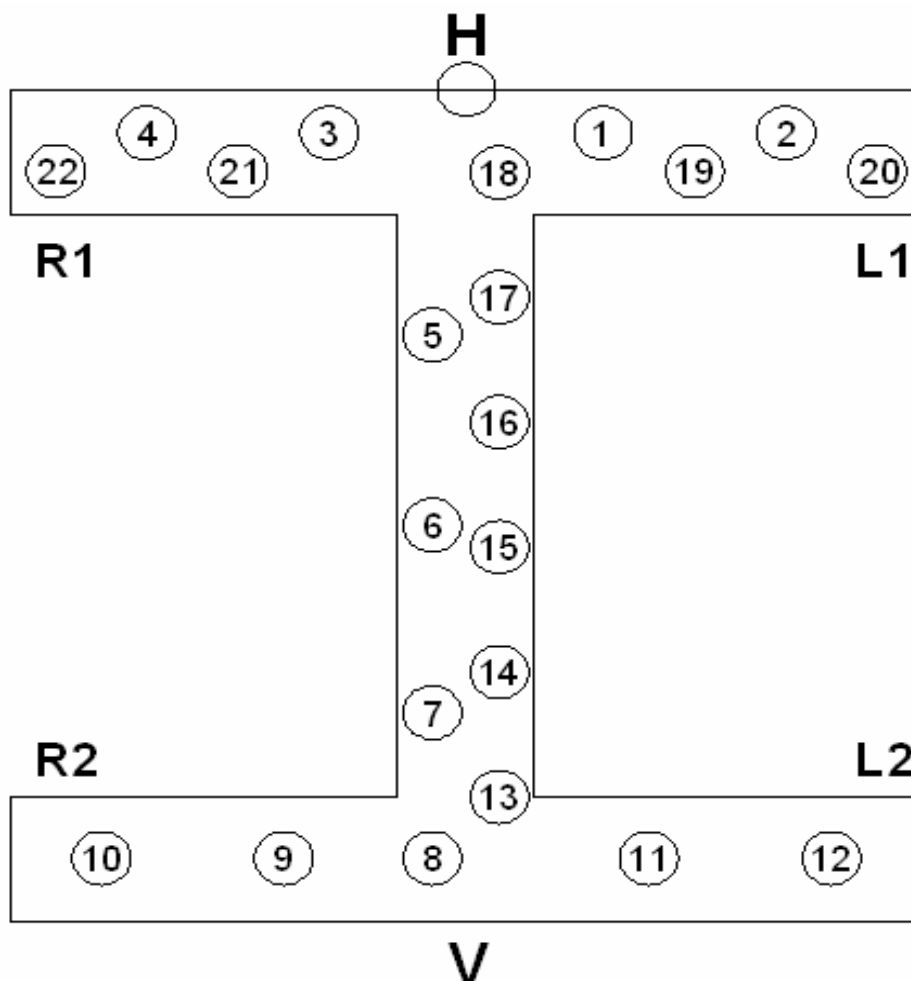
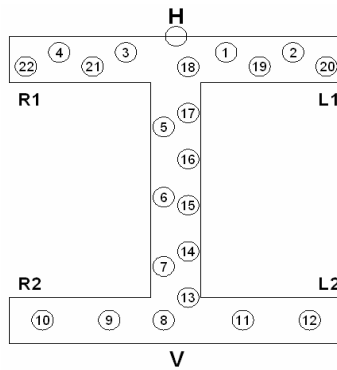


3 POOMSAE

3 (sam) Jang

3 Jang wird symbolisiert durch das Zeichen des Feuers. Durch seine Intelligenz hat es der Mensch verstanden, das Feuer zu zähmen. Das Feuer gibt dem Menschen Wärme und Licht, es begeistert ihn und gibt ihm Hoffnung und Zuversicht; es weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken im Menschen. Gemäß dem Symbol des Feuers drückt die 3 Jang Abwechslungsreichtum und Begeisterung aus.





JUNBI

Blicken Sie in Richtung **>V<** und setzen Sie den linken Fuß zur Seite (Schulterbreite)

NARANHI-SOGI



1

Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung **>L1<**

AP-KUBI / Arae-makki



2

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung **>L1<**

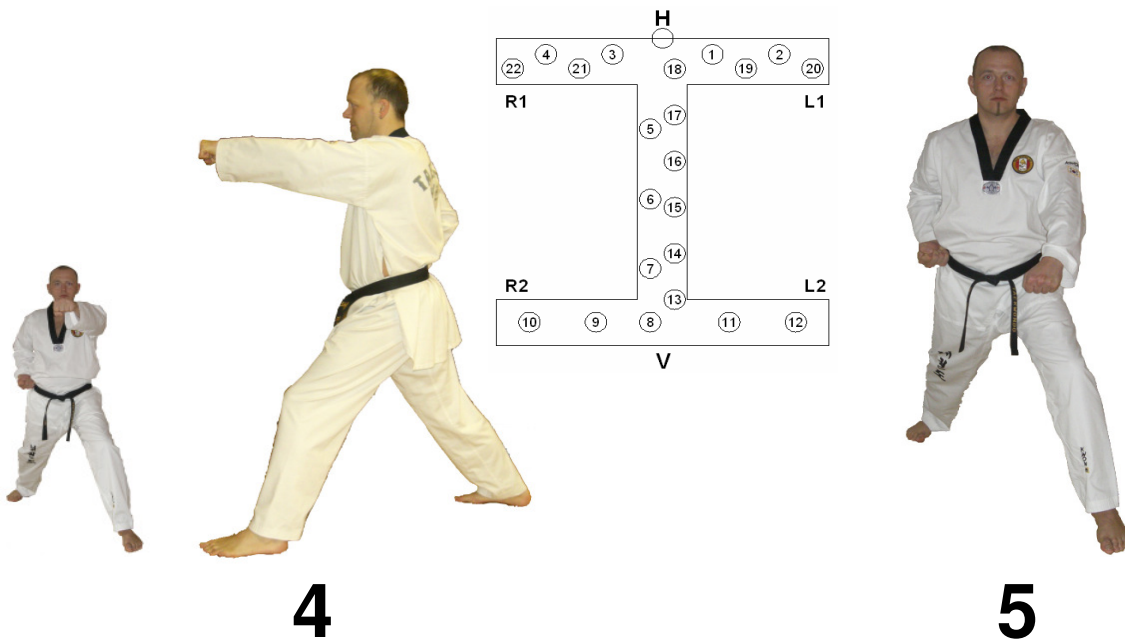
AP-KUBI / Momtong-jiurgi



3

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung **>R1<**

AP-KUBI / Arae-makki



Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung >R1<

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

AP-KUBI / Momtong-jiurgi

AP-KUBI / Arae-makki



6

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

AP-KUBI / Olgul-makki



7

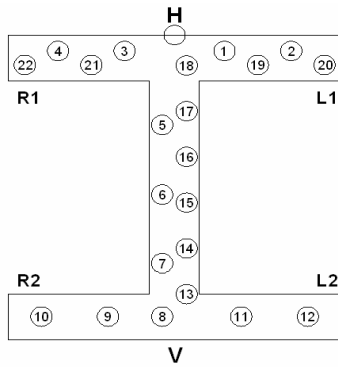
Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

AP-KUBI / Olgul-makki



8

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<



9

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links herum und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >R2<

>> Khiap <<

AP-KUBI / Momtong-jiurgi

DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki



10

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >R2<

DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki



11

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung >L2<

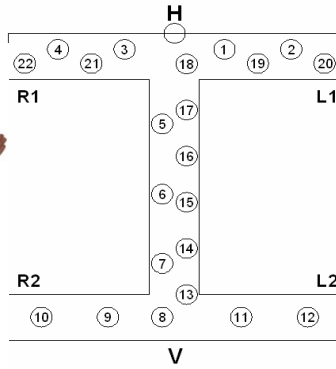
DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki



12

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >L2<

DWIT-KUBI / Sonnal-Momtung-makki



13

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß vor in Richtung >H<

DWIT-KUBI / Momtung-yop-makki



14

Führen Sie auf der Stelle eine Positionsänderung durch in Richtung >V<

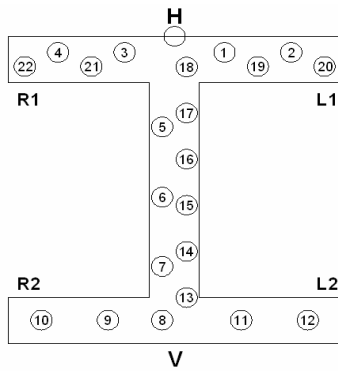
DWIT-KUBI / Momtung-yop-makki



15

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt nach hinten in Richtung >H<

DWIT-KUBI / Momtung-makki



16

17

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt nach hinten in Richtung >H<

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt nach hinten in Richtung >H<

DWIT-KUBI / Momtong-makki

DWIT-KUBI / Momtong-makki



18



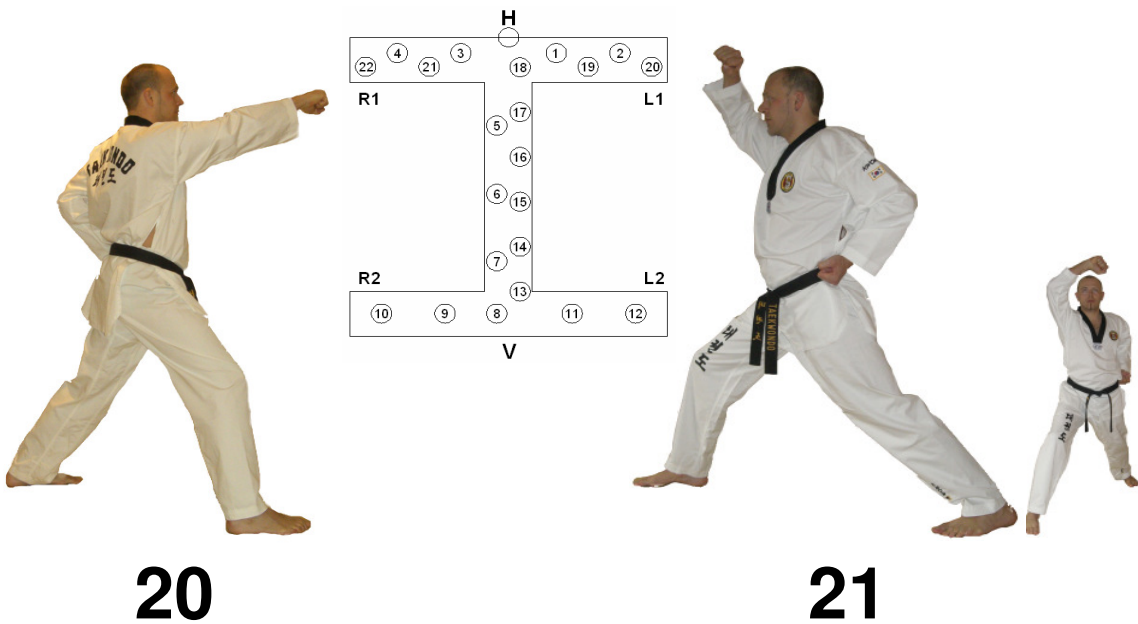
19

Ändern Sie auf der Stelle die Position in Richtung >H<

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des rechten Fußes um 90° linksherum und setzen Sie den linken Fuß in Richtung >L1<

DWIT-KUBI / Momtong-yop-makki

AP-KUBI / Olgul-makki



Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >R1<

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung >R1<

AP-KUBI / Olgul-jiurgi

AP-KUBI / Olgul-makki



Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung >R1<

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und blicken Sie in Richtung >V<

>> Khiap <<
AP-KUBI / Olgul-jiurgi

NARANHI-SOGI