.

14.1 rechts yop-chagi in Richtung R ausführen und absetzen

14.2 ap-gubi

14.3 links palkup-olloyo-chikki

15.

15.1 links ap-chagi in Richtung R treten und absetzen, anschließend ohne die Bewegung zu unterbrechen auf dem Fußball des linken Fußes rechtsherum drehen und momtolloyo-yop-chagi (toras-yop-chagi) ausführen und absetzen

15.2 dwit-gubi in Richtung L

15.3 links sonnal-goduro-makki

16.

16.1 Füße nicht von der Stelle bewegen

16.2 dwit-gubi

16.3 links sonnal-goduro-arae-makki, vorher die Hände in einer nach oben hinten führenden Kreisbewegung über den Kopf heben und ohne Unterbrechung den Block von dort ausführen

17.

17.1 den rechten Fuß nach vorn gleiten lassen und

17.2 kima-sogi

17.3 links goduro-olgul-yop-makki in Richtung L ausführen

18.

18.1 den linken Fuß schnell heben und damit aufstampfen, gleichzeitig den rechten Arm mit geöffneter Hand nach vorne strecken, greifen und heranziehen

18.2 kima-sogi

18.3 links dung-jumok-dangyo-tok-chikki in Richtung V ausführen mit Kihap

19.

19.1 Stellung nicht verändern

19.2 kima-sogi

19.3 rechts dunk-jumok-dangyo-tok-chikki ausführen (Nr. 18 und 19 schnell hintereinander)

20.

20.1 der rechte Fuß überkreuzt vorne den linken Fuß in Richtung L

20.2 goa-sogi

20.3 monge-ckikki mit Blick in Richtung L

21.

21.1 den linken Fuß in Richtung L setzen

21.2 kima-sogi

21.3 hechyo-santul-makki (rechter und linker Arm an-palmok-olgul-pakkat-makki) mit Blick in Richtung V

22.

22.1 den linken Fuß zum Knie des rechten hochziehen

22.2 hagdari-sogi

22.3 kumgang-arae-makki, anschließend die Fäuste zur rechten Hüfte bewegen und jakun-dolchogi formen

23.

23.1 links yop-chagi in Richtung L aufführen und absetzen

23.2 ap-gubi

23.3 rechts palkup-pyojok-chikki in Richtung L in die geöffnete linke Handfläche

Guman

a) den rechten Fuß zu dem linken Fuß heranziehen und rechtsherum in Richtung V drehen

b) moa-sogi

c) gyopson-junbi