

Keypoints:

(Kukkiwon Textbook / The Explanation of Official Taekwondo Poomsae 2007, Head of Team Meeting der WM 2011)

Bewegungs- Kriterien:

- Jumbi Stellungen ruhig Ausführen (5-6sec.)
- Die Ausholbewegungen sollen rund und weich sein, die Betonung und die Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik (Endpunktspannung). Die Technikreihenfolge soll aufeinander abgestimmt und als Gesamtheit, als fließend (rund) zu erkennen sein. Erkennbare Endpunktspannung mit sofortiger Einleitung der darauffolgender Technik.
- Die maximale Tritthöhe ist definiert als Kopfhöhe plus eine Faustbreite.
- Die Oberkörperhaltung soll auch beim hohen Yop Chagi nicht zu tief erscheinen.
- Armhaltung bei Ap Chagi: Arme in Kampfhaltung in lockerer Haltung vor dem Körper.
- In einer Kombination aus Fußtritt und Hand/ Ellenbogenschlag ist das Absetzen des Fußes gleichzeitig der Endpunkt des Handschlages (gleichzeitiger Brennpunkt).
- Folgt ein Pyojok nach Yop-Chagi wird dieser mit ein Me Jumok Chigi unterstützt.
- Aus Hakdariseogi (Kranichstellung)- aus der schmalen Position des angezogenen Beines wird der Yop chagi direkt, ohne Zusatzbewegungen, ausgeführt.
- Hechyo Makki Varianten = Aufzug beachten (linke Fuß vorn = linke Arm aussen).
- Arae Makki: Abstand der Faust zum Oberschenkel zwei Faustbreiten
- Wechsel Dwit Gubi in Ap Gubi grundsätzlich den vorderen Fuß um eine Fußlänge vorsetzen und den hinteren auf den Ballen eindrehen.
- Die Atmung soll die Techniken lautlos unterstützen.
- Alle Abwehrtechniken werden aussen aufgezoogen, die Angriffe kommen von innen.
- Bei Fingerspitzen- und Fauststößen zur Mittelstufe muss der Arm deutlich zum Solar Plexus geneigt sein.
- Der Kopf darf nicht isoliert gedreht werden. Das Gesicht soll entspannt wirken.
- Momtong Makki – Knöchel auf Schlüsselbeinhöhe.
- Sonnal Momtong Makkis – Fingerspitzen auf Schlüsselbeinhöhe.
- Chuchum Sogi - zwei bis zwei/halb Fuß- breit.
- Ap Gubi – max. 1 Faust breit und 3 ½ Fuß lang.
- Palkup Pyojok Chigi – auf Solar Plexus zielen, Schlagarm ist um ca. 20 Grad nach vorne gerichtet, die Zielhand wird im Handteller getroffen.
- Beim Ap Chagi wird das Standbein durchgedrückt
- Beim Yop Chagi dreht das Standbein um 180°
- Drehbewegungen werden auf den Ballen ausgeführt.
- **Stellungsendpunkte bei Handtechniken (Sonnal-defensive Hand) bilden die Handgelenke die Achslinie (Körpermitte). Keine abgewinkelten Handgelenke.**

Poomsae

Taeguk Sa Jang

- Nullo Makki (erkennbare Kreisbewegung) gleichzeitig mit dem Fingerstoß
- Yop Chagi: Arme in Kampfhaltung
- Ausholbewegung bei Jebipum Sonnal Mok Chigi aus der Hüfte aufwärts und mittlere Seite frontal geschlagen.

Taeguk Oh Jang

- Wen/Oreun Sogi mit Me Jumok Naeryo Chigi
- Palkup Olgul Dollyo Chigi in Schulterhöhe
- Sprung in Dwit Koa Sogi, zeitgleich Deungjumeok Ap chigi

Taeguk Yuk Jang

- Olgul Hansonal Bituro Makki (Geöffnete Hand, Knöchel auf Kinnspitze)
- Olgul Dollyo Chagi (verschiedene Varianten möglich: Paldung, Apchuk mit gestrecktem Fuß)
- Hechyo Arae Makki langsam (5 sec. linke Hand aussen – dann nach unten innen)
- Batangson Momtong Makki von aussen aufziehen, Ellebogen zeigt nach unten.
- Letzten Fuß zurücksetzen in Baro

Taeguk Chil Jang

- Bei der Bom Sogi Stellung wird der vordere Fuß um ca. 45° angehoben
- 1.Seitensequenz: Abwehr Momtong, Faustrücken Olgul
- Bo Jumok: Hände berühren sich und sind geschlossen
- Der Gawi Makki endet beidseitig in max. Schulterbreite/ Außenflankenbreite
- Kopfsequenz: Momtong Hechyo Makki (linke Fuß geht linke Hand aussen, dergl. mit rechts) danach Kopf greifen mit offener Hand; Kniestoß – **beide Hände werden seitlich ab Höhe des Knies geschlossen**
- Otgoro Arae Makki: Aufzug aus der Hüfte des rückziehenden Beines
- Pyojok chagi: Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
- Palkup Chigi Blickrichtung in Laufrichtung

Taeguk Pal Jang

- Dwit Gubi in Ap Gubi deutlich vorsetzen
- Dubaldangsang Ap Chagi: beide Füße treten
- Wesantul Makki auf einer Linie (hintere Faustknöchel auf Scheitelhöhe)
- Dangyo Tok Chigi: Körperdrehung langsam (5-6 sec.) mit Fuß versetzen ohne Greifbewegung, Aufzug beginnt in Solar Plexus Höhe
- Übersetzen mit Ap Koa Sogi deutlich zeigen (nicht springen)
- Twio Ap chagi nach hinten, Tritthöhe wird über Haaransatz legitimiert
- Letzten Sequenz: Richtungswechsel auf der Stelle – ohne Schritt

Guideline 2012



Koryo

- Tongmilgi Chumbi: Hände „Volleyballabstand“ mit Blick darauf (5-6sec.)
- Kodeyp Yop Chagi: schnelle Kombination 1. Yop Chagi kurz 2. Yop Chagi kurz gehalten
- Kaljaebi mit Agumson
- Kaljaebi wird beim Apchagi in Fausthaltung zurückgezogen
- Mureupkkukki ist die Öffnung beider Hände eine Unterschenkelbreite (kein Anlegen am Ellebogen **oder in Achselhöhle**)
- Yop Chagi mit gleichzeitigem Rückzug der Arme
- Pyonsoncut Arae Jechyo Tzireugi: Gegenzughand geöffnet
- Palkup maximal auf Brusthöhe
- Me Jumok Arae Pyojok chigi: linke Hand öffnet oben und schließt langsam ab 90 Grad
- Endpassage als flüssige Technikkombination

Kumgang

- Batangson Teokchigi: Handführung **ca. 30°**
- Kumgang Arae Makki: Fuß **flüssig ohne Stocken** in Hakdari Sogi hochziehen, Knie bleibt leicht gebeugt, Abwehrtechnik langsam (5-6sec.), Blickrichtungsänderung langsam am Ende der Armbewegung.
- Alle Seitenblocks in Kheun Dolzteogi
- Santul Makki: Blickrichtung in Laufrichtung mit Stampftritt auf den Boden
- Mittlere Kumgang Arae Makki bleibt die Blickrichtung in Laufrichtung
- **Endpunkt des Diagramms: Eine Fußlänge vor dem Startpunkt**

Taebaek

- Sonnal Hechyo Arae Makki: linke Fuß geht vor, linke Hand **beim Aufzug außen**
- Ap Chagi Arme in Kampfhaltung
- Jebipum Sonnal Mok Chigi: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulteraußenseite
- Bewegungsablauf nach vorne flüssig ohne Greifbewegungen, Ellebogen ohne Positionsveränderung
- Die Handführung nach vorne: Die herabgleitende geöffnete Hand soll die Linie des Solarplexus erreichen um den Angriff des Gegners abzuwehren, ohne dass der Ellebogen sich von der Stelle bewegt.
- Yop Chagi mit parallelem Faustbodenschlag
- Dangyo Tok Chigi: Aufzug aus Solar Plexus Höhe

Pyongwon

- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Kodureo Olgul Yop Makki: ohne Armkontakt aus Hüfte
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss
- Dungjumok Dangyo Tok Chigi, schlagende Hand beginnt in Schulterhöhe von hinten
- Kumgang Arae Makki mit Hagdari Sogi schnelle Ausführung, Blick bleibt in Laufrichtung
- Meongye Chigi: Schlagarm unterhalb des Gegenzuges in Bewegungsrichtung (Solar Plexus Höhe) Ellenbogen max. Brusthöhe
- Santul Makki: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen

Sipjin

- Blickrichtung in Laufrichtung
- Kodureo Momtong Bakkat Makki: Aufzug Arme auseinander, Fingerspitzen enden am Handgelenk
- Pyonsoncut Opeo Tzireugi: ohne Ausholbewegung, Abwehrhand langsam öffnen, seitliche Hand passiv, Fingerstoß zum Solar Plexus
- Santul Makki: Arme kreuzen in Bewegungsrichtung aussen
- Ap Koa Sogi in Chuchum Sogi vor dem Fausstoß Gegenhand runde Greifbewegung (keine gedrehte Bewegung)
- Monge Chigi auf Brusthöhe, Blickrichtungswechsel mit der Technik
- Bawi Milgi: Start Hüfthöhe, Ende oberhalb Stirn seitlich, Arme nach vorne leicht gebeugt, vordere Hand auf Körpermitte/ Achse mit gerader Blickrichtung
- Sonnal Hechyo Momtong Makki/ schnell, Arae Makki / langsam, rechten Fuß umsetzen rechte Hand außen; dann Beine strecken und beim hochgehen Fäuste schliessen, Blickwechsel erst mit Folgetechnik
- Ap Chagi Chetdari Jireugi: Armrückzug gleichzeitig mit dem Tritt, Fauststöße mit seitlichem Versatz
- Chetari Jirugi: Beide Fäuste auf gleicher Höhe aber Längenversetzt
- Dung Jumok Olgul Apchigi: hintere Fastrücken nach unten
- Sonnal Ogoro Arae Makki: Aufzug aus der rechten Hüfte

Jitae

- 1. Sequenz: Anpalmok momtong Makki schnell, Olgul Makki langsam, Momtong Jireugi langsam
- Kopfsequenz: Momtong Makki links, Momtong Kodureo Makki rechts
- Mejumok Pyojeok Chigi: Handfläche zum Gesicht
- Beide Yop chagis mit Jagun Dolchogwi
- Nach dem 1. Yop Chagi auf der Stelle (ab dem Knie) leicht umspringen zum Ansatz des zweiten Kicks
- **Endpunkt des Diagramms: Eine Fußlänge hinter dem Startpunkt.**

Chongkwon

- 1. Sequenz: Sosum Jireugi, fließender runder Armkreis, dann Bom Seogi mit Bam Jumeok zum Kehlkopf
- Vorwärts gehen in Ap Gubi mit Bitureo Makki dann deutliche Greifbewegung, vorgehen und langsamer Fauststoß
- Beim Umsetzen zum Bitureo Hansonnal Makki, Stellung hinten leicht versetzen
- Kihap bei Yop Chagi
- Kopfsequenz: Palmok Jechonaegi = kreisförmige Abwehrbewegung dann einhändige Greifbewegung über dem Kopf, vorgehen und Momtong Yop Jireugi (Flüssige Bewegungen)
- Kombination mit Arae Makki und Anpalmok Bakkat Makki mit „Armklatschen“, Endposition Fäuste geschlossen, beide Armtechniken werden mit Jajinbal (Sliding Step) ausgeführt: der vordere Fuß beginnt einen Step, der hintere wird nachgezogen, dann rutscht der vordere Fuß in Dwitkubi vor (ein Schritt)
- Endsequenz Tesan Milgi: Arme von unten kreisförmig über Kopf nach unten führen bis zu den Hüften, von dort Milgi langsam über die Körpermitte stossen bis Arme gestreckt sind (Olgul/Arae)

Guideline 2012



Hansu

- Du Mejumeok Yopgurichigi zu den seitlichen Rippen/ Flanken
- Wesantul Makki: Blick bleibt vorne, Ap Gubi in Linie, zum Fausstoß vordere Bein umsetzen
- Pyojeok Arae Makki in die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson), Blickrichtung gegen Laufrichtung
- Pyojeok Chagi in Kinnhöhe, Palkeup Chigi in Momtong, Blickrichtung in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss