

2. Poomse Taeguk Ih-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

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



2

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



3

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



5

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



4

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



6

6 Rechter Fuß Schritt nach V, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).



7

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



8a

8a Rechter Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), **8b** zu großem Schritt absetzen, dabei rechts Fauststoß nach L (Kopfhöhe).



8b



9

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



10a

10a Linker Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), **10b** zu großem Schritt absetzen, dabei links Fauststoß nach R (Kopfhöhe).



10b



11

11 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach V absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).



12

12 Rechter Fuß Schritt nach V, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).



13

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



14

14 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).



15

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



16a



16b

16a Rechter Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), **16b** zu kleinem Schritt absetzen, dabei rechts Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).



17a



17b

17a Linker Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), **17b** zu kleinem Schritt absetzen, dabei links Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).



18a



18b

18a Rechter Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), **18b** zu kleinem Schritt absetzen, dabei rechts Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).



19

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