



## Taeguk pal-jang

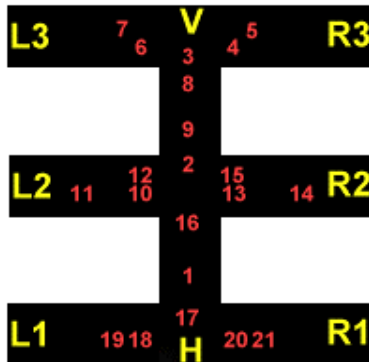
### Prüfungsrelevanz

Taeguk pal-jang wird für den  
1. Dan Schwarzgurt benötigt.

### Bedeutung

Das achte und letzte Symbol beendet die Taeguk-Poomse. Es symbolisiert die Erde, die Quelle allen Lebens. Ohne sie würde kein Leben existieren. Denn alles wächst aus ihr, und erhält Energie und Nahrung von ihr.

Pal-jang ist die letzte Form für den Schüler auf seinem Weg zum Dan-Träger. Von daher ist dieser Poomse dem Wachstum und Heranreifen gewidmet.



### Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0 a) Standpunkt auf "H", Blickrichtung in Richtung "V"  
b) pyonhi-sogi  
c) gibon-Junbi
- 1 a) links in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts dwit-gubi,  
c) links bakkat-palmok-goduro-makki, anschließend schnell recht momtong-baro-jirugi ausführen (bei dem jirugi mit dem linken Fuß zu dem linken ap-gubi vogleiten)
- 2 a) mit dem linken dubaldangsang-ap-chagi in Richtung "V" vorspringen – mit Gihap  
b) links ap-gubi  
c) links momtong-an-makki und anschließend rechts, links momtong-dubon-jirugi ausführen
- 3 a) rechts in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts momtong-banda-jirugi
- 4 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "R3" setzen und in Richtung "R3" blicken,  
b) rechts ap-gubi,  
c) oesantul-makki (rechts an-palmok-olgul-bakkat-makki, links arae-makki)
- 5 a) den Körper in Richtung "R3" eindrehen (auf den Fußballen drehen, ohne daß die Füße ihren Standort verlassen)  
b) links ap-gubi,  
c) rechts jumok-dangyo-tok-jirugi, wobei die linke Faust langsam zur rechts Schulter gezogen wird
- 6 a) mit dem linken Fuß in Richtung "L3" vor dem rechten über Kreuz gehen (Blickrichtung "L3"), dann den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen,  
b) links ap-gubi in Richtung "R3", mit dem Blick in Richtung "L3"  
c) oesantul-makki (links an-palmok-olgul-bakkat-makki, rechts arae-makki)
- 7 a) den Körper auf den Fußballen nach rechts in Richtung "R3" drehen, ohne daß die Füße ihren Standort verlassen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links jumok-dangyo-tok-jirugi, wobei die rechte Faust langsam zur rechten Schulter gezogen wird

- 8** a) auf dem linken Fuß nach links drehen, den rechten Fuß in Richtung "H" setzen mit Blickrichtung nach "V"  
 b) rechts dwit-gubi,  
 c) sonnal-makki, dann rechts momtong-baro-jirugi (schnell) zugleich mit dem Vorgehen des linken Fußes zu linkem ap-gubi
- 9** a) rechts ap-chagi treten und wieder zurücksetzen, dann links einen Schritt zurückgehen und den rechten Fuß schnell nachziehen  
 b) rechts bom-sogi,  
 c) rechts batangson-momtong-an-makki
- 10** a) linken Fuß in Richtung "L2" setzen,  
 b) links bom-sogi,  
 c) sonnal-makki
- 11** a) links ap-chagi treten, in Richtung "L2" absetzen,  
 b) links ap-gubi,  
 c) rechts momtong-baro-jirugi (schnell)
- 12** a) den linken Fuß heranziehen,  
 b) links bom-sogi,  
 c) links batangson-momtong-makki (11. Und 12. Schnell hintereinander)
- 13** a) auf der Stelle nach rechts in Richtung "R2" wenden,  
 b) rechts bom-sogi,  
 c) sonnal-makki
- 14** a) rechts ap-chagi treten, in Richtung "R2" absetzen,  
 b) rechts ap-gubi,  
 c) links momtong-baro-jirugi (schnell)
- 15** a) den rechten Fuß heranziehen,  
 b) rechts bom-sogi,  
 c) rechts batangson-momtong-makki, (14. Und 15. Schnell hintereinander)
- 16** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,  
 b) links dwit-gubi,  
 c) goduro-arae-makki
- 17** a) links ap-chagi treten, erst danach rechts abspringen und two-ap-chagi mit Gihap treten (der linke Fuß landet auf derselben Linie, auf welcher der rechte vorher gestanden hat)  
 b) rechts ap-gubi,  
 c) rechts momtong-an-makki, anschließend schnell links jumok-momtong-jirugi
- 18** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "L1" setzen,  
 b) rechts dwit-gubi,  
 c) links hansonnal-bakkat-makki
- 19** a) links in Richtung "L1" vorgehen,  
 b) links ap-gubi,  
 c) rechts palkup-chikki, anschließend dung-jumok-olgul-ape-chikki, dann links jumok-momtong-jirugi (diese drei Bewegungen in schneller Folge ausführen)
- 20** a) auf dem linken Fuß nach rechts in Richtung "R1" wenden,  
 b) links dwit-gubi,  
 c) rechts hansonnal-bakkat-makki
- 21** a) rechts in Richtung "R1" vorgehen,  
 b) rechts ap-gubi,  
 c) links palkup-chikki, anschließend links dung-jumok-olgul-ape-chikki, dann rechts momtong-bandae-jirugi (diese drei Bewegungen in schneller Folge ausführen)
- E** Guman: den linken Fuß heranziehen den Körper, sowie das Gesicht in Richtung "V" drehen, pyonhi-sogi, Gibon-junbi.