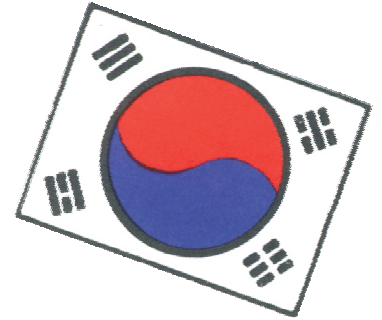
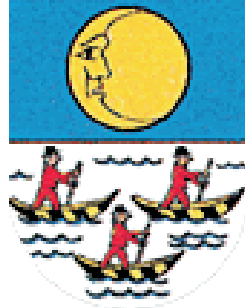
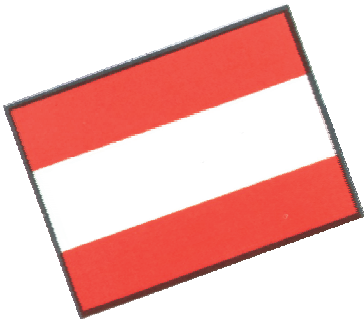
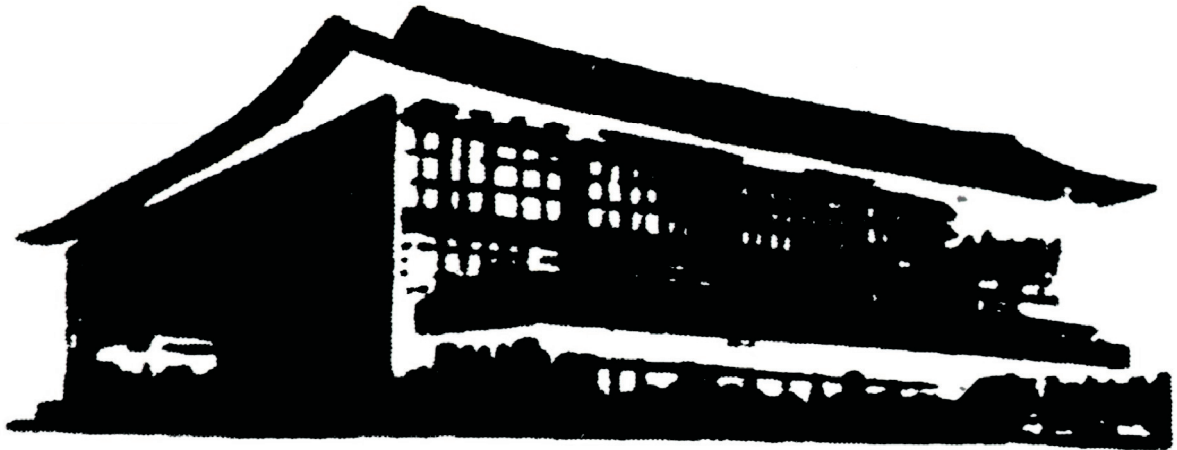


# TAE KWON DO



ÖTB - TSV - MONDSEE

## DOJANG KIM



Grundbegriffe - Grundtechniken - Poomsae

[www.taekwondo-kim.net](http://www.taekwondo-kim.net)



# TAE KWON DO

Frei übersetzt bedeutet Taekwondo „**Kunst des Fuß- und Handkampfes**“.

Die wörtliche Übersetzung aus dem Koreanischen heißt:

**TAE:** Stoßen, springen oder mit dem Fuß zerschmettern

**KWON:** „Faust“ bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören

**DO:** der Weg, die Lehre, die Methode

Zusammen gefasst weist Taekwondo demnach auf eine Technik der **unbewaffneten Selbstverteidigung** hin. Darunter versteht man das geschickte Ausweichen, Abfangen eines Angriffs mit Händen und Füßen sowie den Konter, der zur schnellen Ausschaltung des Gegners führt. Der Unterschied zu einem weiteren Budo-sport, dem Karate, ist mit dem Hinweis auf Bevorzugung der Fußtechniken alleine nicht erklärt. Trotz der Unterscheidungsmerkmale, die im Vergleich zu Karate auftreten, wird eine solche Vielfalt, wie sie Taekwondo aufweist, von keiner artverwandten Disziplin erreicht.

Ein **regelmäßiges Training** verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch- körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behändigkeit und die Beweglichkeit (physisch wie psychisch) und lehrt, die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einheit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und die erforderliche Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

**„Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz,  
zwei erklärte Ziele des Taekwondo!“**

Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig. Seelisches und körperliches Selbstvertrauen verbessert die Beziehung von Individuum – Familie – Nachbar – Staat ... untereinander. Taekwondo ist der physische Ausdruck des menschlichen Überlebenswillens und darüber hinaus eine Tätigkeit, mit deren Hilfe die geistigen Ziele eines Menschen erfüllt werden können. Grundsätzlich entspringen alle Bewegungen im Taekwondo dem menschlichen Selbsterhaltungstrieb und Verteidigungswillen. Mit wachsenden Bedürfnissen wurden weitere positive Elemente in das Taekwondo aufgenommen. Diese führen schließlich in einem letzten Stadium der Perfektion zur Überwindung des Egos, wodurch dieser Sport eine philosophische Dimension erhält.

Taekwondo ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über **fast 20 Jahrhunderte** hinweg in Korea selbstständig entwickelt hat. Die höchsten Dan Träger Koreas einigten sich **1954** auf die Bezeichnung Taekwondo (nur die drei größten Schulen „Chungdo-Kwan; Songmu-Kwan; Ohdo-Kwan“ akzeptierten **1956** die Bezeichnung Taekwondo). Gründung des Kukkiwon in Seoul/Süd-Korea als Mekka des „World Taekwondo“ am 30. November **1972**.

**1973** wurde der Welt Taekwondo Verband (WTF) in Seoul/Korea gegründet (1. WM im Mai 1973 – Seoul)

**2000** war Taekwondo erstmals bei den Olympischen Spielen in Sydney/Australien dabei!

# TAE KWON DO

## ÖTB – TSV – MONDSEE

Selbstverteidigung – Kampfkunst – Konzentration – Koordination –  
Gymnastik – Stretching – Qi Gong  
einfach Faszination Bewegung mit Körper und Geist

**1993** gründete der koreanische Großmeister Prof. Mag. KIM Yang Woong (8. Dan) mit drei seiner Schüler (Franz Leitner, Bernhard Eppenschwandtner, Elisabeth Leitner) einen Verein in der, bis dato in Mondsee noch sehr unbekanntem Sportart Taekwonko.

Zu Beginn wurde Taekwondo (durch Vermittlungsgespräche eines Mitglieds aus Salzburg - Hubert Kraft) im Turnverein des ÖTB Mondsee ein Jahr auf Probe aufgenommen.

Da sich die Sektion großer Beliebtheit erfreute und einen guten Erfolg bei der Österreichischen Meisterschaft im Taekwondo (3. Platz Herren bis 76 Kg –Franz Leitner) erzielte, sowie durch die Teilnahme am Jahresabschlussturnen (Jul-Schauturnen), wurde Taekwondo **1994** eine vollständige Sektion des ÖTB – TSV – MONDSEE.

Zunächst leitete Großmeister KIM jeweils am Sonntag und Erwin Huber vom Verein Schalchen jeweils am Mittwoch das Training. Im September 1994 übernahm Franz Leitner das Mittwochs-Training; im Jänner **1995** wurde das Sonntags-Training auf Samstag verlegt und Franz Leitner begann zusätzlich mit einer Trainingseinheit für Kinder.

Im Allgemeinen betreibt unser Dojang noch das traditionelle Taekwondo (bei uns steht körperliche und geistige Fitness im Vordergrund), gelehrt vom Koreanischen Großmeister Prof. Mag. KIM Yang Woong (8. DAN), der seit 1973 in Österreich lebt.

Unsere erklärten Ziele sind,

- auch Kindern und Jugendlichen diese Sportart zu ermöglichen (früh übt sich wer einmal ein großer Meister werden will).
- das traditionelle Taekwondo, das heißt, nicht der Kampfsport an sich gehandhabt wird, sondern auch Körperbeherrschung – Konzentration – Koordination – Atmungsübungen – Gymnastik – Selbstverteidigung im Verlauf des Trainings dem Schüler zu vermitteln!
- gesund, ausgewogen und vital zu leben!

Um diese Sportart zu erlernen und zu beherrschen, muss der Schüler viel Geduld und Ausdauer aufbringen; jene Teilnehmer, die nur am Training teilnehmen, um „schnell ein paar Tricks zu lernen“, scheiden meist früh von selbst wieder aus!

# Unsere Trainer



## **Prof. Mag. Yang Woong Kim**

Koreanischer Großmeister (8. Dan)  
geboren in Seoul/Südkorea 1943

ehem. Trainer des koreanischen Nationalteams  
ehem. Trainer des österreichischen Nationalteams  
Hauptamtlicher Trainer „Dojang Kim“  
Technischer Wettkampfleiter ÖSVT



## **Franz Leitner**

3. Dan WTF  
geboren in Mondsee 1974

Österreichischer Staatsmeister ÖSVT  
1996, 1999 und 2002  
mehrere internationale Erfolge  
Sportehrenzeichen der Gemeinde Mondsee in Silber  
Goldene Verdienstnadel des ÖTB-TSV Mondsee  
Bronzene Verdienstnadel der Union Raika Bad Ischl

Trainer in Mondsee und Bad Ischl  
Generalsekretär ÖSVT

**Unsere Ziele sind die Verbreitung des original koreanischen Tae Kwon Do in unserer Gegend,  
um körperliche und geistige Fitness zu lehren!  
Diese Sportart sollte für jede Altersgruppe zugänglich sein (Früh übt sich! Fit auch im Alter!)**

## Anweisungen zum Training

- Jede Poomsae muss an dem Punkt enden, an dem diese begonnen wurde.
- Korrekte Stellung und Balance müssen zu jeder Zeit eingehalten werden.
- Die Körpermuskeln sollen gemäß dem entsprechenden Moment während des Bewegungsablaufs angespannt oder entspannt sein.
- Die Poomsae soll in einer eleganten und rhythmischen Weise ausgeführt werden.
- Die Bewegungen müssen je nach den Regeln der einzelnen Poomsae beschleunigt oder verlangsamt werden.
- Eine Poomsae muss erst vollendet werden, bevor man andere versucht.

## Trainingsverhalten

- Vor dem Training kurze Meditation, aufwärmen, wiederholen des Gelernten.
- Beim ausführen der Bewegungsabläufe richtig atmen und mitdenken, nicht einfach nachahmen.
- Höflichkeit und Zurückhaltung gegenüber anderen sind wichtige Voraussetzungen.
- Beim betreten und verlassen des Trainingsraumes (Dojang) hat sich der Schüler vor dem Trainer und den anderen Schülern zu verneigen.
- Der „Dobok“ (Anzug) ist immer in Ordnung zu halten, der „Ty“ (Gürtel) soll Ordnungsgemäß geknotet sein.
- Beim Training darf kein Schmuck (Ring, Kette, Uhren,...) getragen werden (Verletzungsgefahr).
- Im Garderobenraum, in der Dusche, im Trainingsraum usw. ist stets auf Ordnung und Disziplin zu achten.

## Stellungen (Sogi - Kubi)

<b><u>MOA-SOGI:</u></b>	Geschlossene Stellung
<b><u>CHARYOT-SOGI:</u></b>	Zehenoffene Stellung (Achtung Stellung) - so begrüßen sich Tae Kwon Do Sportler
<b><u>NARANHI-SOGI:</u></b>	Offene Parallelstellung
<b><u>JUNBI-SOGI:</u></b>	Vorbereitungsstellung (offene Parallelstellung)
<b><u>JUCHUMSE:</u></b>	Sitzstellung (doppelt schulterbreite Stellung, wobei beide Knie abgebogen sind und der Oberkörper gerade ist. Das Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt.
<b><u>AP-KUBI:</u></b>	Vorwärtsstellung (Schulterbreit breite, zwei Schulterbreite lange Stellung, wobei der hintere Fuß fast Parallel mit dem Vorderen steht. Der vordere Fuß ist dabei abgewinkelt und das Körpergewicht in die Mitte verlagert.)
<b><u>DWIT-KUBI:</u></b>	Rückwärtsstellung (Schulterbreit breite, eine Schulterbreit lange Stellung wobei beide Füße abgebogen sind. Das meiste Körpergewicht ist am hinteren Fuß (L-Form)

## Fußtechniken

<b><u>AP-CHAGI:</u></b>	Vorwärtstritt (Vorwärtsschnappstoß, wird mit dem Fußballen gestoßen).
<b><u>BANDAL-CHAGI:</u></b>	Drehschlag (auch bekannt unter „Dollyo-chagi“ - im Halbkreis nach vorne gestoßener Schnappstoß der vorwiegend mit dem Fußrist gestoßen wird - bei Bruchtests mit Fußballen).
<b><u>YOP-CHAGI:</u></b>	Seitwärtstritt (das Knie wird zum Oberkörper angezogen und mit viel Hüfteinsatz mit der Ferse oder Fußkante gestoßen).
<b><u>DWIT-CHAGI:</u></b>	Rückwärtstritt (wird mit der Ferse oder Fußkante gestoßen).
<b><u>PANDAEDOLLYO-CHAGI:</u></b>	Rückwärtstritt Drehschlag (auch bekannt unter Dwi-dollyo-chagi 360° gedrehter Schnappstoß der mit der Ferse oder Fußballen gestoßen wird).

# Blocktechniken

<b><u>ARAE-MAKKI:</u></b>	Tiefblock
<b><u>MOMTONG-MAKKI:</u></b>	Rumpfblock (auch bekannt unter „Momtong-an-makki“).
<b><u>MOMTONGDOLLYEO-MAKKI:</u></b>	Innenblock (auch bekannt unter „Momtong-yop-makki“ - im Halbkreis von der gegenüberliegenden Hüfte nach oben gedrehter Block, Faust in eigener Schulterhöhe).
<b><u>MOMTONGBAKKAT-MAKKI:</u></b>	Außenblock (von innen nach außen geführter Block, Faust in eigener Schulterhöhe).
<b><u>OLGUL-MAKKI:</u></b>	Gesichtsblock (wird von der Hüfte vor dem anderen Arm nach oben geführt).
<b><u>SONNAL-MAKKI:</u></b>	Handkantenblock
<b><u>HECHYO-MAKKI:</u></b>	Doppelblock

## Koreanische Fachausdrücke

1 – Hanah [hana]	6 – Yosot	11 – Yol-Hanah	16 – Yol-Yosot
2 – Dul [dul]	7 – Ilgob	12 – Yol-Dul	17 – Yol-Ilgob
3 – Set [se]	8 – Yodul	13 – Yol-Set	18 – Yol-Yodul
4 – Net [ne]	9 – Ahob	14 – Yol-Net	19 – Yol-Ahob
5 – Dasot	10 – Yol	15 – Yol-Dasot	20 – Sommuhl

<b>ARAE</b>	Unterleib (vom Nabel abwärts)
<b>BAKKAT</b>	von innen nach außen
<b>BARO</b>	gerade, gleichseitig (oder: zurück zur Ausgangsstellung)
<b>CHARYOT</b>	Kommando: „Achtungsstellung“
<b>DAN</b>	Meistergrad
<b>DOBOK</b>	TKD - Anzug
<b>DOJANG</b>	Trainingsraum
<b>GUMAN</b>	Ende der Übung, des Kampfes, aufhören
<b>JUNBI</b>	Kommando „Vorbereitung“
<b>KUP</b>	Schülergrade
<b>OEN</b>	Links
<b>ORUN</b>	Rechts
<b>SABOM</b>	Meister, Lehrer
<b>SABOM-NIM</b>	Großmeister, Lehrer
<b>CHEONG</b>	Blau
<b>HONG</b>	Rot
<b>KYONGLE [kyongne]</b>	Gruß, Respektbezeugung, Verbeugung



# Grundstellungen

## MOA-SOGI:

### Geschlossene Stellung

Beide Füße stehen fest am Boden,  
die Innenseite der Füße berühren sich.  
Das Gleichgewicht ist zentriert.



## CHARYOT-SOGI

### Zehenoffene Stellung

Die Fersen berühren einander, die  
Füße zeigen ca. 22,5° nach außen.  
Diese Stellung dient der Vorbereitung  
und der Konzentration, so begrüßen  
sich die Taekwondo – Sportler.



## NARANHI-SOGI:

### JUNBI-SOGI – Konzentrationsstellung



Beide Füße stehen parallel zu einander fest am Boden.  
Körperhaltung und Blick sind gerade,  
Arme leicht nach vorne und gebeugt.  
Breite = Schulterbreite

## KYORUMSE:

### Kampfstellung



Aus JUNBI-SOGI wird der rechte Fuß zurückgesetzt.  
Abstand zwischen den beiden Füßen ist ca. 1/2 Schulterbreite.  
Die Kniegelenke sind leicht gebeugt,  
die Fäuste werden vor der Brust gehalten.  
Der Schwerpunkt ist in etwa in der Körpermitte.



# Grundstellungen

## JUCHUM-SOGI:

### Seitwärtsstellung (Sitzstellung)



Beide Füße stehen parallel zu einander fest am Boden.  
Körperhaltung und Blick sind gerade.  
Beide Beine leicht gebeugt (Sitzstellung).  
Das Gleichgewicht ist zentriert!  
Breite = doppelte Schulterbreite



## AP-KUBI:

### Vorwärtsstellung



Beide Füße stehen fest am Boden  
und die Zehen zeigen nach vorne.  
Der hintere Fuß sollte um ca. 22,5° nach außen gedreht werden.  
Das hintere Bein ist durchgestreckt, das vordere gebeugt.  
Der Oberkörper ist aufrecht, das Körpergewicht ruht  
in der Mitte zwischen den beiden Füßen.  
Breite = Schulterbreite  
Länge = doppelte Schulterbreite



## DWIT-KUBI:

### Rückwärtsstellung



Beide Füße stehen fest am Boden.  
Der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere 90° nach außen.  
Beide Knie sind gebeugt, wobei das Gleichgewicht zu  
2/3 auf den hinteren Fuß verlagert wird.  
(„L – Form Stellung“)  
Breite = Schulterbreite  
Länge = Schulterbreite



# Fußtechniken



## AP-CHAGI :

### Vorwärtstritt

Oberschenkel anziehen,  
Schnappbewegung mit dem Unterschenkel,  
der Treffpunkt ist der Fußballen



## BANDAL-CHAGI :

### Drehschlag

(auch bekannt unter „Dollyo-chagi“)  
Hüfte 45° drehen und Oberschenkel anziehen,  
Schnappstoß mit dem Unterschenkel,  
Treffpunkt ist vorwiegend mit dem Fußrist  
(bei Bruchtests mit dem Fußballen)



## Fußtechniken



### YOP-CHAGI :

#### Seitwärtstritt

das Knie wird zum Oberkörper angezogen und mit viel Hüfteinsatz mit der Ferse oder Fußkante gestoßen



### DWIT-CHAGI :

#### Rückwärtstritt

Halbkreis rückwärts drehen, dann das stoßende Bein am Standbein dicht vorbeiführen und die Drehung vervollständigen; wird mit der Ferse oder Fußkante gestoßen



# Fußtechniken



## PANDAEDOLLYO-CHAGI:

Rückwärts- Drehschlag  
(auch bekannt unter Dwi-dollyo-chagi)  
Halbkreis rückwärts drehen, dann den Oberschenkel  
in die entgegen gesetzte Richtung heben  
und mit dem Unterschenkel eine  
Schnappbewegung ausführen,  
wird mit der Ferse oder dem Fußballen gestoßen



AP-CHAGI



PANDAL-CHAGI



YOP-CHAGI



DWIT-CHAGI



PANDAEDOLLYO-CHAGI

# Blocktechniken

## OLGUL-MAKKI

### „Obenblock“



## MOMTONG-AN-MAKKI

### „Mittelblock“



## ARAE-MAKKI

### „Untenblock“



## SONNAL-MAKKI

### „Handkantenblock“



## SONNAL-CHIGI

### „Handkantenschlag“



## HECHYO - MAKKI

### „Doppelblock“



Eine Taekwondo Poomsae besteht aus verschiedenen Fußstellungen, kombiniert mit Hand-Abwehrtechniken, Fuß- und Faustschlägen, die ineinander übergehen, sie ergänzen und als Ganzes gesehen einen Kampf gegen einen oder mehrere (imaginäre - gedachte) Gegner darstellt.

## Palgue

# 팔괘

Eines der ältesten philosophischen Werke des Orients ist „I Ging – das Buch der Wandlungen“ (koreanisch Juyok). Im Mittelpunkt dieses Buches stehen acht Grundphänomene, die Palgue, die in ihrer Wechselwirkung alle Vorgänge im Universum widerspiegeln.

Der Gedanke der Palgue umfasst verschiedene Symbole und schließt alle gegensätzlichen Begriffe und Vorstellungen ein. Diese wachsen durch ständigen Wandel sowie unendlich viele Kombinationen und entwickeln sich ewig weiter. Das bedeutet, dass zum Beispiel aus Himmel und Erde, Mann und Frau, Licht und Dunkelheit, Gutem und Bösem alles in unserem Universum entsteht – je nachdem, in welcher Weise diese acht Phänomene zusammentreffen, sich miteinander vermengen oder sich wieder von einander trennen. Dies geschieht nach bestimmten vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten. Die Welt der Palgue beruht somit auf Veränderungen und Zusammenwirken verschiedener Elemente. Es ist eine Welt der Gegenpole.

Im übertragenen Sinn führt diese fernöstliche Philosophie beim Taekwondo zu den Bewegungsabläufen, den Poomsae „Palgue“. Durch diese Poomsae soll der Schüler die Grundprinzipien des Taekwondo begreifen lernen, welche gekennzeichnet sind von der Gegensätzlichkeit, der Veränderung und dem Zusammenwirken, dem Konflikt und der Harmonie und so mit dem Gedanken der Palgue übereinstimmen.

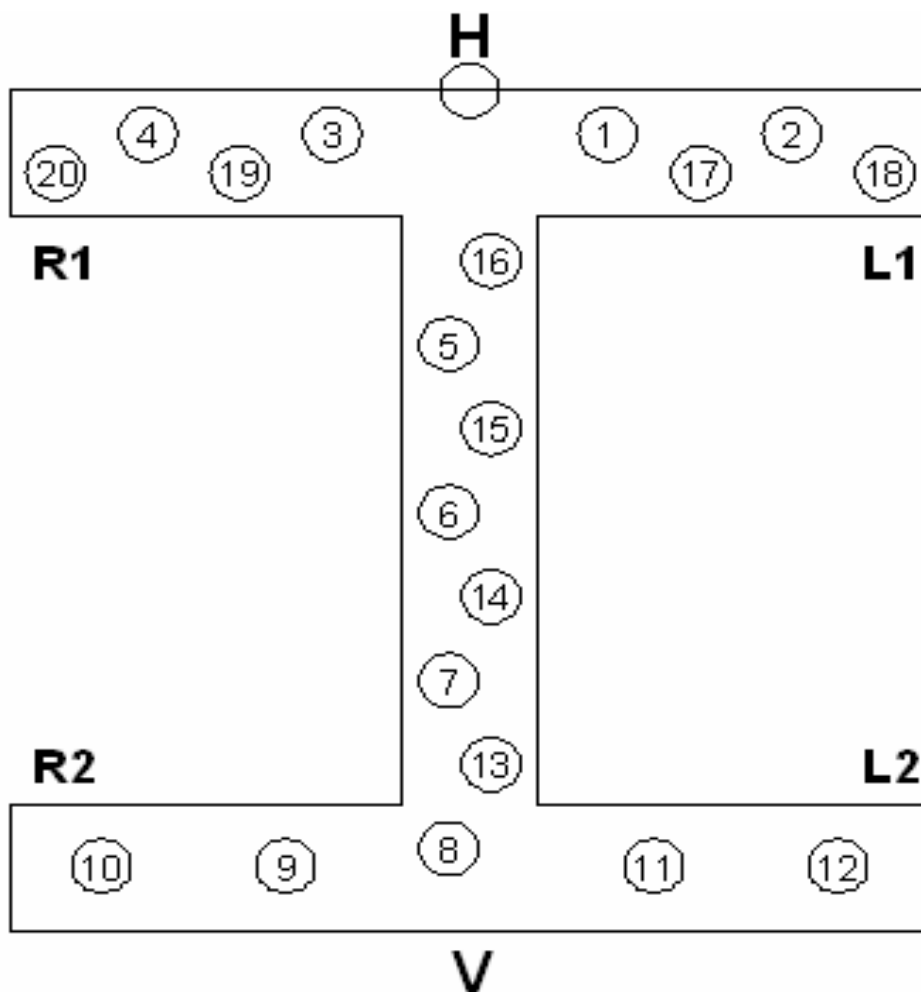
## Kriterien bei der Ausführung aller Poomsae

1. **Der Geist:** Leitlinien, klarer Blick → optische und geistige Konzentration
2. **Die Körperhaltung:** Schwerpunkt, Genauigkeit der Bewegung
3. **Die Kraft:** Richtige Dosierung des Krafteinsatzes (stark/schwach) und der Geschwindigkeit (langsam/schnell)
4. **Der Khiap:** Atmungskontrolle → Schrei nach Mobilisation der inneren Kraft („Ki“) und Konzentration
5. **Die Ästhetik:** Bewegungsrhythmus
6. **Die Würde:** Innere und äußere Gelassenheit, ruhige Ausstrahlung, ordentliches Erscheinungsbild (z. B. Dobok)

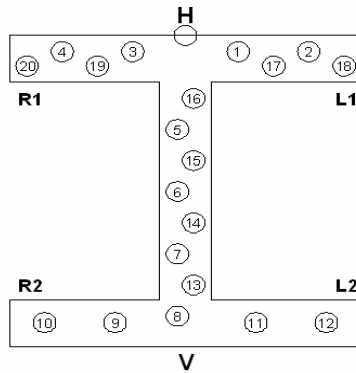
# 1 POOMSAE

## 1 (il) Jang

Das Symbol der 1 Jang wird für Himmel und Licht gesetzt; ihnen sind die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit dem Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins. Bei der Erarbeitung der Poomsae sind die Bewegungen so gewählt, dass sie vom Anfänger gut verstanden und ausgeführt werden können.







# JUNBI

1

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

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

## NARANHI-SOGI

## AP-KUBI / Arae-makki



2



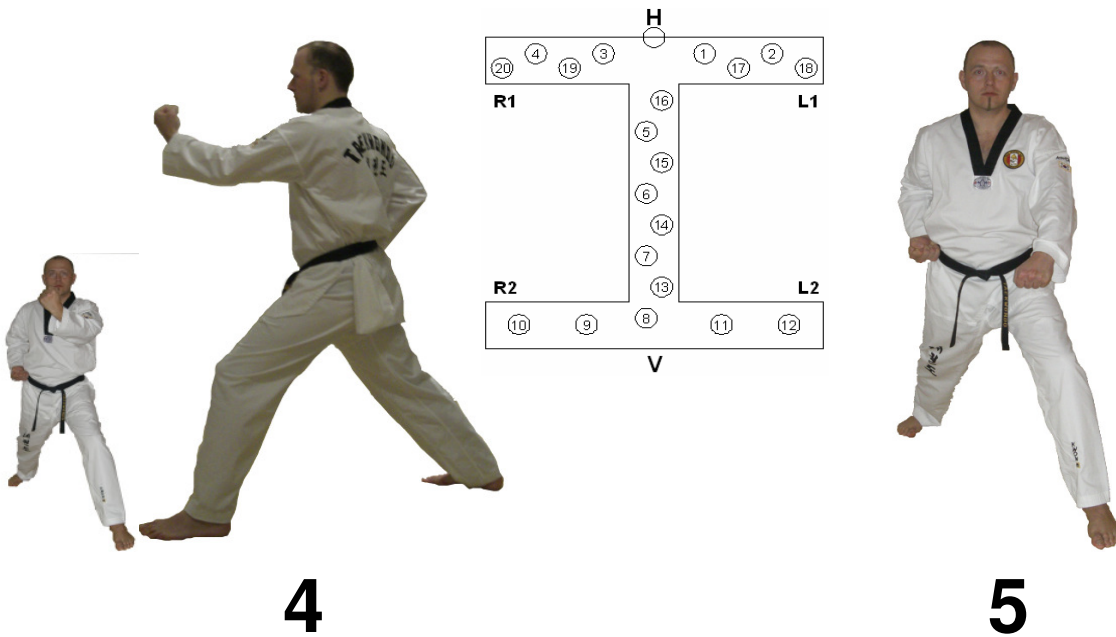
3

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

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

## AP-KUBI / Momtong-makki

## 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-makki**

**AP-KUBI / Arae-makki**



**6**

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



**7**

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

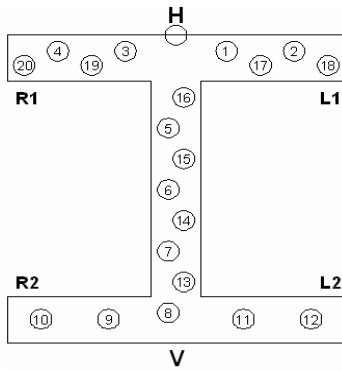
**DWIT-KUBI / Momtong-makki**

**DWIT-KUBI / Momtong-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 / Momtong-makki**



**11**

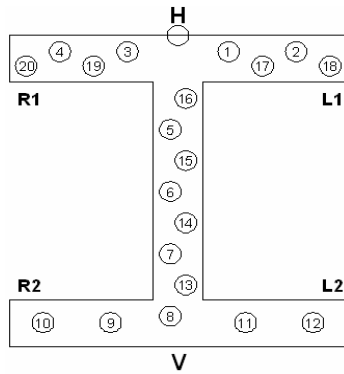
Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung >L2<

**DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki**



**12**

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



**13**

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

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**

**AP-KUBI / Arae-makki**



**14**

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

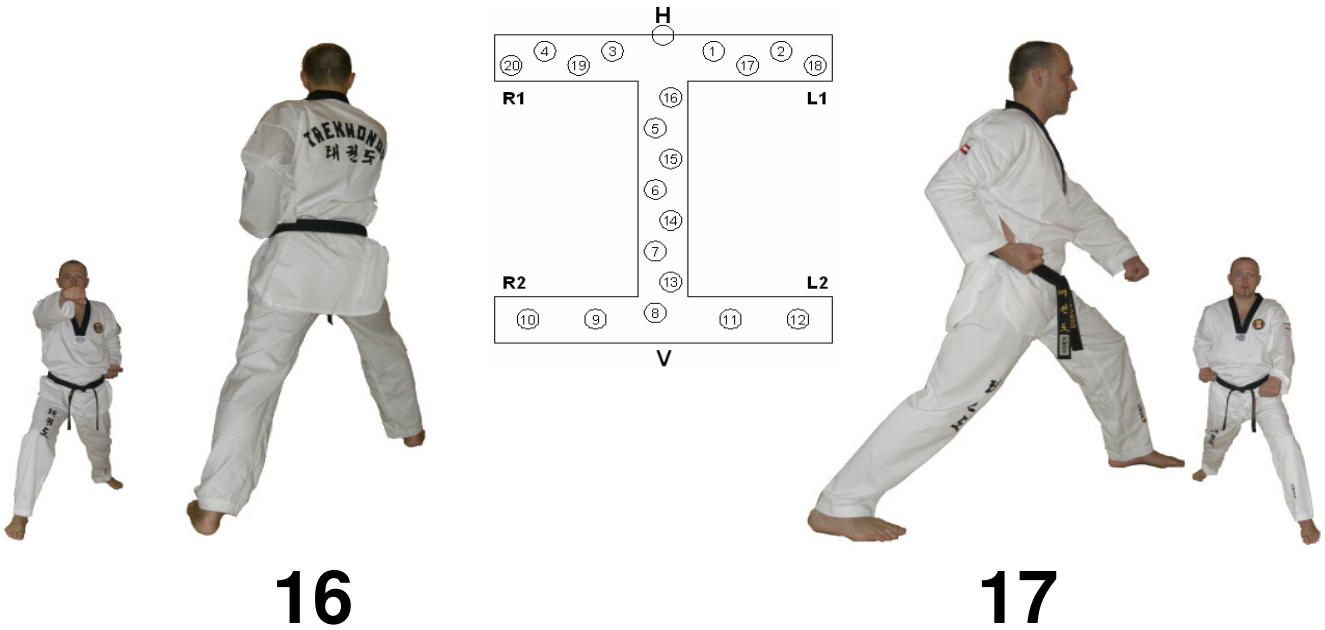
**AP-KUBI / Han-sonnal-mok-chigi**



**15**

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

**AP-KUBI / Han-sonnal-mok-chigi**



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

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach linksherum und setzen Sie den linken Fuß vor in Richtung >L1<

>> Khiap <<

AP-KUBI / Momtong-jirugi

AP-KUBI / Arae-makki



18

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

AP-KUBI / Momtong-makki



19

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

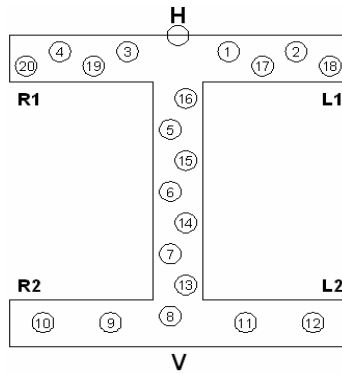
AP-KUBI / Arae-makki



# 20

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

**AP-KUBI / Momtong-makki**



# GUMAN

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

**NARANHI-SOGI**

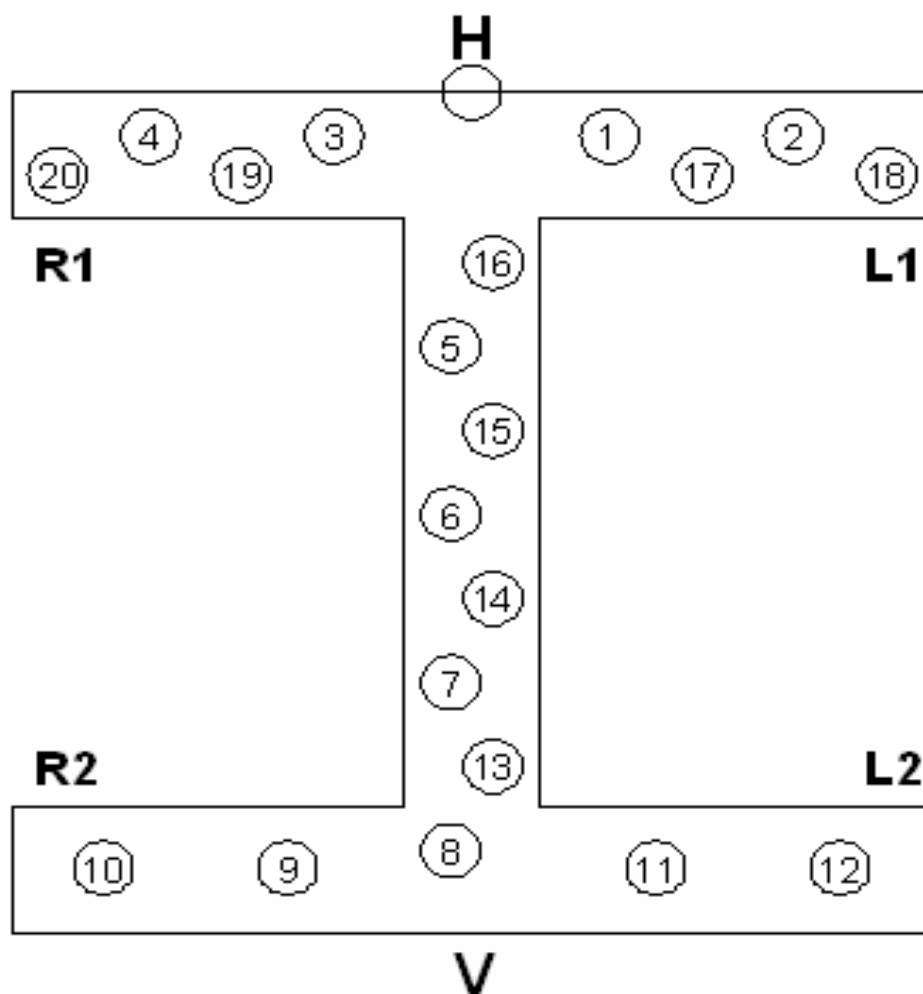
**Diese Vorlage dient zur Unterstützung zum aktiven Training! Um keine falschen Techniken einzulernen, spricht bei Unklarheiten mit eurem Trainer - er kann euch in jedem Falle weiterhelfen.**

**Vergesst nicht, "Übung macht den Meister"!!!**

# 2 POOMSAE

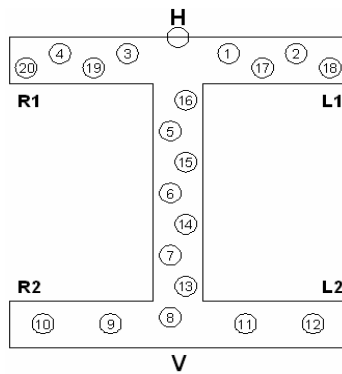
## 2 (ie) Jang

Das Diagramm der 2 Jang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein lässt. Gemäß dem Symbol ist der Bewegungsablauf dieser Poomsae kraftvoll und ruhig.





# JUNBI



# 1

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

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

## NARANHI-SOGI

## AP-KUBI / Olgul-makki



# 2

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >L1< ab

## AP-KUBI / Momtong-jirugi

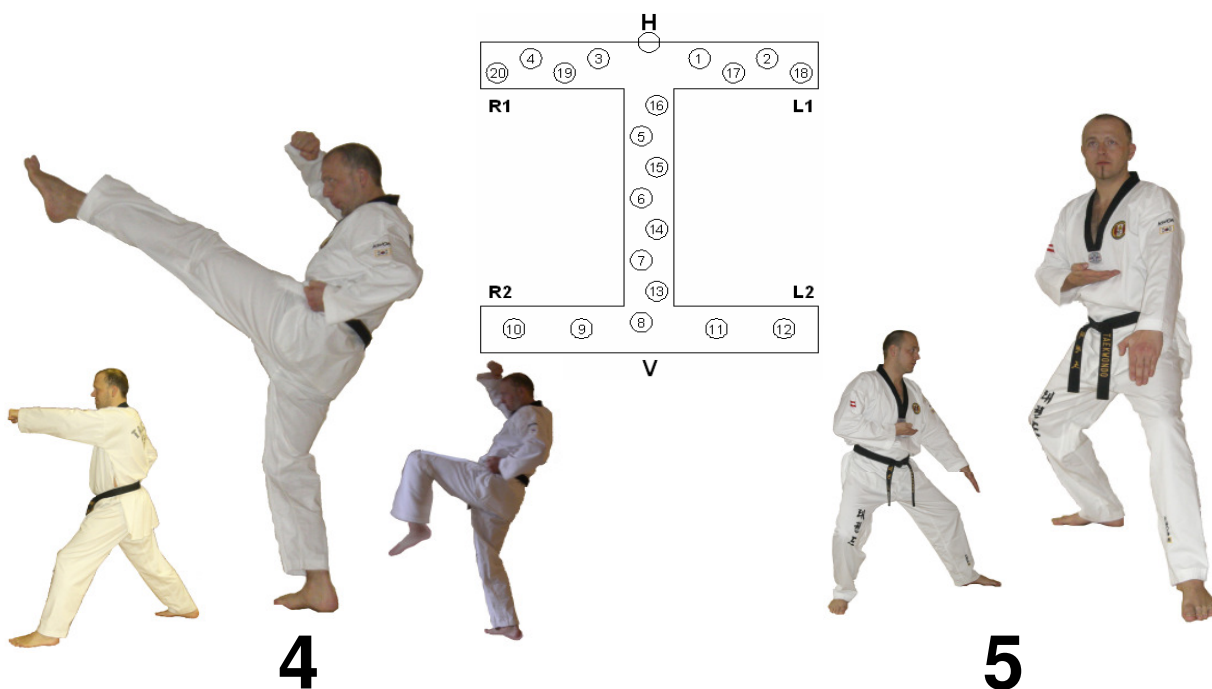


# 3

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

## AP-KUBI / Olgul-makki





4

5

Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >R1< ab

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-jirugi**

**DWIT-KUBI / Sonnal-arae-makki**



6

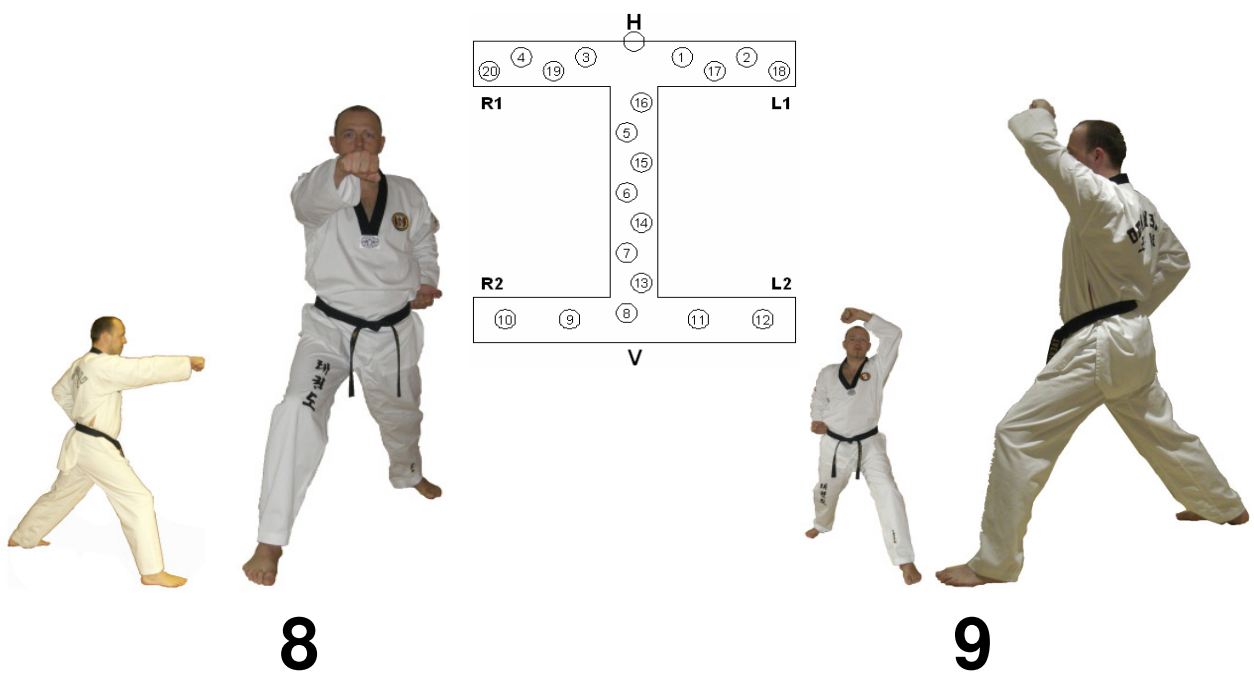
7

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

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

**DWIT-KUBI / Sonnal-momtong-makki**

**AP-KUBI / Olgul-makki**



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

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

AP-KUBI / Olgul-makki



10

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >R2< ab

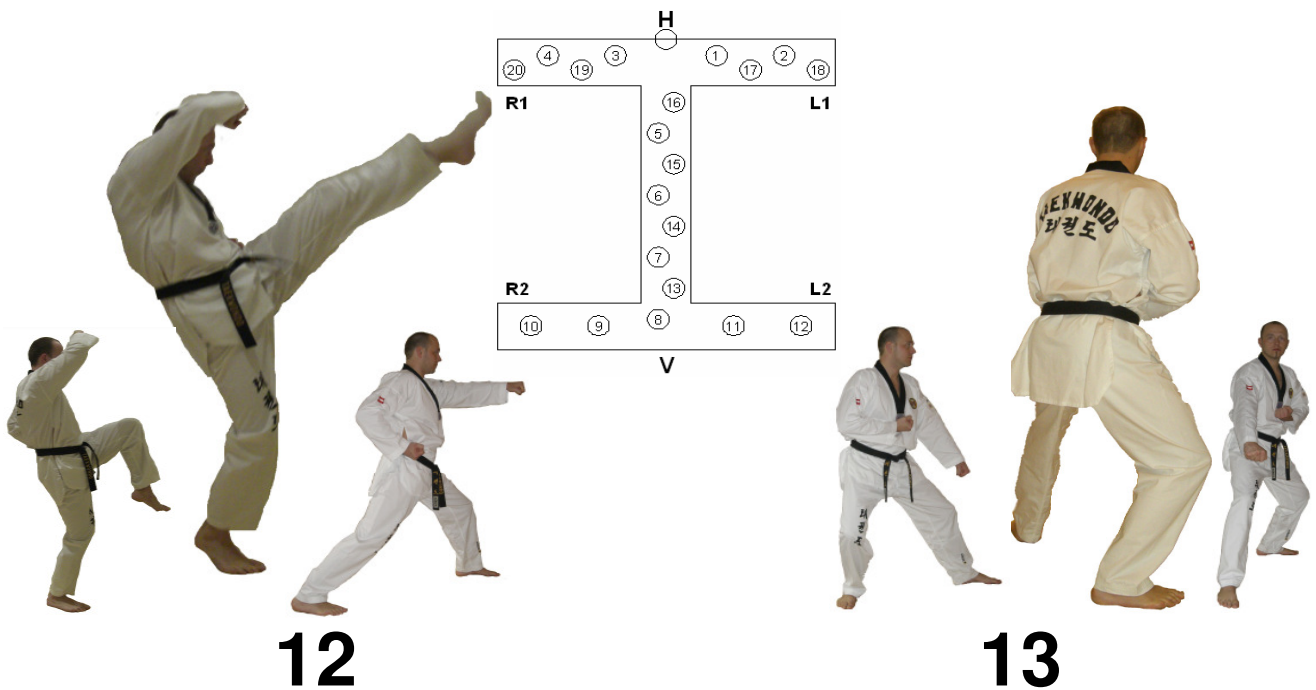
AP-KUBI / Momtong-jiurgi



11

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

AP-KUBI / Olgul-makki



**12**

**13**

Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >L2< ab

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

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

**DWIT-KUBI / Goduro-arae-makki**



**14**



**15**

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

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

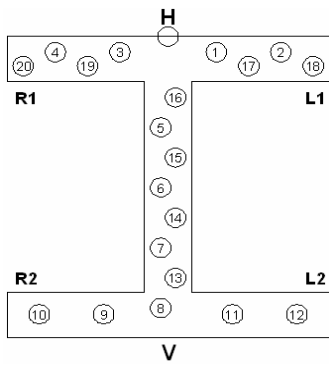
**DWIT-KUBI / Goduro-momtong-makki**

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**



16

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



17

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach linksherum und setzen Sie den linken Fuß vor in Richtung >L1<

>> Khiap <<

AP-KUBI / Momtong-jirugi

AP-KUBI / Olgul-makki



18

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen Ap-Chagi und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >L1< ab

AP-KUBI / Momtong-jirugi



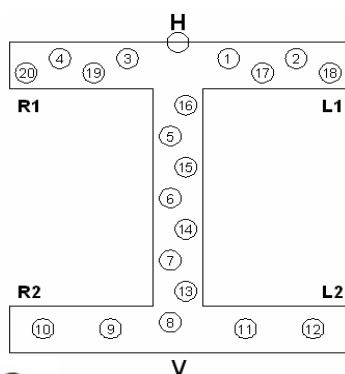
19

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-makki



**20**



**GUMAN**

Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung **>R1<** ab

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

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

**NARANHI-SOGI**

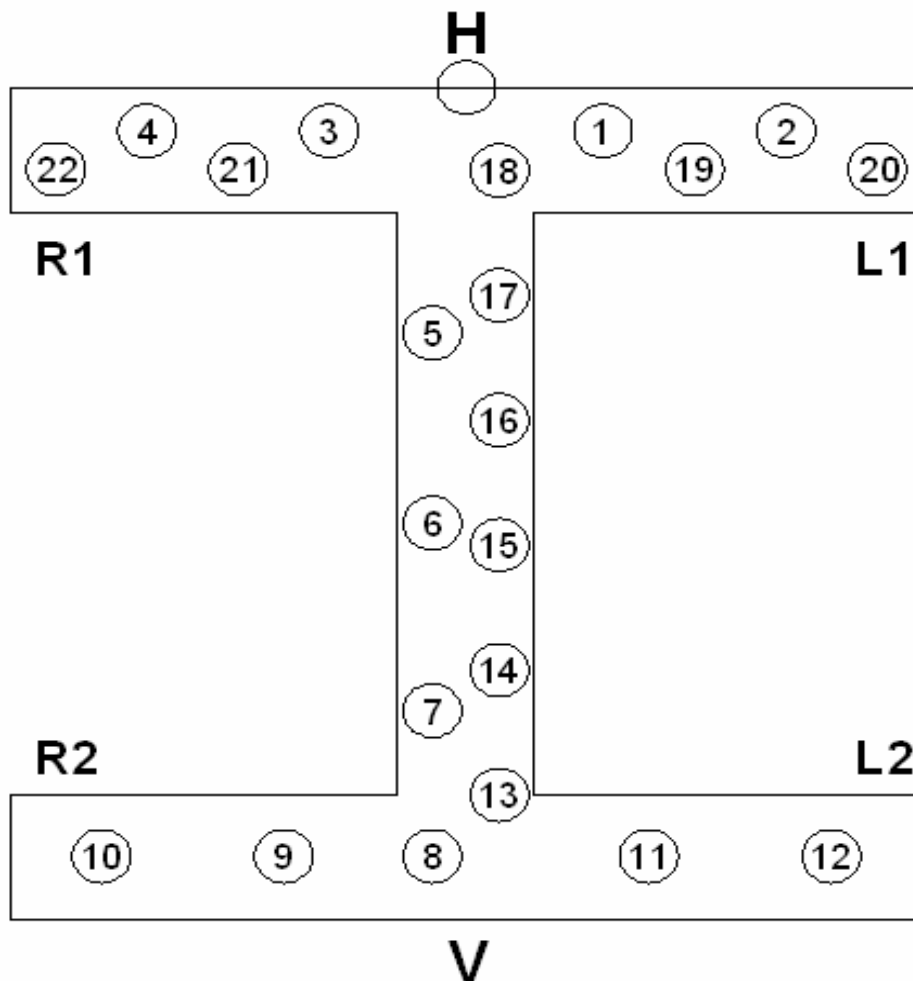
**Diese Vorlage dient zur Unterstützung zum aktiven Training! Um keine falschen Techniken einzulernen, spricht bei Unklarheiten mit eurem Trainer - er kann euch in jedem Falle weiterhelfen.**

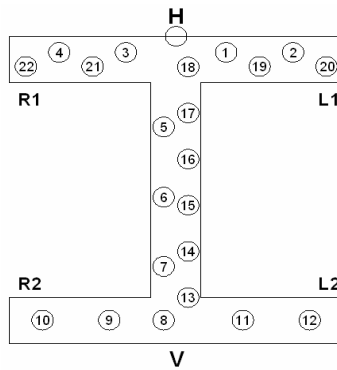
**Vergesst nicht, "Übung macht den Meister"!!!**

# 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

1

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

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

## NARANHI-SOGI

## AP-KUBI / Arae-makki



2



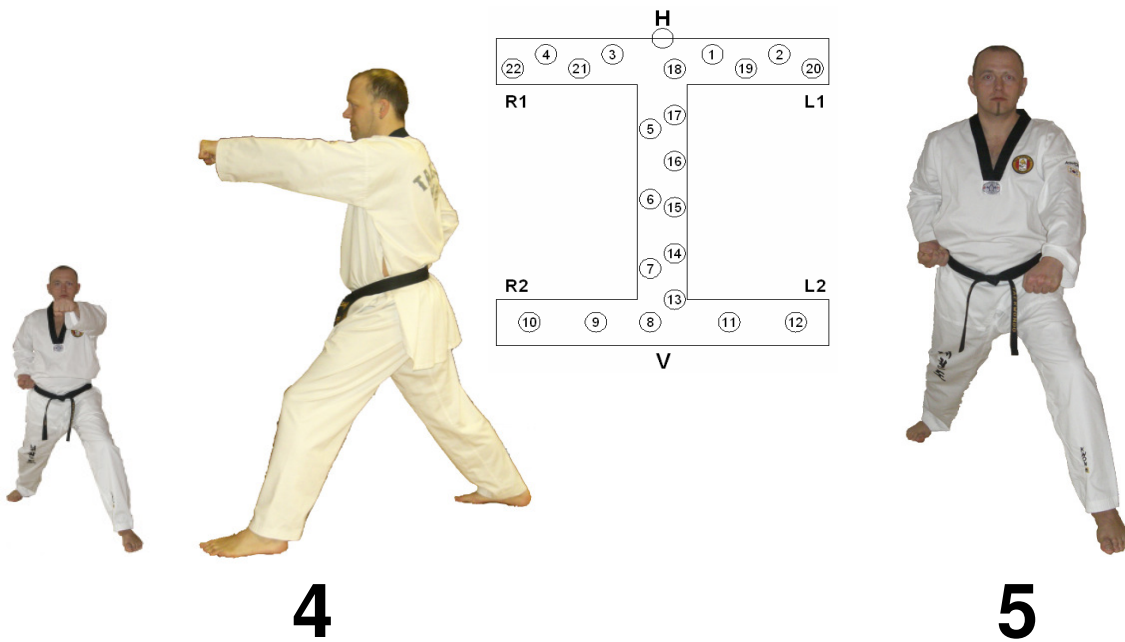
3

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

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

## AP-KUBI / Momtong-jiurgi

## 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<

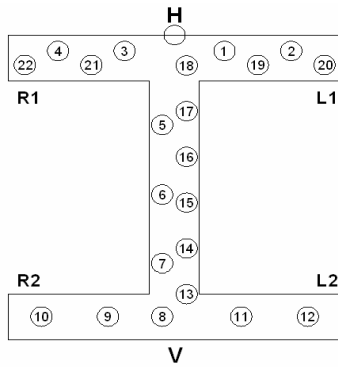
**AP-KUBI / Olgul-makki**





**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<

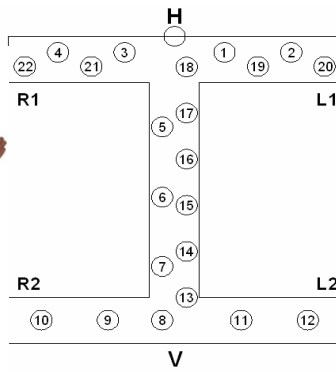
**DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki**



**12**

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

**DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-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 / Momtong-yop-makki**



**14**

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

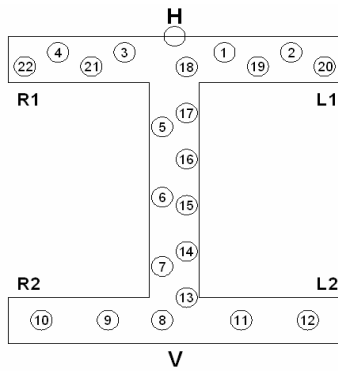
**DWIT-KUBI / Momtong-yop-makki**



**15**

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

**DWIT-KUBI / Momtong-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**



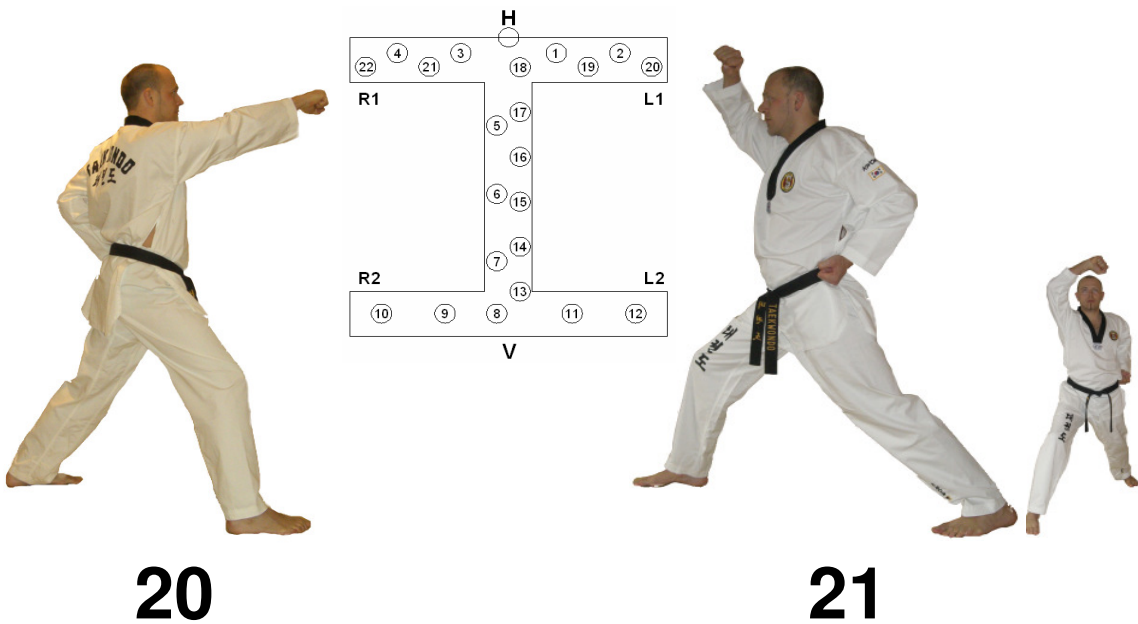
**19**

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**