

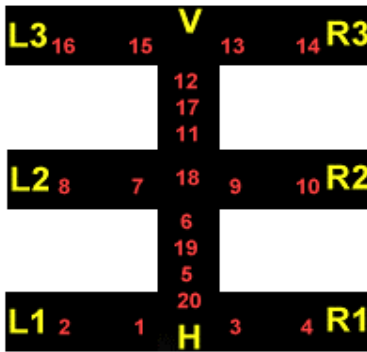
Taeguk sam-jang

Prüfungsrelevanz

Taeguk-sam-Jang wird für den
5. Kup, **Grüngurt** mit **Blaustreifen**, benötigt.

Bedeutung

Feuer ist das Symbol von Taeguk sa-jang. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme, Hoffnung und Licht, welches in der Dunkelheit die Furcht vergehen läßt. Es weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken in uns.



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) rechts ap-chagi treten und in Richtung "L1" absetzen
b) rechts ap-gubi
c) dubon-momtong-jirugi (mit der rechten Faust zuerst)
- 3 a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen
b) rechts ap-sogi
c) rechts arae-makki
- 4 a) links ap-chagi treten und in Richtung "R1" absetzen
b) links ap-gubi
c) dubon-momtong-jirugi (mit der linken Faust zuerst)
- 5 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen
b) links ap-sogi
c) rechts sonnal-mokchigi (Halsschlag)
- 6 a) rechts in Richtung "V" vorgehen
b) rechts ap-sogi
c) links sonnal-mokchigi
- 7 a) linken Fuß in Richtung "L2" setzen, der rechte Fuß wird nicht versetzt
b) rechts dwit-gubi
c) links hansonnal-momtong-makki
- 8 a) mit dem linken Fuß in Richtung "L2" vorgleiten
b) links ap-gubi
c) rechts momtong-baro-jirugi (die Bewegungen 7. und 8. werden in schneller Folge ausgeführt)
- 9 a) auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "R2" wenden
b) links dwit-gubi
c) rechts hansonnal-momtong-makki

- 10** a) mit dem rechten Fuß in Richtung "R2" vorgehen
 b) rechts ap-gubi
 c) links momtong-baro-jirugi (die Bewegungen 9. Und 10. Werden in schneller Folge ausgeführt)
- 11** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen
 b) links ap-sogi
 c) rechts momtong-an-makki
- 12** a) mit dem rechten Fuß in Richtung "V" vorgehen
 b) rechts ap-sogi
 c) links momtong-an-makki
- 13** a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R3" setzen
 b) links ap-sogi
 c) links arae-makki
- 14** a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "R3" absetzen
 b) rechts ap-gubi
 c) momtong-dubon-jirugi (mit der rechten Faust zuerst)
- 15** a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen
 b) rechts ap-sogi
 c) rechts arae-makki
- 16** a) links ap-chagi treten und in Richtung "L3" absetzen
 b) links ap-gubi
 c) momtong-dubon-jirugi (mit jeder linken Faust zuerst)
- 17** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen
 b) links ap-sogi
 c) links arae-makki und rechts momtong-baro-jirugi in schneller Folge
- 18** a) rechts in Richtung "H" vorgehen
 b) rechts ap-sogi
 c) rechts arae-makki und links momtong-baro-jirugi in schneller Folge
- 19** a) links ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen
 b) links ap-sogi
 c) arae-makki und momtong-baro-jirugi in schneller Folge
- 20** a) rechts ap-chagi treten und den Richtung "H" absetzen
 b) rechts
 c) arae-makki und momtong-baro-jirugi in schneller Folge mit Gihap
- E** Guman: auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist, pyonhi-sogi, Gibon-junbi.