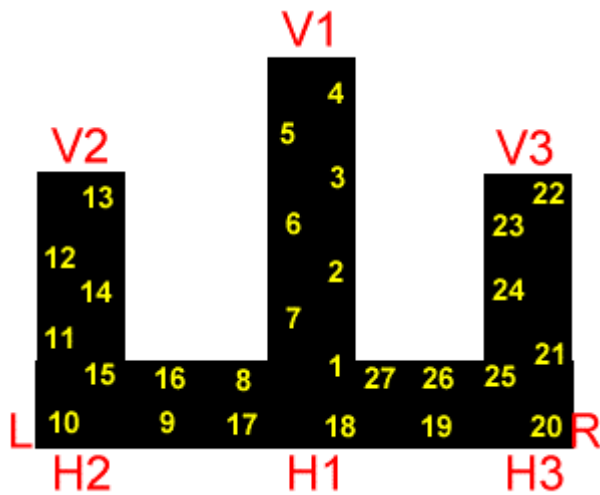


Poomse Kumgang



Prüfungsrelevanz

Kumgang wird für den
3. Dan Schwarzgurt benötigt.

Bedeutung

Kumgang bedeutet "zu fest, um zerbrochen zu
werden".

Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 0 Junbi – (Ausgangsstellung: Pyonhi-sogi-Stellung in Blickrichtung "V")
- 1 a) links in Richtung "V1" vorgehen,
b) links ap-gubi,
c) an-palmok-hechyo-makki
- 2 a) rechts vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts batangson-tok-chikki
- 3 a) links vorgehen,
b) links ap-gubi,
c) links batangson-tok-chikki
- 4 a) rechts vorgehen,
b) rechts ap-gubi,
c) rechts batangson-tok-chikki
- 5 a) rechts zurückgehen, das Gesicht zeigt in Richtung "V1",
b) rechts dwit-gubi,
c) links sonnal-momtong-an-makki
- 6 a) links zurückgehen, das Gesicht zeigt in Richtung "V1",
b) links dwit-gubi,
c) rechts sonnal-momtong-an-makki
- 7 a) rechts zurückgehen, das Gesicht zeigt in Richtung "V1",
b) rechts dwit-gubi,
c) links sonnal-momtong-an-makki
- 8 a) den linken Fuß zum Knie des rechten Beines hochziehen, dabei langsam und kraftvoll den rechten Arm aufwärts- und den linken abwärtsführen mit Blickrichtung "V1"
b) rechts hakdari-sogi,
c) kumgang-makki (bei Erreichen der Endstellung der Arme wechselt die Blickrichtung durch eine schnelle Kopfbewegung in Richtung "L")

- 9** a) den linken Fuß schnell in Richtung "L" absetzen,
b) kima-sogi,
c) rechts kun-dolchogwi in Richtung "L"
- 10** a) auf den Fußballen zuerst rechts, dann links schnell je einen Schritt in Richtung "L" gehen, dabei eine 360-Grad-Linksrotation ausführen,
b) kima-sogi,
c) rechts kun-dolchogwi
- 11** a) mit dem rechten Fuß in Richtung "V2" vorgehen und dabei fest auf den Boden stampfen
b) kima-sogi,
c) santul-makki mit Blickrichtung "L" mit Gihap
- 12** a) auf dem rechten Fuß rechtsherum drehen, den linken Fuß in Richtung "V2" setzen,
b) kima-sogi,
c) an-palmok-momtong-hechyo-makki mit Blickrichtung "R"
- 13** a) der linke Fuß wird etwas zum rechten Fuß gezogen, die Arme vor der Brust kreuzen und in einem Kreisbogen langsam, aber kraftvoll abwärtsführen,
b) pyonhi-sogi,
c) arae-hechyo-makki (bei Beendigung der Bewegung wechselt die Blickrichtung durch schnelles Kopfdrehen in Richtung "H2")
- 14** a) mit dem linken Fuß in Richtung "H2" vorgehen, fest auf den Boden stampfen,
b) kima-sogi,
c) santul-makki mit Blickrichtung "L"
- 15** a) auf dem linken Fuß nach rechts drehen, den rechten Fuß zu hakdari-sogi hochziehen, dabei langsam und kraftvoll den linken Arm aufwärts-, den rechten abwärtsführen mit Blickrichtung "V2"
b) links hakdari-sogi,
c) kumgang-makki (bei Erreichen der Endstellung der Arme wechselt die Blickrichtung durch eine schnelle Kopfdrehung in Richtung "R")
- 16** a) den rechten Fuß schnell in Richtung "R" absetzen,
b) kima-sogi,
c) links kun-dolchogwi in Richtung "R"
- 17** a) auf den Fußballen zuerst links, dann rechts schnell in Richtung "R" je einen Schritt gehen, dabei eine 360-Grad-Rechtsrotation ausführen,
b) kima-sogi,
c) links kun-dolchogwi in Richtung "R"
- 18** a) den rechten Fuß zu hakdari-sogi hochziehen, dabei langsam, aber kraftvoll den linken Arm aufwärts-, den rechten Arm abwärtsführen mit Blickrichtung "R"
b) links hakdari-sogi,
c) kumgang-makki mit Blickrichtung "R"
- 19** a) den rechten Fuß schnell in Richtung "R" absetzen,
b) kima-sogi,
c) links kun-dolchogwi in Richtung "R"
- 20** a) auf den Fußballen zuerst links, dann rechts schnell in Richtung "R" je einen Schritt gehen, dabei eine 360-Grad-Rechtsrotation ausführen,
b) kima-sogi,
c) links kun-dolchogwi in Richtung "R"
- 21** a) mit dem linken Fuß in Richtung "V3" vorgehen und fest auf den Boden stampfen,
b) kima-sogi,
c) santul-makki mit Blickrichtung "R" mit Gihap
- 22** a) auf dem linken Fuß linksherum drehen, den rechten Fuß in Richtung "V3" absetzen,
b) kima-sogi,
c) an-palmok-momtong-hechyo-makki mit Blickrichtung "L"
- 23** a) den rechten Fuß etwas heranziehen, die Arme vor der Brust kreuzen und dann langsam, aber kraftvoll abwärtsführen,
b) pyonhi-sogi,
c) arae-hechyo-makki (bei Beendigung der Abwärtsbewegung wechselt die Blickrichtung durch schnelles Kopfdrehen in Richtung "H3")
- 24** a) mit dem rechten Fuß in Richtung "H3" vorgehen und fest mit dem Fuß auf den Boden stampfen,
b) kima-sogi,
c) santul-makki mit Blickrichtung "R"

- 25** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß zu hakdari-sogi hochziehen, dabei langsam und kraftvoll den rechten Arm aufwärts-, den linken abwärtsführen mit Blickrichtung "V3"
b) rechts hakdari-sogi,
c) kumgang-makki (bei Erreichen der Endstellung der Arme wechselt die Blickrichtung durch eine schnelle Kopfbewegung in Richtung "L")
- 26** a) linken Fuß schnell in Richtung "L" absetzen,
b) kima-sogi,
c) rechts kun-dolchogwi in Richtung "L"
- 27** a) auf den Fußballen erst rechts, dann links schnell je einen Schritt in Richtung "L" gehen, dabei eine 360-Grad-Linksdrehung ausführen,
b) kima-sogi,
c) rechts kun-dolchogwi in Richtung "L"
- E** Guman. Den linken Fuß heranziehen, den Blick in Richtung "V" wenden, pyonhi-sogi, Gibon-junbi