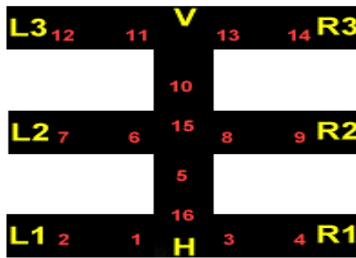


Taeguk il-jang

Prüfungsrelevanz

Taeguk il-jang wird für den 7. Kup, **Gelbgurt** mit **Grünstreifen**, benötigt.

Bedeutung Die Bewegungsabläufe dieser Poomse sind dem Himmel und Licht gewidmet. Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Der Himmel trägt die Luft, die das Leben möglich macht. Mit Himmel wird die Schöpfung, der Anfang des Seins bezeichnet.



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 und den Körper nach links drehen.
b) links ap-sogi.
c) links arae-makki.
- 2 a) mit dem rechten Fuß in Richtung "L1" vorgehen.
b) rechts ap-sogi.
c) rechts momtong-pandae-jirugi.
- 3 a) den Körper auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen.
b) rechts ap-sogi.
c) rechts arae-makki.
- 4 a) mit dem linken Fuß in Richtung "R1" vorgehen.
b) links ap-sogi.
c) links momtong-pandae-jirugi.
- 5 a) den Körper auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen.
b) links Ap-gubi.
c) links Arae-makki und rechts Momdong-paro-jirugi in schneller Folge
- 6 a) den Körper auf dem linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen.
b) rechts ap-sogi.
c) links momtong-an-makki.
- 7 a) mit dem linken Fuß in Richtung "R2" vorgehen.
b) links ap-sogi.
c) rechts momtong-paro-jirugi.
- 8 a) den Körper auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "L2" setzen.
b) links Ap-sogi.
c) rechts momtong-an-makki.

- 9 a) mit dem rechten Fuß in Richtung "L2" vorgehen.
b) rechts ap-sogi.
c) links momtong-paro-jirugi.
- 10 a) den Körper auf den linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung "V" setzen.
b) rechts ap-gubi.
c) rechts arae-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge
- 11 a) den Körper auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "L3" setzen.
b) links ap-sogi.
c) links olgul-makki.
- 12 a) mit dem rechten Fuß ap-chagi treten und in Richtung "L3" absetzen.
b) rechts ap-sogi.
c) rechts momtong-pandae-jirugi.
- 13 a) den Körper auf dem linken Fuß rechts herum drehen und den rechten Fuß in Richtung "R3" setzen.
b) Rechts ap-sogi.
c) Rechts Olgul-makki.
- 14 a) mit dem linken Fuß ap-chagi treten und in Richtung "R3" absetzen.
b) links ap-sogi.
c) links momtong-pandae-jirugi.
- 15 a) den Körper auf dem rechten Fuß nach rechts drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen.
b) links ap-gubi.
c) links arae-makki.
- 16 a) mit dem rechten Fuß in Richtung "H" vorgehen.
b) rechts ap-gubi.
c) rechts momtong-pandae-jirugi mit "Gihap".