

Poomsae-Cards

Hinweise

- Die Poomsae-Cards dienen der Unterstützung von Aktiven, ÜL und KRs der Deutschen Taekwondo Union e. V.
- Die Poomsae-Cards bieten Orientierung für die korrekte Ausführungen und gute Präsentation von Taekwondo-Formen auf Turnierebene.
- Die Poomsae-Cards ersetzen nicht die intensive Auseinandersetzung mit den Poomsae und die Analyse der Videos der letzten Weltmeisterschaften.
- Als Grundlage gilt folgendes Buch als Referenz:
Kang, Ik-Pil/Song, Nam-Jung: The Explanation of Official Taekwondo Poomsae II, TKDSanga, Korea 2014.
- Weitere Referenzen:
WT Referee Chairman, Aguacalientes, 29.10.2014 / Lima, 28.09.2016 / Taipei, 18.11.2018 / Antalya, 01.04.2019 / Hongkong, Dezember 2024

Versionen

- Aktualisierung Mai 2025
- Aktualisierung Oktober 2021
- Aktualisierung Januar 2020
- Aktualisierung Oktober 2016
- Aktualisierung Januar 2015
- Veröffentlichung November 2013



Allgemeine Hinweise zur Technikausführung und zur Präsentation

Stellungen/Stellungswechsel/Drehungen/Blickrichtung

- Stellungseinnahme und Technik-Endpunkt der jeweils ersten Technik nach dem Stellungswechsel muss gleichzeitig erfolgen
- Der Impuls, also die erste Bewegung, muss immer vom richtungsändernden Bein ausgehen – keine Vorbewegungen
- Hohlkreuz vermeiden
- **Apgubi:**
 - Vorderer Fuß Innenlinie gerade
 - Fuß hinten ca. 30° ausgedreht
 - Knie vorne im Lot über dem Fußgelenk
 - Hinteres Bein wird im Schrittprozess maximal gestreckt – Achtung: Die Einleitung der Streckung erfolgt nicht erst am Ende des Schrittes, sondern bereits ab dem Punkt, ab dem das gehende Bein das stehende Bein überholt
 - Kontrolle des hinteren Fußes erforderlich – Ferse fest auf dem Boden
 - Breite der Schrittstellung entspricht mit den Außenkanten der Füße der Schulterbreite
- **Dwitgubi:**
 - Vorderer Fuß: Innenlinie gerade
 - Innenseite vorderer Fuß und Hinterseite Ferse hinterer Fuß stehen an der gleichen Linie – nicht auf der gleichen Linie
 - Die Oberkörperrotation richtet sich nach der Handtechnik
 - Gewicht ist hinten – Stellung ist defensiv
 - Insbesondere bei Techniken von innen nach außen, z.B. Sonnalmakki, ist die Ausrichtung des hinteren Knies zu beachten. Das Verhältnis der verlängerten Linien im Verlauf Hüfte-Knie bilden 90° Winkel zueinander
- **Verhältnis Dwitgubi-Apgubi und Umsetzen von Dwitgubi zu Abgubi:**
 - Apgubi ist ungefähr eine Fuß-Länge länger als Dwitgibi
 - Beim Wechsel von Dwitgubi zu Abgubi muss eindeutig erkennbar sein, dass Dwitgubi defensiv und Apgubi offensiv ist und dass beim Umsetzen das Gewicht nach vorne transportiert wird
 - Beim Stellungswechsel muss die Änderung der Schrittstellung auch die Rotation der Hüfte und Körperachse bewirken

Poomsae-Basics

- **Juchumseogi:**

- Innenlinien der Füße gerade und parallel zueinander
- Empfohlene Breite entspricht ca. 1,5-fachen Schulterbreite
- Hohlkreuz im Rücken ist zu vermeiden
- Bei Technikausführungen ist die Position der Beine korrekt beizubehalten

- **Hakdariseogi:**

- Innenlinie Standbeinfuß gerade
- Standbeinknie ist gebeugt
- Oberschenkel des angezogenen Beins ist etwa parallel zum Boden

- **Körperhöhe** bei allen Stellungen bis auf Ap-Seogi (d.h. Apgubi, Dwitgubi, Juchumseogi, Beomseogi, Koaseogi und Hakdariseogi): Der Beugewinkel im jeweils betroffenen Bein ist gleich und somit ist die Körperhöhe in diesen Stellungen gleich

- **Beomseogi:**

- Ferse vorne auf maximaler Höhe
- Fuß hinten bis zu 30° ausgedreht
- Wird der vordere Fuß abgesenkt, so stößt die Ferse an die Zehen

- **Apseogi:**

- Innenlinie vorderer Fuß ist gerade
- Fuß hinten bis zu 30° ausgedreht
- Ungefähr eine Fußlänge Platz zwischen Zehen und Ferse

- **Dwitkoaseogi:**

- Fuß vorne ca. 45° eingedreht
- Die Richtung der Fußdrehung ist dabei abhängig davon, ob man frontal oder seitlich zum Ziel steht
- Beide Beine sind gebeugt
- Abstand zwischen der Ferse und dem Fußballen beträgt ungefähr eine Faust-Breite

- **Apkoaseogi:**

- Beide Beine sind gebeugt
- Abstand von Fußballen zu Fußballen beträgt ungefähr eine Faust-Breite
- Vordere Fuß ist ca. 30° eingedreht

Poomsae-Basics

- Schritte und Stellungswechsel müssen kontinuierlich und ohne Zwischenstopp erfolgen
- Durch den Schritt/ Stellungswechsel erfolgt eine bewusste Verlagerung des Körperschwerpunktes/ des Körpergewichtes
- Drehungen erfolgen ausschließlich auf dem Fußballen
- Kein Vordrehen: Bei Drehungen erfolgt der Impuls und die erste Bewegung durch das richtungsändernde Bein – die Fußbewegung des Standbeins wird entweder mit der Hüftbewegung in Gang gesetzt oder erfolgt zum Schluss – vorzeitige Bewegungen des passiven Beins sind nicht erlaubt
- Die Blickrichtung folgt der Laufrichtung

Armtechniken

- Angriffstechniken werden von innen ausgeholt
- Blocktechniken werden von außen ausgeholt
- Stoßtechniken: Ellenbogenführung des stoßenden Arms tangiert den Körper
- Rückzugbewegung: Ellenbogenführung des zurückziehenden Arms tangiert den Körper
- Haechomakki: Linkes Bein bewegt sich dann linker Arm außen (rechts analog)
- Kombinationen: Bei allen Kombinationen ist die jeweils erste Technik zu beenden - Zu beachten ist dabei insbesondere auf die Rückzugbewegung d. ersten Armtechnik
- Atmung muss die Technikausführung unterstützen, sollte aber nicht hörbar sein

Beintechniken

- Die Anzug- und Streckbewegungen erfolgen fließend und kontinuierlich ohne Unterbrechung
- Beintechniken erfolgen als Kombination mit der jeweiligen Folgetechnik der darauffolgenden Schrittstellung
- **Apchagi**
 - Standbein nahezu gestreckt
 - Standfuß 45° bis 90° ausgedreht – zeigt den Hüfteinsatz
 - Arme locker in Kampfhaltung bzw. kontrolliert am Körper
 - Blick zum Kickfuß – gemeinsam mit dem Bewegungsfluss des Kicks
 - Keine separate Kopfbewegung vor der Ausführung
 - Spannstreckung und Fußballenorientierung beim Trittfuß, d.h. Linie zwischen Schienbein, Spann und Fußballen herstellen – nur die Zehen werden angezogen
 - Anzugposition vor der Tritteinstärkung: Enger Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel

Poomsae-Basics

- Schwingen des Trittbeins während der Streckung ist zu vermeiden
- Rückzug des Trittbeines: Ausrichtung Fußgelenk steht am Ende der Rückzugbewegung in gerader Linie unter dem Knie, beim ersten Impuls des Rückzugs sollte die Knieposition noch im Maximum bleiben
- **Yeopchagi:**
 - Standbein gestreckt
 - Standfuß 180° ausgedreht
 - Hände in kontrollierter Fausthaltung eng am Körper
 - Armhaltung ist für bestimmte Formen fest vorgeschrieben
 - Kein Abstützen in der Hüfte
 - Blick zum Kickfuß
 - Anzugphase Yeopchagi:
 - Enge Position zwischen Ober- und Unterschenkel
 - Dabei bereits Trittfersse in perfekter Ebene mit dem Standbein und dem Körper
 - Streckphase Yeopchagi:
 - Simultane Bewegung von Ober- und Unterschenkel
 - Zum Ende der Streckphase Standfußeindrehung 180°
 - Endposition Yeopchagi:
 - Körper in perfekter Ebene, dabei Linie zwischen Trittfersse, Trittknie, Hüfte, Standbein, Oberkörper und Kopf
 - Trittfußferse ist höchster Punkt beim Kick - Beininnenrotation
 - Ein starkes Absenken des Körpers ist zu verhindern
 - Rückzugphase Yeopchagi:
 - Bewusster, kontrollierter Rückzug des Kickbeins – kein Fallenlassen
 - Gezieltes Absetzen in Folgeschrittstellung ohne auffallendes Halten der Rückzugposition

Langsame Bewegungen

- Falls nicht anders angegeben, bedeutet ruhige Ausführung eine Dauer von ca. 5-8 Sekunden.
- Bei bestimmten ruhigen Techniken wirkt sich eine Dauer von 8 Sekunden positiv auf die Präsentationswertung aus
- Langsame Bewegungen beginnen langsam und ohne harte Arretierung zum Beginn oder zum Ende
- Kontinuierliche Bewegungen in gleicher Geschwindigkeit – kein Tempowechsel

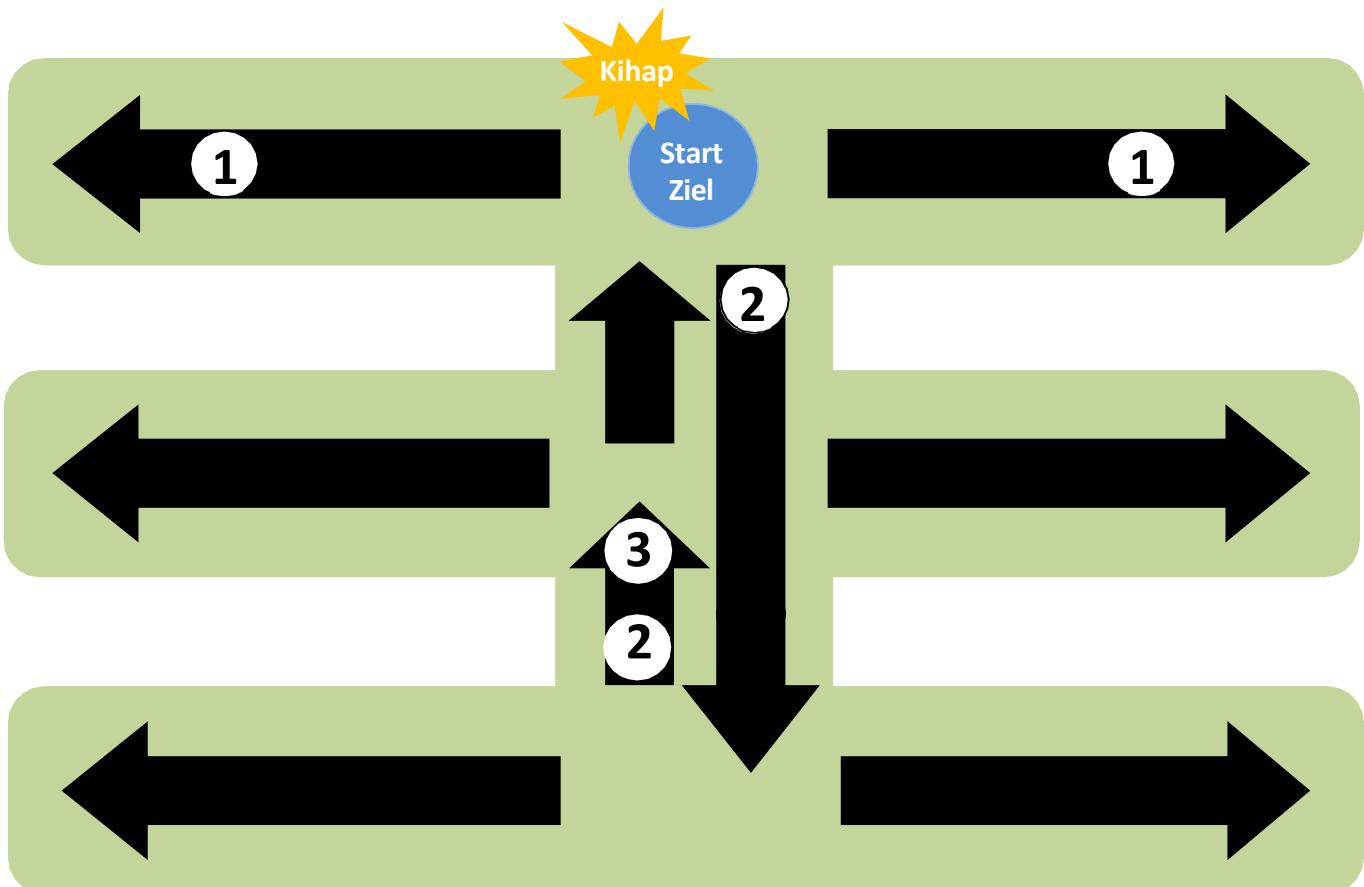
Diagramm

- Diagrammendposition ist nicht vorgeschrieben und muss nicht mit der Startposition übereinstimmen

Präsentation

- Nutzung der Rotation bei der Drehung als Kraftimpuls – Hüfteinsatz und Rotation um die Längsachse leiten die nachfolgende Technik ein
- Die Ausholbewegungen von Techniken erfolgen grundsätzlich im lockeren und entspannten Zustand der Muskulatur
- Schulter locker: Gestreckte Ausholbewegungen und Ausholbewegungen, bei denen der Ellenbogen auf Schulterhöhe ist (oder sogar höher), produzieren Spannung in der Schultermuskulatur und sind somit zu unterlassen – ausgenommen sind Techniken, bei denen die Ellenbogenendposition auf Schulterhöhe liegt, z.B. Santeulmakki, hier greift der Grundsatz der Kraftrichtung, wobei die Ausholhöhe der Endhöhe entsprechen sollte
- Die Aushol- und Zielbewegungen erfolgen fließend und kontinuierlich ohne Unterbrechung
- Die Bewegungen sollen groß, also volumenreich sein, wobei das Volumen nicht durch das maximale Strecken der Arme entsteht, sondern durch das ebenso erforderliche simultane Ausholen und Drehen des Körpers
- Die maximale Beschleunigung der Bewegung zum Endpunkt beginnt ab dem Wendepunkt der Bewegungsrichtung
- Endpunkte der Techniken werden deutlich arretiert, wobei isometrische Anspannung zu vermeiden ist, da sie die falsche Muskulatur anspricht und keine Bewegungsenergie darstellt
- Grundsätzlich ist die Armtechnik durch den Einsatz der Körperrotation, um die Längsachse bzw. durch die Hüfte zu unterstützen – siehe Beschreibung Volumen und Größe
- Die Unterstützung durch die Körperrotation orientiert sich an der Kraftrichtung der ausgeführten Technik
- Zielschlagtechniken in den eigenen Handteller mit Geräusch: Bei diesen Techniken ist die Krafteinwirkung auf das Ziel ein wichtiges Kriterium der Beurteilung. Die Krafteinwirkung wird u.a. durch die entstehende Akustik des Aufpralls deutlich

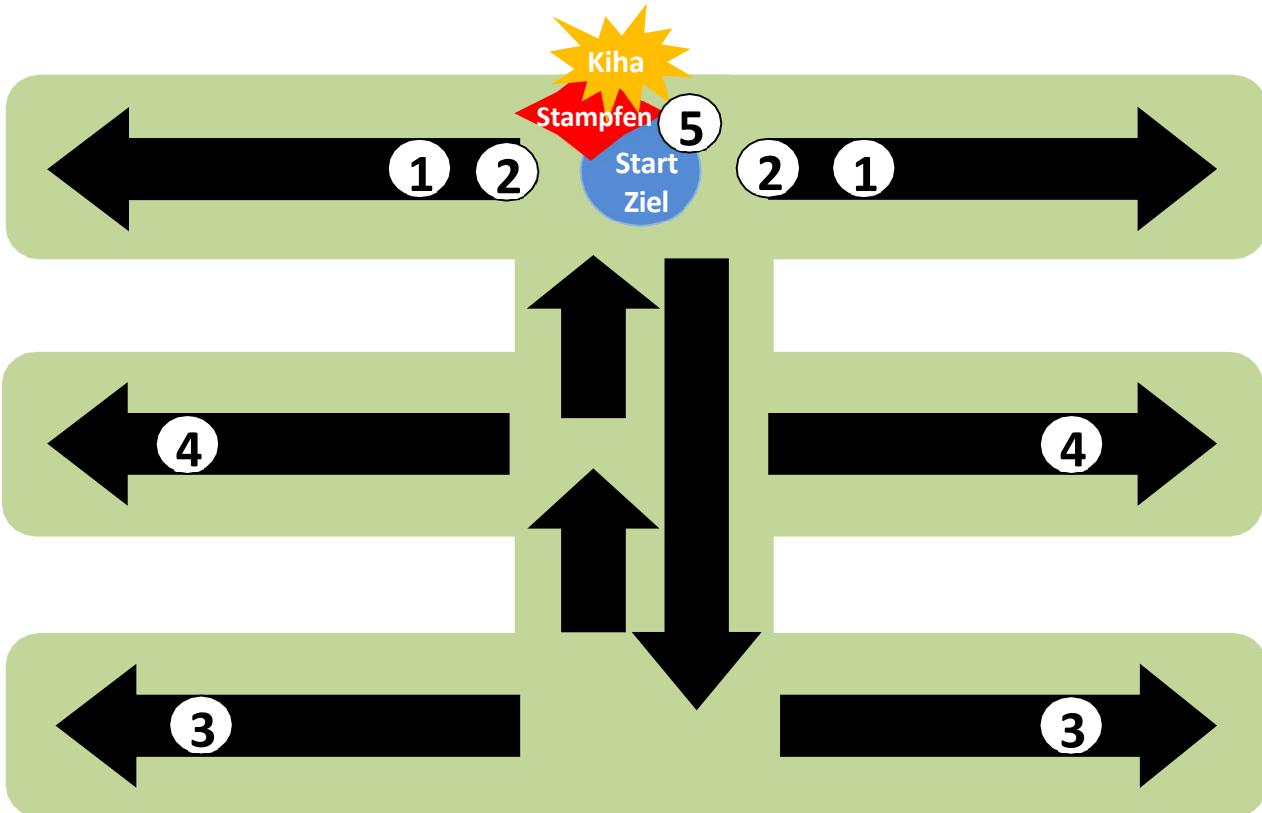
Taegeuk Sa Jang (4. Form)



Hinweise

1. Nullomakki und Pyeonsonkeut-sewojjireugi:
 - Nullomakki als erkennbare Bewegung von oben nach unten
 - Nullomakki erfolgt nahezu gleichzeitig mit dem Fingerspieß
 - Ellenbogen des Fingerspießes liegt auf der Handrückseite
2. Jaebipom-hansonnal-mokchigi:
 - Oberkörper 45 Grad eingedreht
3. Deungjumok-apchigi:
 - Ziel liegt in der Körpermitte auf Philtrumhöh

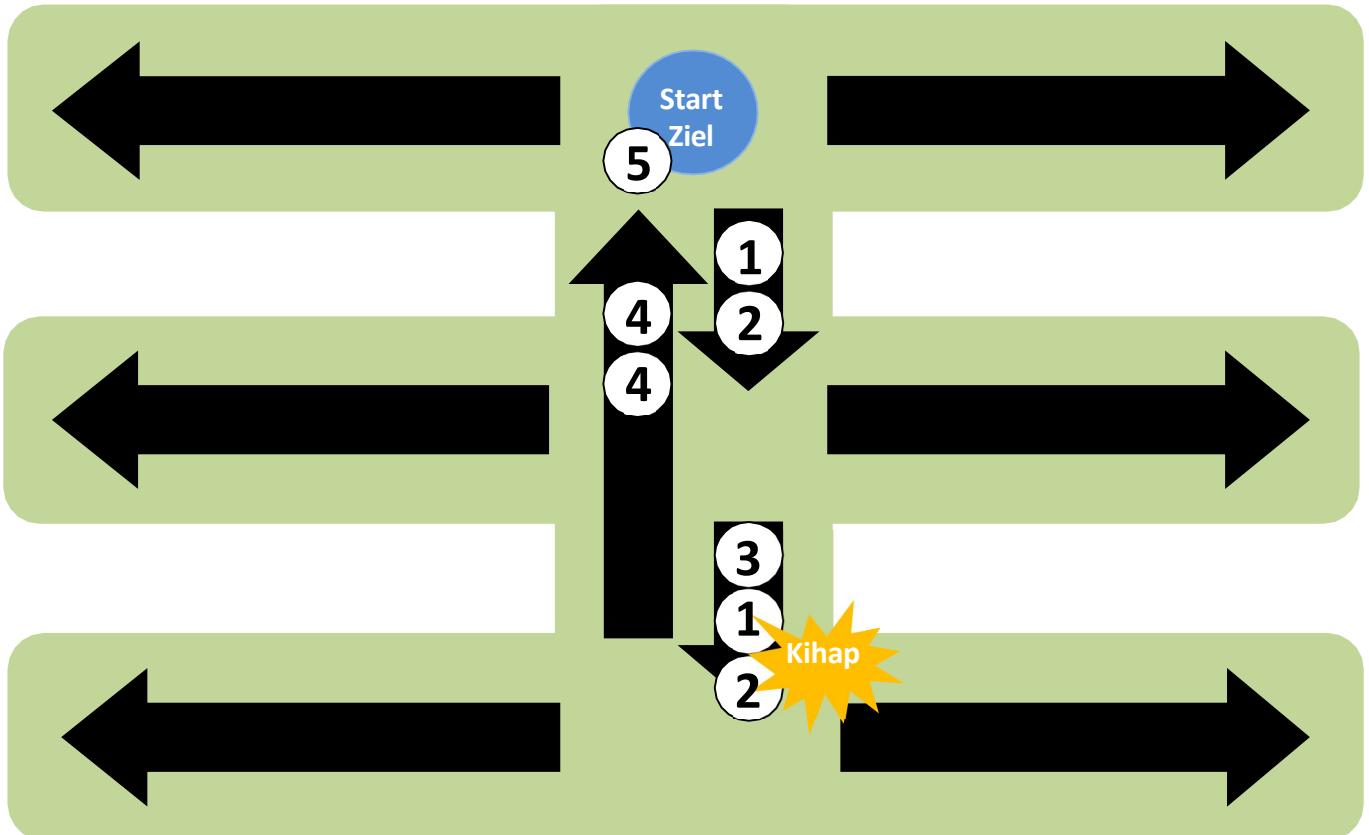
Taegeuk Oh Jang (5. Form)



Hinweise

- 1 Wen/Oreun-Seogi:
 - 90° Winkel der jeweils äußeren Füße
- 2 Maejumok-naeryeocheigi:
 - Schlagarm kommt von innen
 - Schlaghöhe ist die eigene Schulterlinie (Angriff Schlüsselbein)
 - Deutliche Bewegung von oben nach unten
- 3 Palkeup-dollyochigi:
 - Angriffshöhe Kiefergelenk
 - Faustführung Angriffsarm eng am Körper
- 4 Yeopchagi + Palkeup-pyeojeokchigi:
 - Armtechnik parallel zum Kickbein
 - Ellenbogen trifft in den Handteller, wobei Fingerspitzen überstehen
 - Faust liegt unter dem anderen Oberarm
 - Ellenbogenspitze ist Körperzentriert, d.h. Oberkörper ist 45° eingedreht
 - Schlaggeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft)
- 5 Sprung:
 - Beim Landen Stampfen mit Dwitko-seogi und Kihap zeitgleich
 - Winkel rechter Standfuß: 45° zur Laufrichtung nach links/seitlich

Taegeuk Yuk Jang (6. Form)



Hinweise

1 Hansonnal-biteuromakki:

- Handkante auf Philtrum
- Oberkörper ca. 45° eingedreht

2 Oelgul-dollyochagi

- Fußrücken gestreckt; Zehenhaltung gestreckt oder Apchuk
- Kickziel über Körpermitte hinaus

3 Haecho-araemakki:

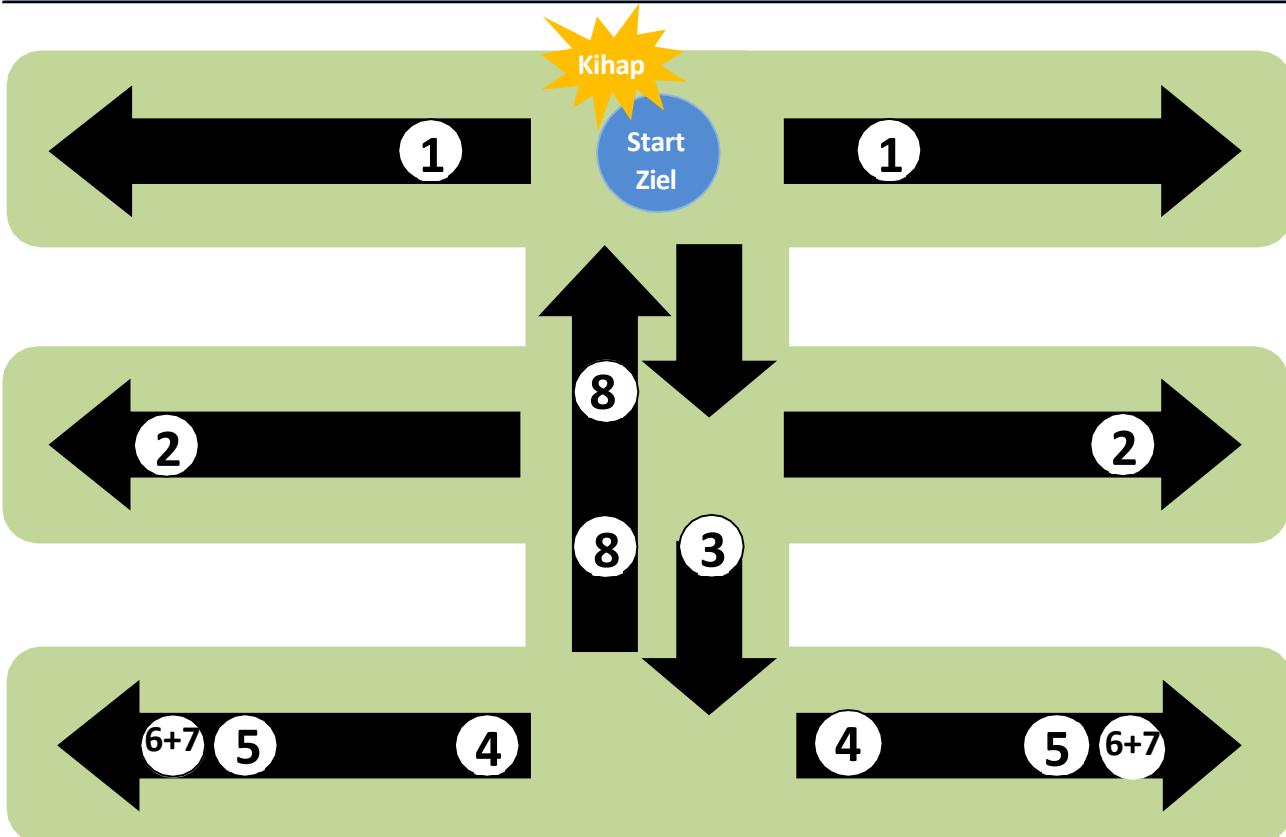
- Ruhige Ausführung, Dauer beliebig (ca. 5-8 Sek.)
- Linker Arm außen

4 Batangson-momtongmakki:

- Ausholbewegung von außen, vgl. Momtong-anmaki
- Fingerspitzen zeigen beim Ausholen nach oben

5 Baro: Rechter Fuß nach hinten in Junbiseogi

Taegeuk Chil Jang (7. Form)



Hinweise

- 1 Beomseogi: Ferse auf max. Höhe
- 2 Batangson-anmakki + Deungjumeok-apchikki:
 - Zügige Kombination mit klaren Endpunkten
 - Oberkörperrotation erwünscht
- 3 Bojumeok:
 - Ruhige Ausführung, Dauer beliebig (ca. 5-8 Sek.)
 - Linke Hand um rechte Faust, Daumen liegt an Daumen
 - Beginn in natürlicher Armhaltung ungefähr auf Höhe des Unterbauches.
Zunächst Aufwärtsbewegung und ab Solarplexus nach vorne + oben
(Philtrum)
- 4 Momtong-haecnomakki:
 - linkes Bein vorn, beim Ausholen linker Arm vorn (rechts analog)
- 5 Mureup-chigi:
 - Fäuste öffnen nach Momtong-haecnomakki
 - Arme natürlich strecken
 - Hände ziehen bis unterhalb Knie, hier schließen Fäuste
 - Knie deutlich höher als Hüfthöhe
- 6 Dwitkoaseogi:
 - Vorderer Fuß in 45° nach außen/ Stand frontal

Taegeuk Chil Jang (7. Form)

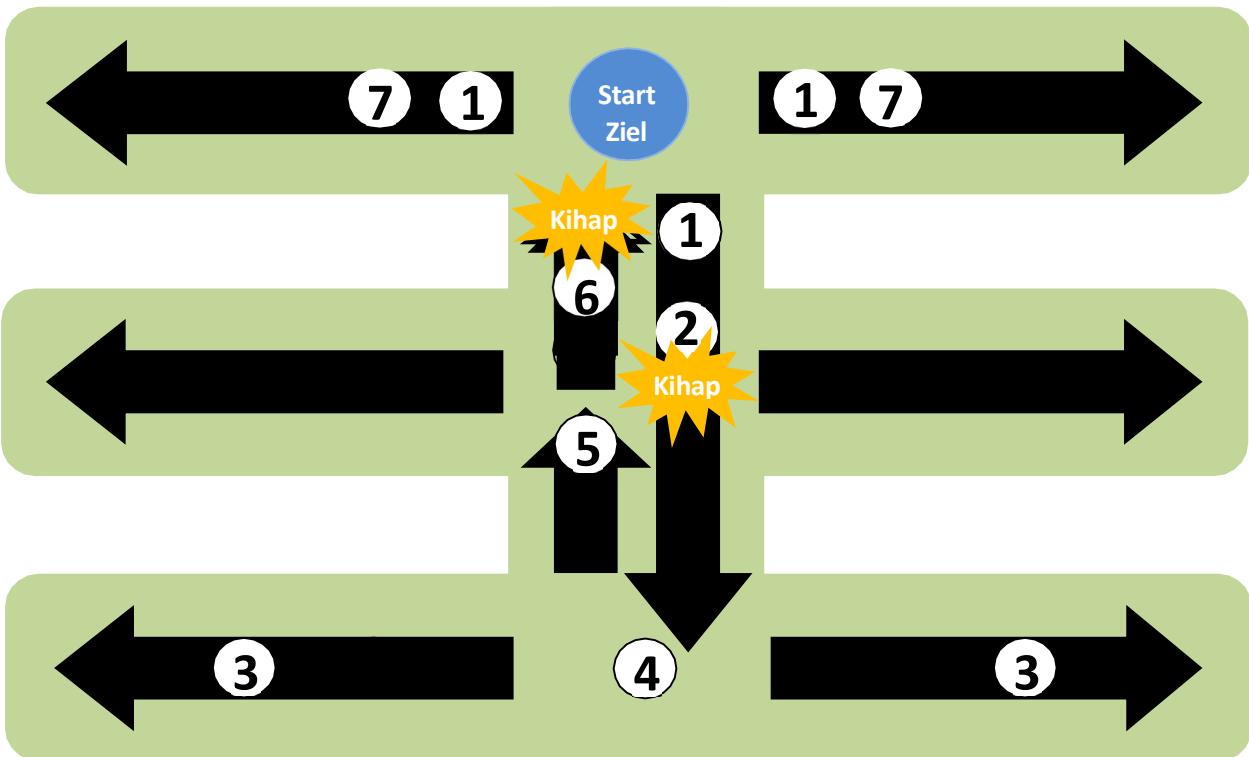
7 Oetkoroaraemakki:

- Aufzug aus der Hüfte des hinteren Beines
- Linkes Bein vorne - linker Arm unten (rechts analog)

8 Pyeojeokchagi + Palkeup-pyeojeokchigi:

- Zielhand öffnet kurz vor Kontakt und bleibt dabei in Laufebene
- Zielhand ist auf Körperzentrallinie
- Tritt auf Höhe Kinn/Kiefergelenk
- Deutliches Klatschgeräusch im Moment des Impakts im Handteller
- Tritt und Palkeup-pyeojeokchigi zusammenhängend
- Ellenbogen trifft in den Handteller, Fingerspitzen müssen überstehen
- Geöffnete Hand zeigt auch nach Tritt weiterhin in Laufrichtung, bis Ellenbogen in den Handteller trifft (Bewegung geht vom Schlagarm aus; Zielarm macht keine Ausholbewegung)
- Umsetzen von Juchumseogi in Apseogi: vorderen Fuß nur umsetzen und den anderen Fuß heranziehen (der vordere Fuß macht keinen Schritt nach vorn)

Taegeuk Pal Jang (8. Form)



Hinweise

1 Wechsel von Dwitgubi zu Apgubi

- Deutliches Umsetzen nach vorne mit Einsatz der Oberkörperrotation

2 Dubaldangsang-Apchagi:

- Erster Apchagi in Solarplexushöhe (mindestens über Gürtelhöhe)
- Zweiter Apchagi max. Tritthöhe
- Beide Tritte müssen zu sehen sein

3 Apgubi mit Waesanteul-makki:

- Füße auf einer Linie in 45°
- Bei Auflösung und Ausführung von Dangyeo-teokjireugi, vorderes Bein in Apgubi umsetzen
- Waesanteul-makki: Oberer Arm muss in der Bewegung am Kopf vorbeigeführt werden

4 Danggyeo-teokjireugi:

- Ruhige Ausführung, Dauer ca. 5-8 Sek., empfohlen werden 8 Sek.
- Aufzug aus Solarplexushöhe
- Endposition mit eingedrehtem Oberkörper
- Dann kontinuierliches Übersetzen mit Apkoaseogi

5 Rückwärts gehend nach letztem Apseogi rechten Fuß deutlich heranziehen in Beomseogi

Taegeuk Pal Jang (8. Form)

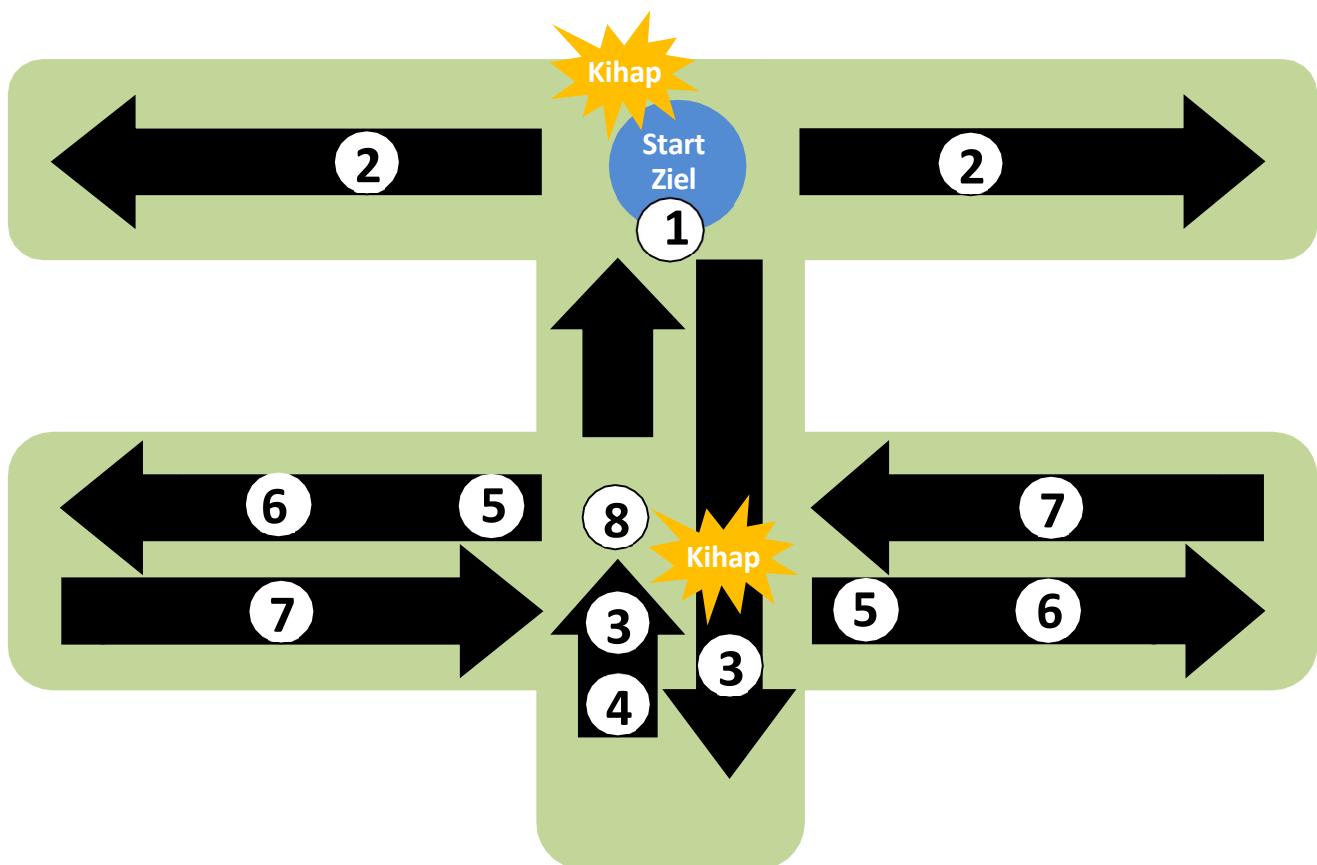
6 Twio Apchagi:

- Erster Apchagi Kopfhöhe
- Zweiter Apchagi max. Tritthöhe

7 Palkeupchiggi:

- Zielpunkt des Ellenbogens auf Körpermittellinie und auf Höhe des Kinns / Kiefergelenks
- Faustführung nah am Körper

Koryo (9. Form)



Hinweise

1 Tongmilgi-junbi:

- Ruhige Ausführung, Dauer ca. 5 Sek.
- Rotation der Hände in der Bewegung nach vorne wird empfohlen

2 Keodeup-Yeopchagi und Sonnalchigi:

- 1. Yeopchagi auf Kniehöhe - Tritt muss erkennbar sein
- 2. Yeopchagi arretiert - Zielhöhe: mindestens Kopf
- Beim Sonnalchigi – Apgubi, Streckung hinteres Bein beachten

3 Mureupkkukki:

- Kein Kontakt zwischen Hand und Arm

4 1. Haechomakki: Rechter Arm außen

2. Haechomakki: Linker Arm außen

5 Pyojeok-jireugi:

- Stoßgeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft)
- Arme bleiben in Endposition beim Übersetzen in den Apkoaseogi
- Arme werden gleichzeitig mit dem Yeopchagi zurückgezogen

6 Yeopchagi:

- Mit Jageun-dolcheogi

Koryo (9. Form)

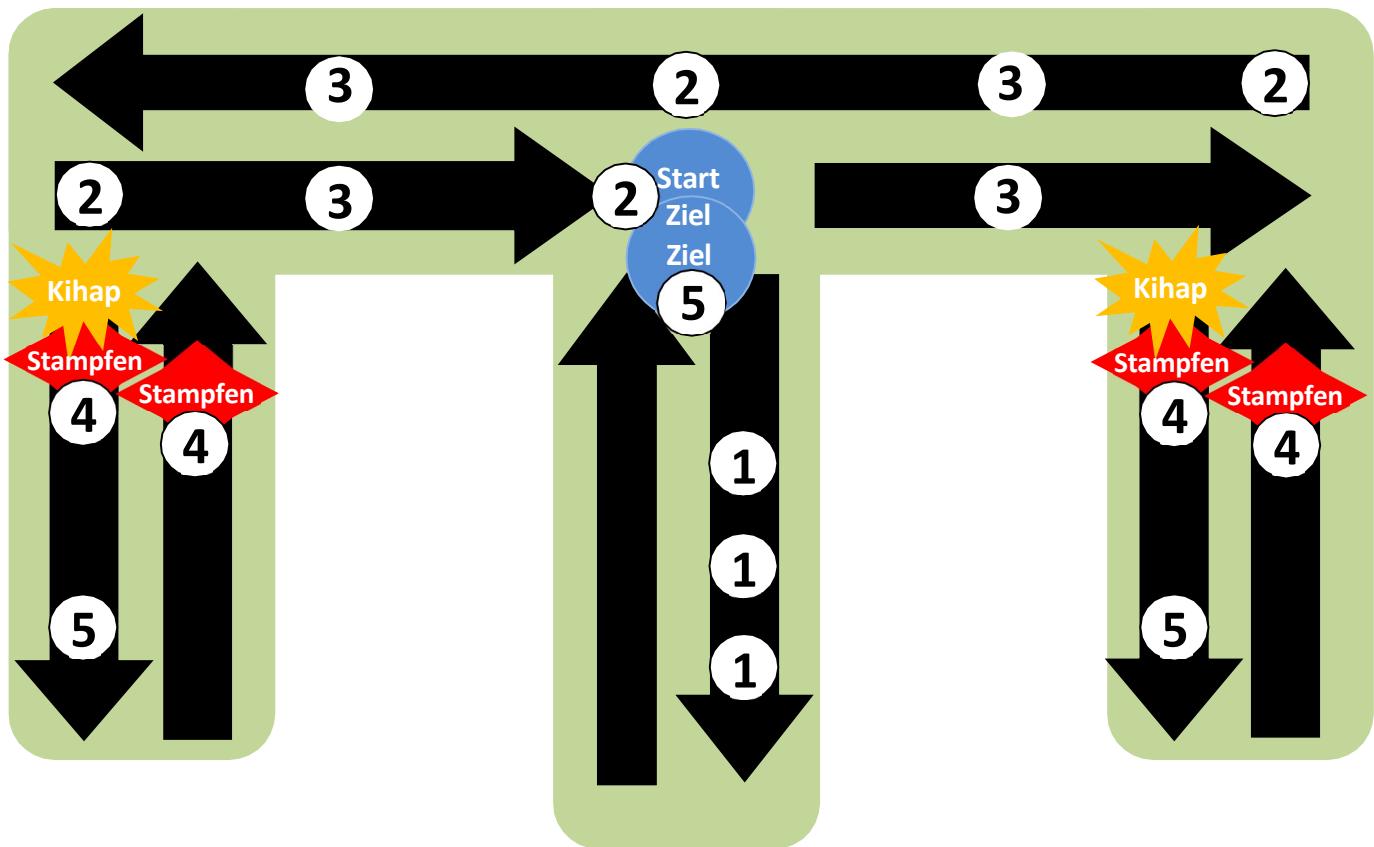
7 Batangsonnulhomakki und Palkeup-yeopchigi:

- Nullomakki - von außen ausholen
 - Nullomakki - deutliche Bewegung von oben nach unten
 - Palkeup-yeopchigi - Ellenbogen und Faust auf einer Linie
 - Palkeup-yeopchigi - auf langer Linie weit ausholen
-

8 Maejumokaraeypyeojeokchigi:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek., empfohlen werden 8 Sek.
 - Linke Hand öffnet oben und schließt langsam ab 90°
 - Endbeschleunigung: Kraftvoll hörbar in die geöffnete Hand einschlagen
-

Keumgang (10. Form)



Hinweise

1 Batangsonteokchigi:

- Handwinkel 30° bis 45°
- Apgubi auf dem Vorweg fertig zeigen, Streckung hinteres Bein

2 Keumgangmakki:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek., empfohlen werden 8 Sek.

Hakdariseogi:

- Kniewinkel des Standbeins analog zur vorherigen Stellung
- Erst Fuß/ Bein heranziehen, dann Standfuß drehen -entweder mit der Hüftbewegung oder zum Schluss
- Angezogener Fuß bleibt in lockerer Position und wird nicht bewusst gestreckt oder angezogen

Keumgang (10. Form)

3 Drehungen um die Körperachse und Keundol-cheogi

- Kontinuierliche Bewegung ohne Unterbrechung beim Drehen
- Drehbewegung soll im Prozess der Drehung an Geschwindigkeit zunehmen (dynamische Drehungen wirken sich positiv auf die Präsentation aus)
- Keundol-cheogi: Ausholbewegung der 2. Technik entsteht durch Höhenwechsel der Arme bei der Drehung -nicht durch gesonderten Rückzug

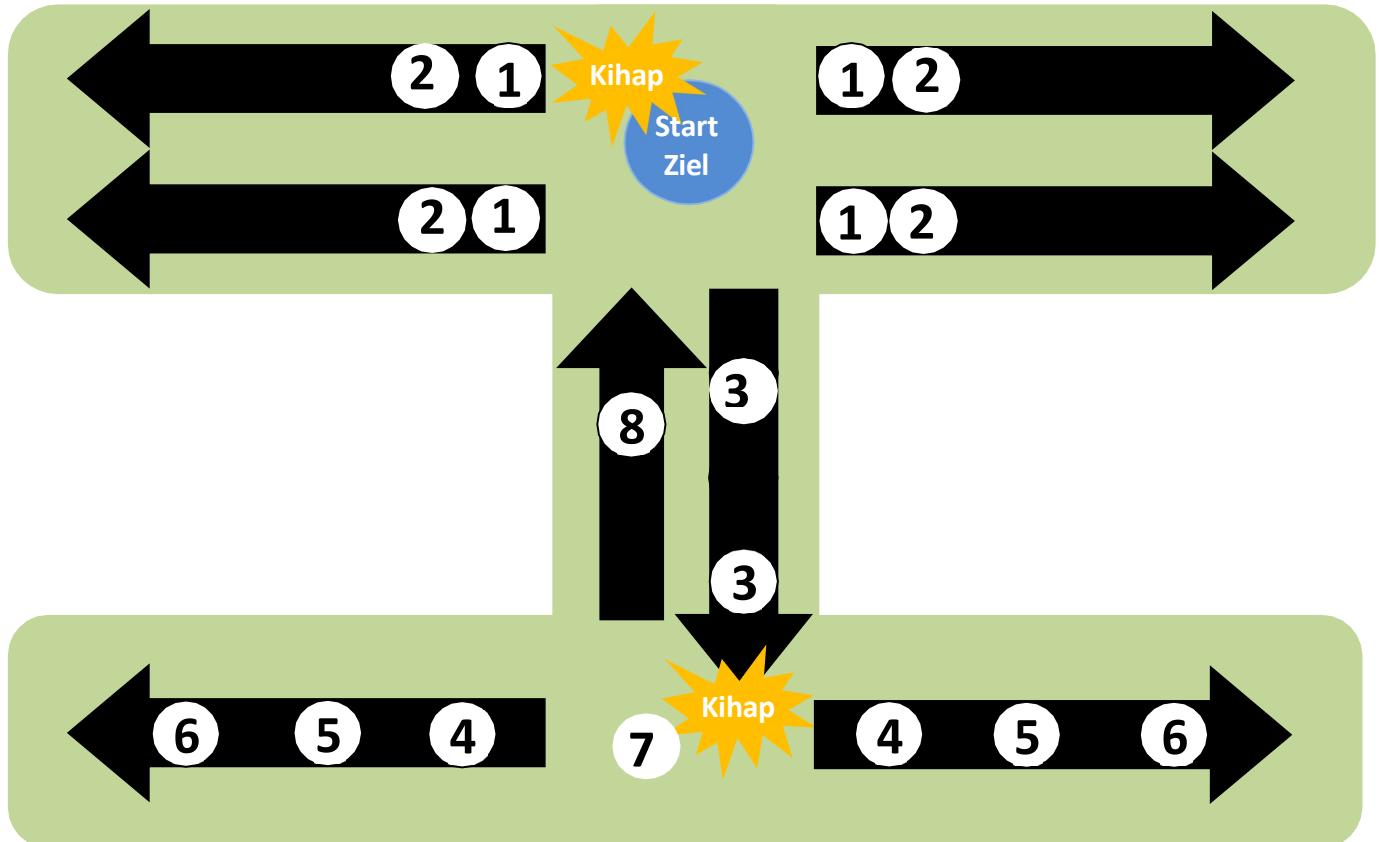
4 Santeulmakki:

- Mit Stampftritt auf den Boden – erkennbar durch Optik und Akustik
- Fußsohle des stampfenden Fußes in Ausholbewegung mindestens in Kniehöhe
- Blickrichtung bleibt in Laufrichtung
- Ab dem Wendepunkt der Bewegung, Ellenbogen bereits auf Endhöhe
- Faustoberkante in der Endposition auf Scheitelhöhe

5 Haecho-araemakki:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek.

Taebaek (11. Form)



Hinweise

1 Sonnalarae-haejomakki:

- Handkanten zeigen nach hinten
- Position Mitte Oberschenkel

2 Apchagi und Momtong-dubeon-chirugi

- Als Kombination ausführen
- Vor dem Absetzen in Abgubi große und frühzeitige Ausholbewegung der Arme für Dubeon-chirugi zeitgleich mit der Rückzugsbewegung des Kickbeins

3 Bewegungsablauf nach vorne:

- Beschreibt einen flüssigen Bogen hin zum Körper und zurück
- Deckt Oelgul- bis Arae-Bereich ab

4 Keumgangmontong-makki:

- Arme kreuzen sich bei der Ausführung

Taebaek (11. Form)

5 Danggyeoteok-jirugi:

- Aufzug aus Solarplexushöhe
- Gegenzugfaust kurz an der Schulter arretieren

Momtongjirugi:

- Beim Ausholen und Stoßen muss der Ellenbogen hinter der Faust liegen

6 Yeopchagi und Palkeup-pyeojeokchigi:

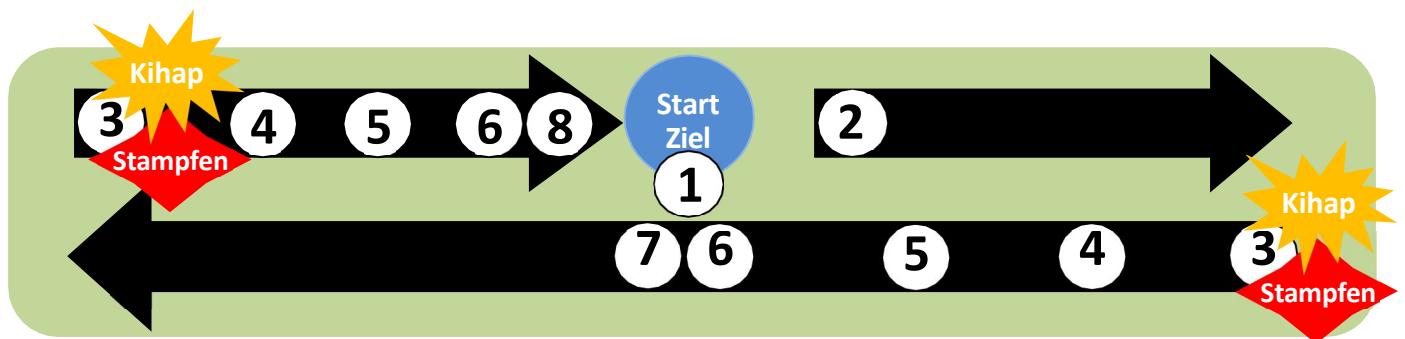
- Yeopchagi: Arm parallel zum Bein
- Palkeup-pyeojeokchigi:
 - Ellenbogen trifft in den Handteller
 - Fingerspitzen müssen überstehen
 - Faust liegt unter dem anderen Oberarm
 - Ellenbogenspitze ist Körperzentriert, d.h. Oberkörper ist 45° eingedreht
 - Schlaggeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft)

7 Beim Wechsel zur anderen Seite: Beine beim Umsetzen schließen, Knie an Knie

8 Miturobaegi mit Abgubi:

- Linke Hand vor Solarplexus
- Blickrichtung bleibt in Laufrichtung, daher Schulterstellung längs

Pyongwon (12. Form)



Hinweise

1 Haechoaraemakki + Tongmilgijunbi:

- Ruhige Ausführung, empfohlene Gesamtdauer 8 Sek.

2 Dwitgubi -Apgubi Wechsel, Palkeup-olyeochigi

- Wechsel von defensiv nach offensiv:
 - Deutliches Umsetzen des Fußes nach vorn
 - Körperschwerpunktverlagerung nach vorn
 - Nutzung der Körperrotation
- Palkeup-olyeochigi:
 - Ziel auf Kinnhöhe in Körperzentrallinie
 - Körper 45° eingedreht
 - Faustboden zeigt nach oben

3 Deungjumok-dangyeo-teokchigi:

- Gegenzughand bei erster Technik offen
- Beide Deungjumok schlagen von hinten nach vorne
 - Kraftrichtung eindeutig als Schlag von hinten nach vorne erkennbar, d.h. Bewegung eindeutig von Momtong-anmakki unterscheidbar
 - Erste Schlagtechnik erfolgt mit Oberkörperrotation
 - Ausholpunkt der Faust ist bei beiden Schlagtechniken etwa gleich (in der Nähe vom Ohr)
- Stampfen:
 - Fuß des stampfenden Beins klappt nach innen
 - Oberkörper bleibt dabei auf einer Höhe

Pyongwon (12. Form)

4 Meongyaechigi:

- Arm in Bewegungsrichtung unten
- Ellenbogen, Handgelenk und Solarplexus auf gleicher Linie
- Ellenbogen schlagen zur Seite, nicht nach hinten
- Blickrichtung in Laufrichtung

5 Santeulmakki:

- Blockarm in Bewegungsrichtung außen
- Maximale Beschleunigung ab dem Wendepunkt der Bewegung
- Wendepunkt der Bewegung – Ellenbogen bereits auf Höhe der Endposition
- Blickrichtung in Laufrichtung

6 Keumgangmakki mit Hakdariseogi:

- Schnelle Ausführung
- Standbein: Knie gebeugt

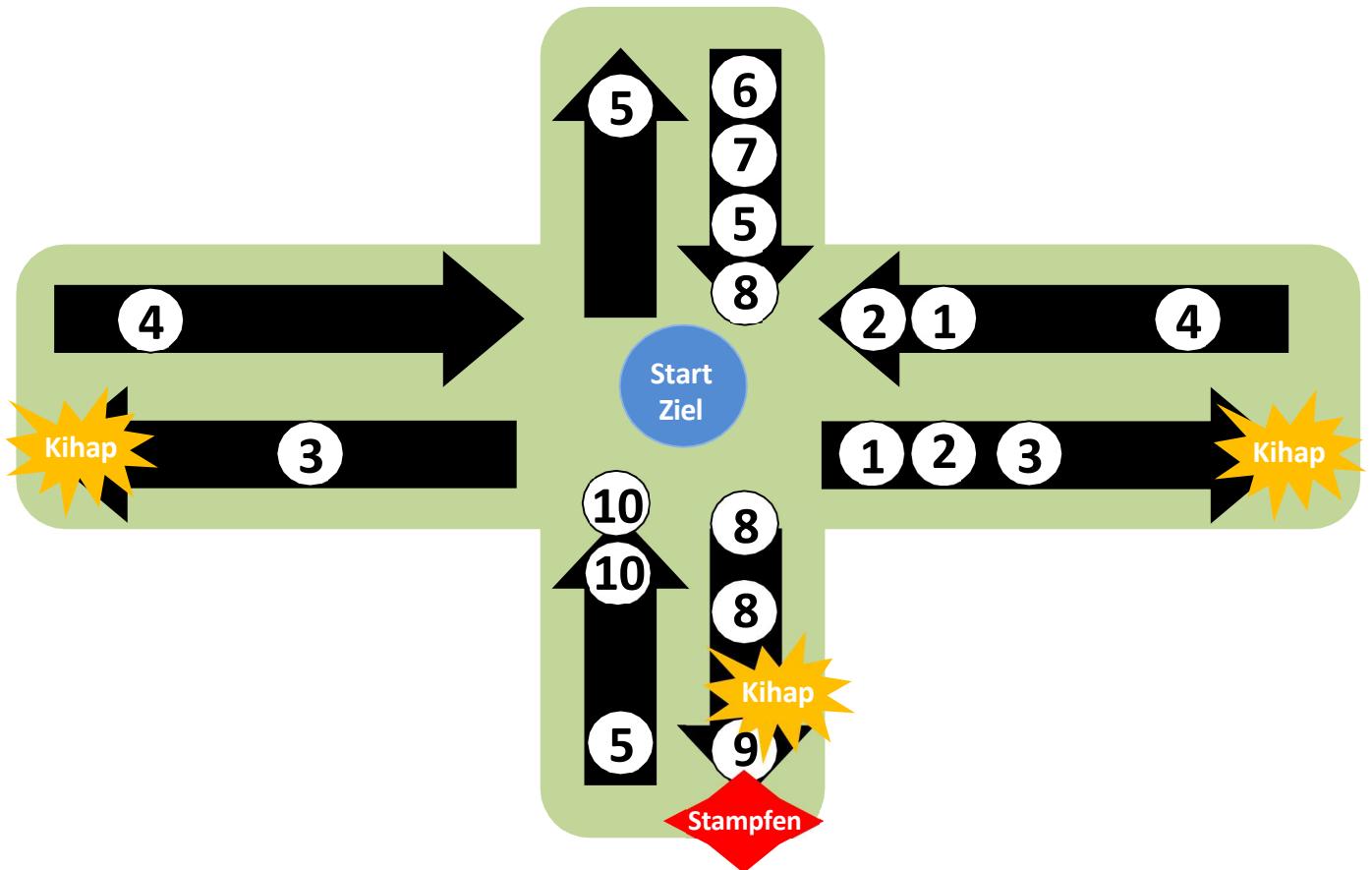
7 Yeopchagi:

- Mit Jageun-dolcheogi
- Perfekte Ebene (siehe Kicks)

8 Yeopchagi und Palkeup-pyeojeokchigi:

- Yeopchagi: Arm parallel zum Bein
- Palkeup-pyeojeokchigi:
 - Ellenbogen trifft in den Handteller
 - Fingerspitzen müssen überstehen
 - Faust liegt unter dem anderen Oberarm
 - Ellenbogenspitze ist Körperzentriert, d.h. Oberkörper ist 45° eingedreht
 - Schlägeräusch in den Handteller klar hörbar (Akustik zeigt Zielkraft)

Sipjin (13. Form)



Hinweise

- 1 Sonbadak-keodeuro-bakkatmakki:
 - Fingerspitzen am Handgelenk
 - Handballen am Unterarm
- 2 Pyeonsonkeut-opeochireugi:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Faust öffnen + Hand drehen beginnen gleichzeitig
 - Langsame Rotation des Unterarms, bis dieser nahezu parallel zum Boden steht
 - Fingerstich ohne weitere Ausholbewegung
 - Höhe: Solarplexus, anschließender Dubonjireugi analog
 - Alle Bewegungen mit großer Rückzugsbewegung
- 3 Santeulmakki:
 - Blockarm in Bewegungsrichtung außen
 - Blickrichtung in Laufrichtung
 - Maximale Beschleunigung ab dem Wendepunkt der Bewegung
 - Wendepunkt der Bewegung – Ellenbogen bereits auf Höhe der Endposition

Sipjin (13. Form)

4 Meongyechigi:

- Arm in Bewegungsrichtung unten
 - Ellenbogen, Handgelenk und Solarplexus auf gleicher Linie
 - Ellenbogen schlagen zur Seite, nicht nach hinten
 - Blickrichtung in Laufrichtung
-

5 Bawimilgi:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek.
 - Startposition: Die geöffneten Hände an der rechten Hüfte
 - Aufwärtsbewegung: Diagonal schiebend von der Hüfte bis zur Gesichtshöhe, begleitet von einer ruhigen Oberkörperrotation und Hüftrotation, es ist eine schiebende, keine hebende Bewegung!
 - Endposition: leicht nach links gedreht, untere Hand vor dem Gesicht, obere Hand Stirnhöhe
-

6 Sonnalariaehaechomakki:

- Linker Arm außen, Dauer: 5 Sek.
-

7 Illeo-seogi:

- Wenn die Fäuste zu 2/3 geschlossen sind, langsam Beine strecken.
 - Gesamtdauer: ca. 2 Sek. Fäuste schließen + ca. 1 Sek. Beine strecken
-

8 Apchagi + Chetdari-jireugi

- (Apchagi) Mit Jageun-dolcheogi
 - Das Ankommen des Jageun-dolcheogi erfolgt zeitgleich mit der Vollendung des Apchagi, keinesfalls vorzeitig!
 - (Chetdari-jireugi) Fäuste leicht versetzt
 - Faustknochen des Zeigefingers befindet sich etwa auf Höhe des Handgelenks
-

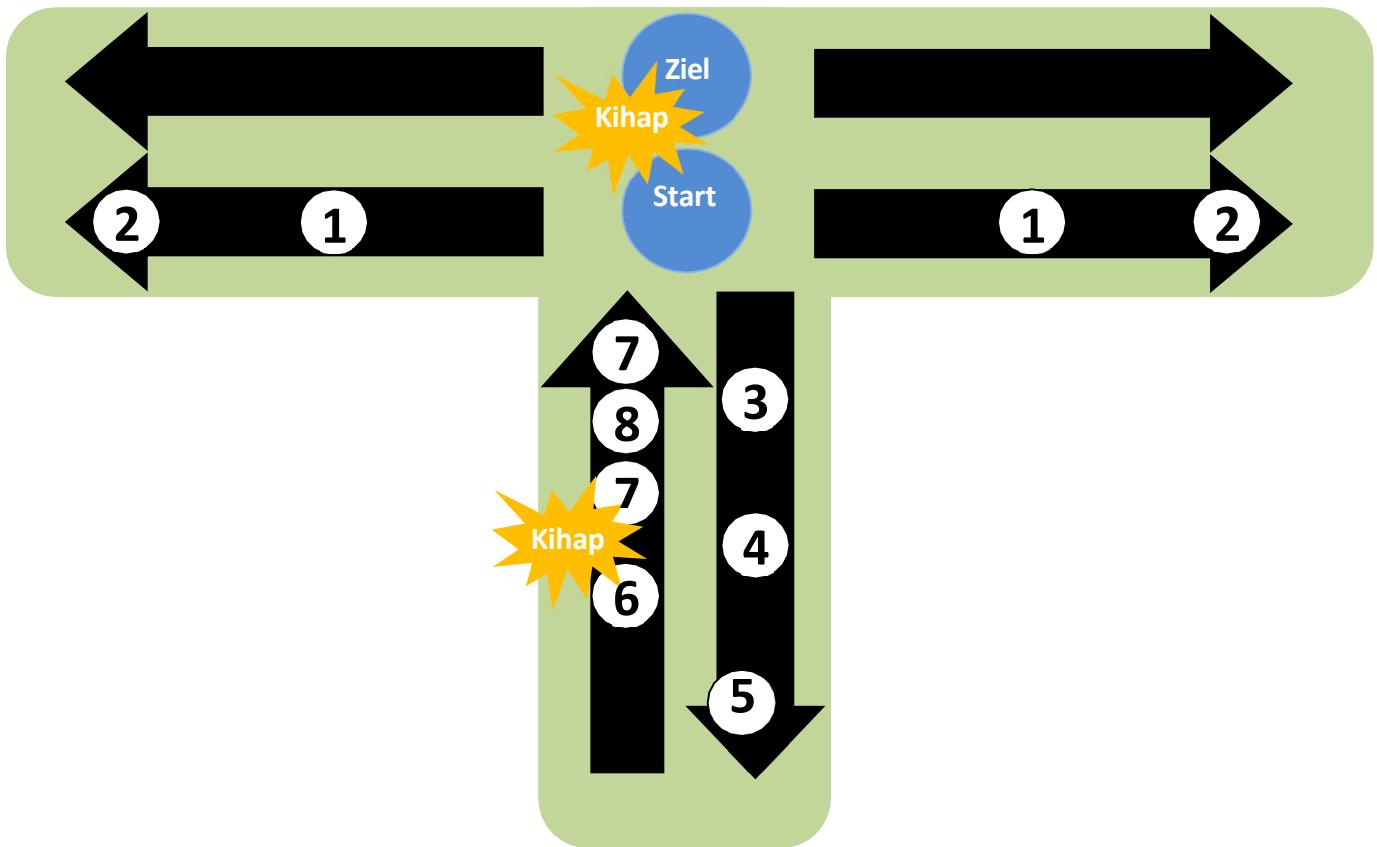
9 Deungjumeok-oelgul-keoduroapchigi:

- Hinterer Faustrücken unten gleichzeitig mit Dwitkoaseogi und Kihap
 - Faust und Ellenbogen haben keinen Kontakt
-

10 Chetdarijireugi+Dwitgubi:

- Fäuste gleiche Höhe längenversetzt hintere Faust ca. Mitte des vorderen Unterarms
-

Jitae (14. Form)



Hinweise

1 Oelgulmakki:

- Dauer: 4 Sek., kontinuierliche Bewegung in einheitlicher Geschwindigkeit
- In der Bewegung: Faust ab der Körpermitte ca. eine Faust höher als Ellenbogen

2 Momtongjireugi:

- Dauer: 4 Sek., kontinuierliche Bewegung in einheitlicher Geschwindigkeit
- Ellenbogen bleibt immer hinter der Faust

3 Momtong-pakkatmakki:

- Ruhige Ausführung, Dauer: 5-8 Sek.

4 Oelgulmakki:

- Ruhige Ausführung, Dauer: 5-8 Sek.
- Ab Mitte der Bewegung ist die Faust ca. eine Faust höher als der Ellenbogen

5 Links Momtonganmakki, rechts Momtongkoeduromakki

- Als Kombination ausgeführt

Jitae (14. Form)

6 Mejumeok-pyeojeokchigi:

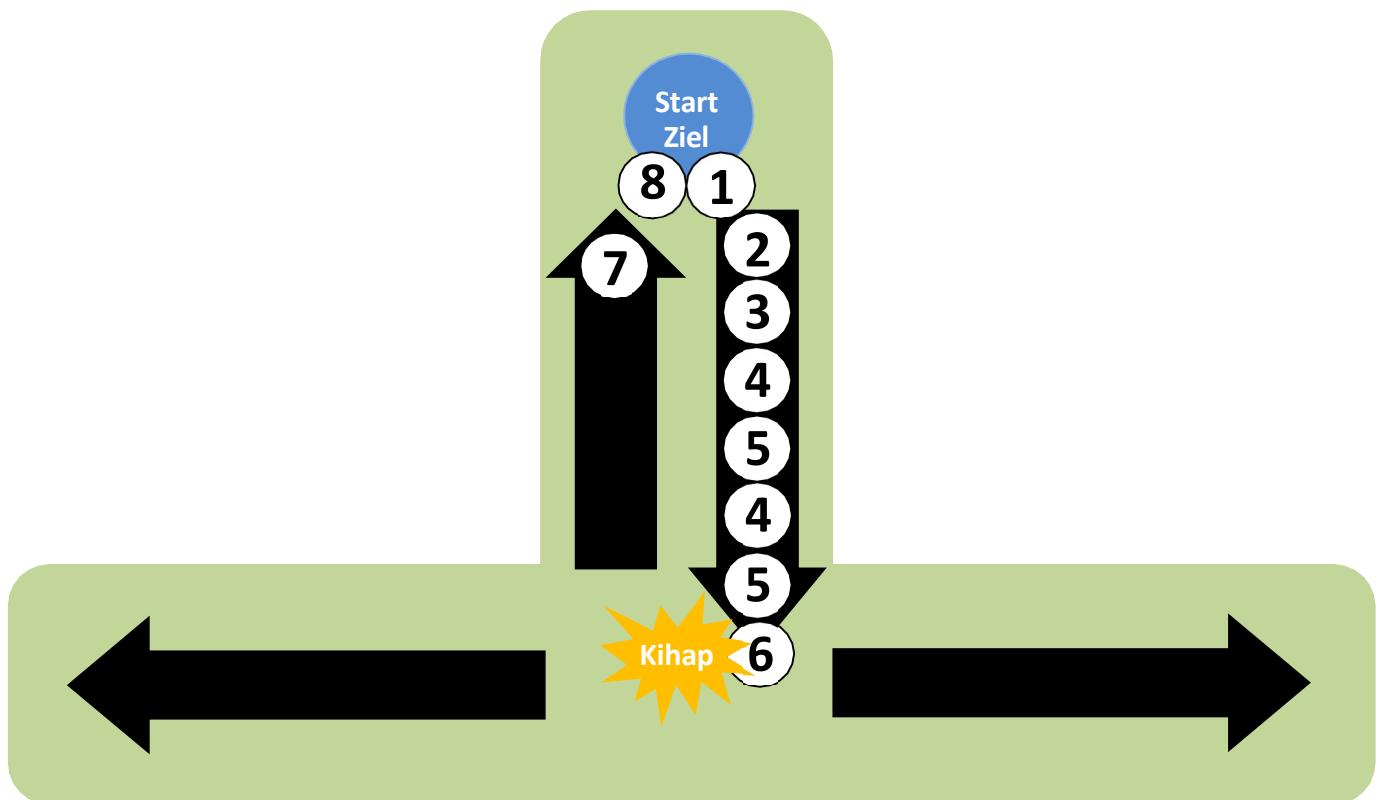
- Höhe: Kiefergelenk/Philtrum
 - Hörbares Schlaggeräusch (Akustik zeigt Zielkraft)
-

7 Yeopchagi:

- Jeweils mit Jageun-dolcheogi
 - Perfekte Ebene im Körper: Körperlinie von Kopf, Schulter, Hüfte, Kickbein, Standbein und Standfuß
-

8 Nach dem 1. Yeopchagi: Flüssiger Standbeinwechsel

Chonkwon (15. Form)



Hinweise

1 Nalgaepyeogi:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek.
- Grade Linie im Verlauf Schulter, Oberarm, Unterarm
- Deutlich angezogene Handposition – Handballen drücken

2 Sosumjireugi:

- Fließender, runder Armkreis
- Kurzer Impuls nach oben über Kopfhöhe

3 Bamjumeok: Ziel ist Kehlkopfhöhe

4 Greifbewegung + Momtongjireugi:

- Dauer: 3 Sek. greifen + 5 Sek. langsames Stoßen
- Letzte Greifbewegung darf zügiger sein

Chonkwon (15. Form)

5 Bitureomakki:

- Beim Apgubi wird hinterer Fuß gerade gesetzt

Yeopchagi:

- Perfekte Ebene: Körperlinie von Kopf, Schulter, Hüfte, Kickbein, Standbein und Standfuß (siehe Basics)

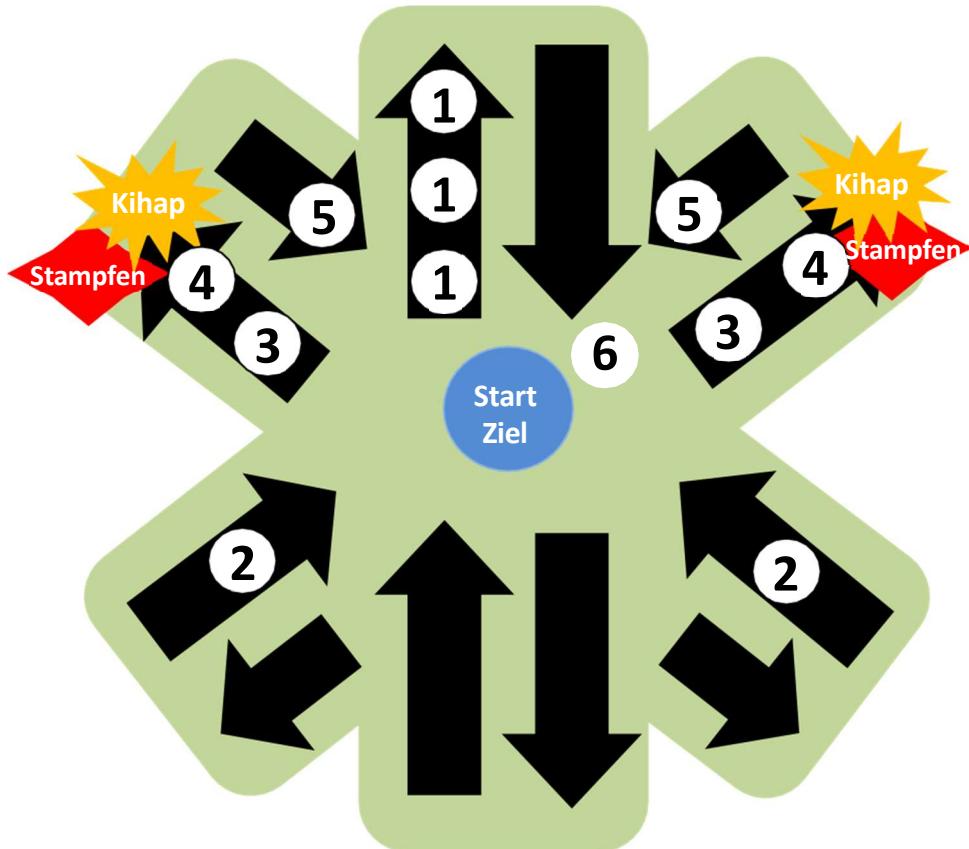
6 Sonnal Waesanteulmakki:

- Ruhige Ausführung, Dauer 5-8 Sek.
- Oberer Arm muss seitlich auf Kopfhöhe gezogen werden

7 Taesanmilgi:

- Ruhige Ausführung, Dauer ca. 5-8 Sek.
- Mit Rotation von Oberkörper und Hüfte
- Hände zu Beginn eng zusammen vor dem Körper
- Endposition: Auf einer Ebene in Zentraallinie

Hansu (16. Form)



Hinweise

1 Waesanteulmakki:

- Armführung des oberen Armes deutlich vor dem Kopf führen
- Füße auf einer Linie in 45°, Blick bleibt vorne
- Bei Stellungswechsel in Apgubi frontale Position
 - Impuls und Auflösung das gestreckte Bein in Apgubi versetzen
 - Deutlich mit Körperrotation
 - Flüssiger Übergang von Waesanteul-makki zum Fauststoß (keine Pause vor dem Fauststoß)

2 Pyeojeok-araemakki: In die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson)

„Y-Hand“ in Körpermitte festmachen; Araemakki zum Ziel ausführen, ohne Bewegung der „Y-Hand“

3 Hakdariseogi:

- Mit Jageun-dolcheogi
- Hakdari-Seogi deutlich zeigen, bevor der Yeopchagi kommt

Yeopchagi:

- Mit Jageun-dolcheogi
- Yeopchagi mit Jebipumhansonalmokchigi kombinieren

Hansu (16. Form)

-
- 4 Apchagi mit Stampfen in Dwitkoaseogi zeitgleich mit Deungjumokapchigi + Kihap
- Apchagi und Deungjumok-apchigi kombinieren
 - Winkel des Standfußes 45° zur Laufrichtung nach innen, seitlicher Stand
- 5 Pyeojeokchagi mit Palkeup-pyeojeokchigi
- Pyeojeokchagi
 - Höhe Kiefergelenk/Philtrum
 - Zieltritt mit Kraftübertragung/ Akustik
 - Palkeup-pyeojeokchigi
 - Ellenbogen trifft in Handteller, Fingerspitzen stehen über
 - Ellenbogen trifft die Körpermitte (Plexus), Körper muss somit eingedreht sein
 - Zielschlag mit Kraftübertragung/ Akustik
 - Pyeojeokchagi mit Palkeup-pyeojeokchigi kombinieren
-
- 6 Übersetzen (Mitte): aus Juchum-Seogi Fuß direkt in Laufrichtung drehen