

# 1. Poomse

## Taeguk Il-jang

Richtungsangaben bei den Poomse (Start bei H in Blickrichtung V):  
H = hinten, L = links, R = rechts, V = vorne.

Von oben betrachtet:  
R H L  
V

(R und L sind hier nur scheinbar vertauscht. Vom Prüfling aus gesehen stimmt alles wieder!)

**JEDE ZIFFER IST EIN NEUES KOMMANDO!**



"Junbi" (Ausgangsstellung): Aus der geschlossenen Beinhaltung den linken Fuß schulterbreit nach L setzen (alle Zehen zeigen nach V), dabei Fäuste langsam vor dem Körper absenken.



**1** Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).



**2** Rechter Fuß Schritt nach L, dabei rechts Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).



**3** Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).



**4** Linker Fuß Schritt nach R, dabei links Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).



**5a** Linker Fuß großer Schritt nach V, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann **5b** rechts Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).





6

**6** Rechten Fuß nachziehen, dann rechter Fuß Schritt nach R, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper)



8

**8** Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).



7

**7** Linker Fuß Schritt nach R, dabei rechts Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).



9

**9** Rechter Fuß Schritt nach L, dabei links Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).



10a

**10a** Rechter Fuß großer Schritt nach V, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann **10b** links Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).



10b



11

**11** Linken Fuß nachziehen, dann linker Fuß Schritt nach L, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).



12a

**12a** Rechter Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), beim Absetzen Schritt nach L, dabei **12b** rechts Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).



12b



13

**13** Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).



14a

**14a** Linker Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), beim Absetzen Schritt nach R, dabei **14b** links Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).



14b



**17** "Paroh": Auf rechtem Fuß linksherum drehen bis nach V und Ausgangsstellung einnehmen (siehe oben).



15

**15** Auf rechtem Fuß rechtsherum nach H drehen, linker Fuß großer Schritt nach H, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).



16

**16** Rechter Fuß großer Schritt nach H, dabei rechts Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte) mit Kampfschrei.