

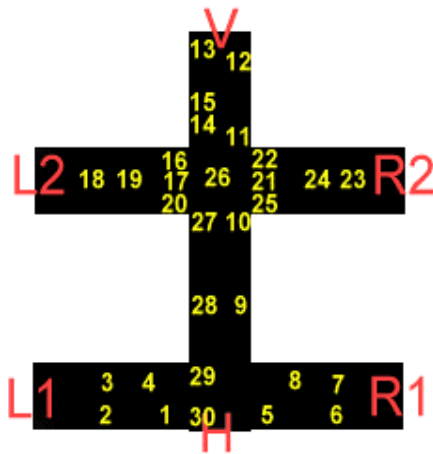
## Poomse Koryo

### Prüfungsrelevanz

Koryo wird für den  
2. Dan Schwarzgurt benötigt.

### Bedeutung

Koryo war eine Dynastie von 918-1392 n. Chr.  
Korea wurde nach dem Namen dieses Königshauses benannt.



### Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0** Junbi – (Ausgangsstellung: Pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V", die Hände in Kinnhöhe bringen und tonmilgi in Höhe des eigenen Kopfes formen = tonmilgi-junbi)
- 1** a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen,  
b) links dwit-gubi,  
c) sonnal-makki
- 2** a) rechts in Richtung "L1" erst arae-yop-chagi (Kniehöhe), dann ohne abzusetzen momtong-yop-chagi treten und in dieselbe Richtung absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts sonnal-bakkat-chikki
- 3** a) unverändert  
b) unverändert,  
c) links momtong-baro-jirugi
- 4** a) den rechten Fuß etwas zurückziehen,  
b) links ap-sogi,  
c) rechts momtong-an-makki (2. bis 4. schnell hintereinander)
- 5** a) auf dem linken Fuß nach rechts wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen,  
b) links dwit-gubi,  
c) sonnal-makki
- 6** a) links in Richtung "R1" erst arae-yop-chagi (Kniehöhe), dann ohne abzusetzen momtong-yop-chagi treten und in dieselbe Richtung absetzen,  
b) links ap-gubi.  
c) Links sonnal-bakkat-chikki
- 7** a) Unverändert  
b) Unverändert  
c) Rechts momtong-baro-jirugi
- 8** a) den linken Fuß etwas zurückziehen,  
b) rechts ap-sogi,  
c) links momtong-an-makki (6. bis 8. schnell hintereinander)

- 9** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzen,  
b) links ap-gubi,  
c) links hanssonal-arae-makki, dann rechts hanson-kaljaebi in schneller Folge
- 10** a) rechts ap-chagi treten, in Richtung "V" absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts hanssonal-arae-makki, anschließend links hanson-kaljaebi in schneller Folge
- 11** a) links ap-chagi treten, in Richtung "V" absetzen,  
b) links ap-gubi,  
c) links hanssonal-arae-makki, dann schnell rechts hanson-kaljaebi mit Gihap
- 12** a) rechts ap-chagi treten, in Richtung "V" absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) murup-kokki (die rechte Hand macht mit der Handfläche nach oben eine schaufelnde Bewegung, während die linke in der Haltung von kaljaebi mit dem Handballen nach unten stößt, die linke Hand befindet sich in der Endstellung unter dem rechten Ellenbogen)
- 13** a) auf dem rechten Fuß nach rechts drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setze,  
b) rechts ap-gubi in Richtung "H",  
c) an-palmok-hechyo-makki
- 14** a) links ap-chagi treten, in Richtung "H" absetzen,  
b) links ap-gubi,  
c) murup-kokki (die linke Hand macht mit der Handfläche nach oben eine schaufelnde Bewegung, während die rechte in der Haltung von kaljaebi mit dem Handballen nach unten stößt, die rechte Hand befindet sich in der Endstellung unter dem linken Ellenbogen)
- 15** a) unverändert,  
b) unverändert,  
c) an-palmok-hechyo-makki
- 16** a) auf dem linken Fuß nach rechts drehen, den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen,  
b) kima-sogi mit Blickrichtung nach "L2"  
c) links hanssonal-yop-makki
- 17** a) unverändert  
b) unverändert  
c) rechts jumok-pyojok-jirugi (16. und 17. schnell hintereinander)
- 18** a) mit dem rechten Fuß hinter dem linken Fuß, den linken Fuß in Richtung "L2" überkreuzen, bei der Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß links yop-chagi in Richtung "L2" treten und absetzen,  
b) rechts ap-gubi in Richtung "R2",  
c) links pyonson-kut-jochyo-chirugi (rechte Faust wird zur linken Schulter gezogen)
- 19** a) den rechten Fuß etwas zurückziehen,  
b) rechts ap-sogi,  
c) rechts sonnal-arae-makki
- 20** a) links einen Schritt vorgehen, mit links batangson-nullo-makki, dann rechts in Richtung "L2" vorgehen  
b) kima-sogi,  
c) rechts palkup-yop-chikki in Richtung "R2" (19. und 20. in schneller Aufeinanderfolge)
- 21** a) unverändert,  
b) unverändert,  
c) links hanssonal-pakkat-makki
- 22** a) unverändert,  
b) unverändert,  
c) links jumok-pyojok-jirugi (21. und 22. in schneller Aufeinanderfolge)
- 23** a) der linke Fuß überkreuzt den rechten Fuß hinter dem rechten Fuß in Richtung "R2", nach Verlagerung des Gewichtes auf den linken Fuß, rechts yop-chagi in Richtung "R2" treten und absetzen,  
b) links ap-gubi in Richtung "L2",  
c) rechts pyonson-kut-jochyo-chirugi (linke Faust wird zur rechten Schulter gezogen)
- 24** a) den linken Fuß etwas zurückziehen,  
b) links ap-sogi,  
c) links arae-makki

- 25** a) rechts in Richtung "L2" vorgehen, mit rechts batangson-nullo-makki, dann links in Richtung "L2" vorgehen,  
b) kima-sogi,  
c) links palkup-yop-chikki in Richtung "L2"
- 26** a) während der rechts Fuß zum linken herangezogen wird, werden beide Hände über den Kopf gehoben und dann in einem seitlichen Kreisbogen unten zusammengeführt,  
b) moa-sogi in Richtung "V"  
c) rechts me-jumok-pyojok-arae-chikki mit Blickrichtung "V"
- 27** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "H" setzen,  
b) links ap-gubi,  
c) links erst hannonnal-bakkat-chikki, dann hannonnal-arae-makki
- 28** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,  
b) rechts ap-sogi,  
c) rechts erst hannonnal-mokchikki, dann hannonnal-arae-makki
- 29** a) links in Richtung "H" vorgehen,  
b) links ap-sogi,  
c) links erst hannonnal-mokchikki, dann hannonnal-arae-makki
- 30** a) rechts in Richtung "H" vorgehen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts hanson-kaljaebi mit Gihap

**E** Guman. Auf dem rechten Fuß nach links drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist, pyonhi-sogi, tongmilgi-junbi.