



Taeguk Poomse 1 – 9

**in Schriftform
deutsch / koreanisch**



Poomse Taeguk Il-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 2. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 3. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 4. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 5. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 6. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 7. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 8. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 9. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 10. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 11. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 12. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 13. L. kleine Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 14. R. Vorwärtsfußtritt
 15. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 16. R. kleine Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 17. L. Vorwärtsfußtritt
 18. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 19. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 20. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß, Schrei
- Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

Poomse Taeguk Il-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 2. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 3. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 4. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 5. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 6. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 7. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 8. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
 9. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 10. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
 11. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 12. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 13. Apsogi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 14. Ap-chagi
 15. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 16. Apsogi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 17. Ap-chagi
 18. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 19. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 20. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi, kihap
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk I-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 2. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 3. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 4. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 5. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 6. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 7. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 8. R. Vorwärtsfußtritt
 9. R. große Vorwärtsstellung -oberer r. Fauststoß
 10. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 11. L. Vorwärtsfußtritt
 12. L. große Vorwärtsstellung -oberer l. Fauststoß
 13. L. kleine Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 14. R. kleine Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 15. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 16. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 17. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 18. R. Vorwärtsfußtritt
 19. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 20. L. Vorwärtsfußtritt
 21. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 22. R. Vorwärtsfußtritt
 23. R. kleine Vorwärtsstellung - mittlerer r. Fauststoß, Schrei
- Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk I-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 2. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 3. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 4. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 5. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 6. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 7. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 8. Ap-chagi
 9. Apkubi-olgul-jumok-bandae-chirugi
 10. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 11. Ap-chagi
 12. Apkubi-olgul-jumok-bandae-chirugi
 13. Apsogi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 14. Apsogi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 15. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 16. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 17. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 18. Ap-chagi
 19. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 20. Ap-chagi
 21. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 22. Ap-chagi
 23. Apsogi-momtong-jumok-bandae-chirugi, Kihap
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi





Poomse Taeguk Sam-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
2. R. Vorwärtsfußtritt
3. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
4. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
5. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
6. L. Vorwärtsfußtritt
7. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
8. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
9. L. kleine Vorwärtsstellung -oberer Schlag nach innen mit der r. Außenhandkante
10. R. kleine Vorwärtsstellung -oberer Schlag nach innen mit der l. Außenhandkante
11. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der l. Außenhandkante
12. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
13. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der r. Außenhandkante
14. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
15. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
16. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms.
17. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
18. R. Vorwärtsfußtritt
19. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
20. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
21. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
22. L. Vorwärtsfußtritt
23. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
24. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
25. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
26. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
27. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
28. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
29. L. Vorwärtsfußtritt
30. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
31. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
32. R. Vorwärtsfußtritt
33. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
34. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß, Schrei

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

Poomse Taeguk Sam-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



1. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 2. Ap-chagi
 3. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 4. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 5. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 6. Ap-chagi
 7. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 8. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 9. Apsogi-olgul-sonnal-baro-an-mokchigi
 10. Apsogi-olgul-sonnal-baro-an-mokchigi
 11. Dwitkubi-momtong-hanssonal-bakat-baro-yop-makki
 12. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 13. Dwitkubi-momtong-hanssonal-bakat-baro-yop-makki
 14. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 15. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 16. Apsogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 17. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 18. Ap-chagi
 19. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 20. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 21. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 22. Ap-chagi
 23. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 24. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 25. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 26. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
 27. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 28. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
 29. Ap-chagi
 30. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 31. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
 32. Ap-chagi
 33. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 34. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi, Kihap
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk Sa-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. R. Rückwärtsstellung - mittlerer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
2. R. große Vorwärtsstellung - mittlerer l. Handflächenblock nach unten, mittlerer senkrechter r. Fingerspitzenstoß
3. L. Rückwärtsstellung - mittlerer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
4. L. große Vorwärtsstellung - mittlerer r. Handflächenblock nach unten, mittlerer senkrechter l. Fingerspitzenstoß
5. L. große Vorwärtsstellung - oberer Block mit der l. Außenhandkante, oberer r. Außenhandkantenschlag nach innen (Handkantenhalsschlag)
6. R. Vorwärtsfußtritt
7. R. große Vorwärtsstellung - mittlerer l. Fauststoß
8. L. Seitwärtsfußstoß (l. große Vorwärtsstellung)
9. R. Seitwärtsfußstoß
10. L. Rückwärtsstellung - mittlerer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
11. R. Rückwärtsstellung - mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des l. Unterarms
12. R. Vorwärtsfußtritt
13. R. Rückwärtsstellung - mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
14. L. Rückwärtsstellung - mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des r. Unterarms
15. L. Vorwärtsfußtritt
16. L. Rückwärtsstellung - mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
17. L. große Vorwärtsstellung - oberer Block mit der l. Außenhandkante, oberer r. Außenhandkantenschlag nach innen (Handkantenhalsschlag)
18. R. Vorwärtsfußtritt
19. R. große Vorwärtsstellung - oberer r. Faustrückenschlag nach vorne
20. L. kleine Vorwärtsstellung - mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
21. L. kleine Vorwärtsstellung - mittlerer r. Fauststoß
22. R. kleine Vorwärtsstellung - mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
23. R. kleine Vorwärtsstellung - mittlerer l. Fauststoß
24. L. große Vorwärtsstellung - mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
25. L. große Vorwärtsstellung - mittlerer r. Fauststoß
26. L. große Vorwärtsstellung - mittlerer l. Fauststoß
27. R. große Vorwärtsstellung - mittlerer Block nach Innen mit der Außenseite des r. Unterarms
28. R. große Vorwärtsstellung - mittlerer l. Fauststoß
29. R. große Vorwärtsstellung - mittlerer r. Fauststoß, Schrei Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk Sa-jang

Pyonhi - sogi, Gibon –junbi

1. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
2. Apkubi-momtong-batangson-baro-nullo-makki, momtong-pyonsonkut-bandae-sewo-djirugi
3. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
4. Apkubi-momtong-batangson-baro-nullo-makki, momtong-pyonsonkut-bandae-sewo-djirugi
5. Apkubi-olgul-sonnal-bandae-makki, olgul-sonnal-baro-an-mokchigi (jebipum-mokchigi)
6. Ap-chagi
7. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
8. Yop-chagi (apkubi)
9. Yop-chagi
10. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
11. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
12. Ap-chagi
13. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
14. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
15. Ap-chagi
16. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
17. Apkubi-olgul-sonnal-bandae-makki, olgul-sonnal-baro-an-mokchigi (jebipum-mokchigi)
18. Ap-chagi
19. Apkubi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
20. Apsogi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
21. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
22. Apsogi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
23. Apsogi-momtong-jumok-baro-chirugi
24. Apkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
25. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
26. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
27. Apkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
28. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
29. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi, Kihap Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk Oh-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 2. L. offene Parallelstellung -oberer Abwärtsschlag mit der l. Faustaußenkante
 3. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 4. R. offene Parallelstellung -oberer Abwärtsschlag mit der r. Faustaußenkante
 5. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 6. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 7. R. Vorwärtsfußtritt
 6. R. große Vorwärtsstellung -oberer r. Faustrückenschlag nach vorne
 9. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 10. L. Vorwärtsfußtritt
 11. L. große Vorwärtsstellung -oberer l. Faustrückenschlag nach vorne
 12. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 13. R. große Vorwärtsstellung -oberer r. Faustrückenschlag nach vorne
 14. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der l. Außen -handkante
 15. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Halbkreisellbogenschlag
 16. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der r. Außen -handkante
 17. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Halbkreisellbogenschlag
 18. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 19. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 20. R. Vorwärtsfußtritt
 21. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 22. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
 23. L. große Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 24. R. Seitwärtsfußstoß
 25. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Zielschlag mit dem l. Ellbogen
 26. R. große Vorwärtsstellung -oberer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 27. L. Seitwärtsfußstoß
 28. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Zielschlag mit dem r. Ellbogen
 29. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 30. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
 31. R. Vorwärtsfußtritt
 32. R. hintere Überkreuzstellung (eingesprungen)-oberer r. Faustrückenschlag nach vorne, Schrei
- Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk Oh-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 2. Oen-pyonhi-sogi-olgul-mejumok-bandae-naeryo-mokchigi
 3. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 4. Orun-pyonhi-sogi-olgul-mejumok-bandae-naeryo-mokchigi
 5. Apkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
 6. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 7. Ap-chagi
 8. Apkubi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
 9. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 10. Ap-chagi
 11. Apkubi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
 12. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 13. Apkubi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
 14. Dwitkubi-momtong-hansonnal-bakat-baro-yop-makki
 15. Apkubi-momtong-palkup-bandae-dollyo-chigi
 16. Dwitkubi-momtong-hansonnal-bakat-baro-yop-makki
 17. Apkubi-momtong-palkup-bandae-dollyo-chigi
 18. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 19. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 20. Ap-chagi
 21. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 22. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 23. Apkubi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 24. Yop-chagi
 25. Apkubi-momtong-palkup-baro-pyojok-chigi
 26. Apkubi-olgul-bakat-palmok-bandae-makki
 27. Yop-chagi
 28. Apkubi-momtong-palkup-baro-pyojok-chigi
 29. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 30. Apkubi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
 31. Ap-chagi
 32. Baldwit-koasogi-twigi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi, Kihap
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk Yuk-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 2. R. Vorwärtsfußtritt
 3. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des l. Unterarms
 4. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 5. L. Vorwärtsfußtritt
 6. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des r. Unterarms
 7. L. große Vorwärtsstellung -oberer Block mit der r. Außenhandkante
 8. R. Halbkreisfußtritt (r. große Vorwärtsstellung)
 9. L. große Vorwärtsstellung -oberer Block nach außen mit der Außenseite des l. Unterarms
 10. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 11. R. Vorwärtsfußtritt
 12. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 13. R. große Vorwärtsstellung -oberer Block nach außen mit der Außenseite des r. Unterarms
 14. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
 15. L. Vorwärtsfußtritt
 16. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 17. Offene Parallelstellung -unterer beidarmiger Schieblock mit den Außenseiten der Unterarme
 18. R. große Vorwärtsstellung -oberer Block mit der l. Außenhandkante
 19. L. Halbkreisfußtritt, Schrei (l. große Vorwärtsstellung)
 20. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
 21. L. Vorwärtsfußtritt
 22. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des r. Unterarms
 23. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
 24. R. Vorwärtsfußtritt
 25. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der Außenseite des l. Unterarms
 26. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
 27. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
 28. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Handflächenblock schräg nach unten
 29. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
 30. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock schräg nach unten
 31. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
- Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk Yuk-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 2. Ap-chagi
 3. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
 4. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 5. Ap-chagi
 6. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
 7. Apkubi-olgul-jebipum-hansonnal-bakat-baro-makki
 8. Dollyo-chagi (apkubi)
 9. Apkubi-olgul-bakat-palmok-bakat-bandae-makki
 10. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 11. Ap-chagi
 12. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 13. Apkubi-olgul-bakat-palmok-bakat-bandae-makki
 14. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 15. Ap-chagi
 16. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 17. Pyonhi-sogi-arae-bakat-palmok-hechyo-makki
 18. Apkubi-olgul-jebipum-hansonnal-bakat-baro-makki
 19. Dollyo-chagi, Kihap (apkubi)
 20. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 21. Ap-chagi
 22. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
 23. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
 24. Ap-chagi
 25. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki
 26. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
 27. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
 28. Apkubi-momtong-batangson-bandae-makki
 29. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 30. Apkubi-momtong-batangson-bandae-makki
 31. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk Chil-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. R. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock nach innen
2. R. Vorwärtsfußtritt
3. R. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
4. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer l. Handflächenblock nach innen
5. L. Vorwärtsfußtritt
6. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
7. R. Rückwärtsstellung -unterer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
8. L. Rückwärtsstellung -unterer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
9. R. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock nach innen mit Unterstützung der l. Faust
10. R. kleine Rückwärtsstellung -oberer r. Faustrückenschlag nach vorne
11. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer l. Handflächenblock nach innen mit Unterstützung der r. Faust
12. L. kleine Rückwärtsstellung -oberer l. Faustrückenschlag nach vorne
13. Geschlossene Beinstellung -linke Hand umfasst die rechte Faust
14. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des l. Unterarms, unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms (Scherenblock)
15. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms, mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des r. Unterarms (Scherenblock)
16. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms, mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des r. Unterarms (Scherenblock)
17. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach außen mit der Innenseite des l. Unterarms, unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms (Scherenblock)
18. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Keilblock mit den Außenseiten der Unterarme
19. L. große Vorwärtsstellung -oberes Kopfgreifen mit beiden Händen, mittlerer r. Aufwärtsknieschlag, gegriffener Kopf mit beiden Händen nach unten drücken
20. R. hintere Überkreuzstellung (ingesprungen)-mittlerer umgedrehter Doppelfauststoß
21. R. große Vorwärtsstellung -unterer Abwärtspressblock mit gekreuzten Fäusten
22. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Keilblock mit den Außenseiten der Unterarme
23. R. große Vorwärtsstellung -oberes Kopfgreifen mit beiden Händen, mittlerer l. Aufwärtsknieschlag, gegriffener Kopf mit beiden Händen nach unten drücken
24. L. hintere Überkreuzstellung (ingesprungen)-mittlerer umgedrehter Doppelfauststoß
25. L. große Vorwärtsstellung -unterer Abwärtspressblock mit gekreuzten Fäusten
26. L. offene Parallelstellung -oberer l. Faustrückenschlag nach außen
27. Senkrechter Zieltritt nach innen mit der r. Fußsohle
28. Seitwärtsstellung -mittlerer Zielschlag mit dem r. Ellbogen
29. R. offene Parallelstellung -oberer r. Faustrückenschlag nach außen
30. Senkrechter Zieltritt nach innen mit der l. Fußsohle
31. Seitwärtsstellung -mittlerer Zielschlag mit dem l. Ellbogen
32. Seitwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der l. Außenhandkante
33. Seitwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß zur Seite, Schrei Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk Chil-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Bom-sogi-momtong-batangson-bandae-an-makki
2. Ap-chagi
3. Bom-sogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
4. Bom-sogi-momtong-batangson-bandae-an-makki
5. Ap-chagi
6. Bom-sogi-momtong-bakat-palmok-baro-an-makki
7. Dwitkubi-arae-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
8. Dwitkubi-arae-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
9. Bom-sogi-momtong-batangson-goduro-bandae-an-makki
10. Bom-sogi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
11. Bom-sogi-momtong-batangson-goduro-bandae-an-makki
12. Bom-sogi-olgul-dungjumok-bandae-ape-chigi
13. Modumbal-moa-sogi-bo-jumok
14. Apkubi-momtong-an-palmok-bakat-bandae-makki, arae-bakat-palmok-baro-makki (gawi-makki)
15. Apkubi-arae-bakat-palmok-bandae-makki, momtong-an-palmok-bakat-baro-makki (gawi-makki)
16. Apkubi-arae-bakat-palmok-baro-makki, momtong-an-palmok-bakat-bandae-makki (gawi-makki)
17. Apkubi-momtong-an-palmok-bakat-baro-makki, arae-bakat-palmok-bandae-makki (gawi-makki)
18. Apkubi-momtong-bakat-palmok-hechyo-makki
19. Apkubi-olgul-du-son-mori-chabi, momtong-murup-olloyo-chigi, du-son-mori-nullo-putchaba
20. Baldwit-koasogi-twigi-momtong-du-jumok-jechyo-chirugi
21. Apkubi-arae-otgoro-jumok-nullo-makki
22. Apkubi-momtong-bakat-palmok-hechyo-makki
23. Apkubi-olgul-du-son-mori-chabi, momtong-murup-olloyo-chigi, du-son-mori-nullo-putchaba
24. Baldwit-koasogi-twigi-momtong-du-jumok-jechyo-chirugi
25. Apkubi-arae-otgoro-jumok-nullo-makki
26. Oen-pyonhi-sogi-olgul-dungjumok-bakat-bandae-chigi
27. Balbadak-pyojok-sewo-an-chagi
28. Juchum-sogi-momtong-palkup-pyojok-chigi
29. Orun-pyonhi-sogi-olgul-dungjumok-bakat-bandae-chigi
30. Balbadak-pyojok-sewo-an-chagi
31. Juchum-sogi-momtong-palkup-pyojok-chigi
32. Juchum-sogi-momtong-hanssonal-yop-makki
33. Juchum-sogi-momtong-jumok-yop-chirugi, Kihap Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Taeguk Pal-jang

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung

1. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der Außenseite des l. Unterarms (Doppelunterarmblock)
2. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
3. Gesprungener r. Vorwärtsfußtritt
4. Gesprungener l. Vorwärtsfußtritt (3. und 4. als Doppeltritt)
5. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
6. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
7. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
8. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
9. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms, oberer Block nach außen mit der Innenseite des r. Unterarms (Doppelunterarmblock)
10. L. große Vorwärtsstellung -oberer r. Aufwärtsfauststoß zum Kinn mit heranziehen der l. Faust
11. L. große Vorwärtsstellung -oberer Block nach außen mit der Innenseite des l. Unterarms, unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms (Doppelunterarmblock)
12. R. große Vorwärtsstellung -oberer l. Aufwärtsfauststoß zum Kinn mit heranziehen der r. Faust
13. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
14. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
15. R. Vorwärtsfußtritt
16. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock schräg nach unten
17. R. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
18. L. Vorwärtsfußtritt
19. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
20. R. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer l. Handflächenblock schräg nach unten
21. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
22. R. Vorwärtsfußtritt
23. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
24. L. kleine Rückwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock schräg nach unten
25. L. Rückwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms (Doppelunterarmblock)
26. L. Vorwärtsfußtritt
27. Gesprungener r. Vorwärtsfußtritt (Schrei)
28. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
29. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
30. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
31. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der l. Außenhandkante
32. L. große Vorwärtsstellung -oberer r. Halbkreisellbogenschlag
33. L. große Vorwärtsstellung -oberer r. Fastrückenschlag nach vorne
34. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
35. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der r. Außenhandkante
36. R. große Vorwärtsstellung -oberer l. Halbkreisellbogenschlag
37. R. große Vorwärtsstellung -oberer l. Fastrückenschlag nach vorne
38. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß

Offene Parallelstellung, Vorbereitungshaltung



Poomse Taeguk Pal-jang

Pyonhi-sogi, Gibon-junbi

1. Dwitkubi-momtong-bakat-palmok-bakat-baro-makki (palmok-goduro-makki)
 2. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 3. Orun-twio-ap-chagi
 4. Oen-twio-ap-chagi (3. und 4. als Dubaldangsang-ap-chagi)
 5. Apkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
 6. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 7. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 8. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 9. Apkubi-arae-bakat-palmok-baro-makki, olgul-an-palmok-bakat-bandae-makki (oesantul-makki)
 10. Apkubi-olgul-jumok-dangyo-tok-baro-chi-chirugi
 11. Apkubi-olgul-an-palmok-bakat-bandae-makki, arae-bakat-palmok-baro-makki (oesantul-makki)
 12. Apkubi-olgul-jumok-dangyo-tok-baro-chi-chirugi
 13. Dwitkubi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
 14. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 15. Ap-chagi
 16. Bom-sogi-momtong-batangson-baro-makki
 17. Bom-sogi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
 18. Ap-chagi
 19. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 20. Bom-sogi-momtong-batangson-baro-makki
 21. Bom-sogi-momtong-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
 22. Ap-chagi
 23. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 24. Bom-sogi-momtong-batangson-baro-makki
 25. Dwitkubi-arae-bakat-palmok-baro-makki (palmok-goduro-makki)
 26. Ap-chagi
 27. Twio-ap-chagi (Kihap)
 28. Apkubi-momtong-bakat-palmok-bandae-an-makki
 29. Apkubi-momtong-jumok-baro-chirugi
 30. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 31. Dwitkubi-momtong-hanssonal-bakat-baro-yop-makki
 32. Apkubi-olgul-palkup-baro-dollyo-chlgi
 33. Apkubi-olgul-dungjumok-baro-ape-chigi
 34. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
 35. Dwitkubi-momtong-hanssonal-bakat-baro-yop-makki
 36. Apkubi-olgul-palkup-baro-dollyo-chigi
 37. Apkubi-olgul-dungjumok-baro-ape-chigi
 38. Apkubi-momtong-jumok-bandae-chirugi
- Pyonhi-sogi, Gibon-junbi



Poomse Koryo

Offene Parallelstellung, offene Handflächenhaltung

1. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der l. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
2. Tiefer r. Seitwärtsfußstoß
3. Mittlerer r. Seitwärtsfußstoß (2. und 3. als Doppeltritt)
4. R. große Vorwärtsstellung -oberer Schlag nach außen mit der r. Außenhandkante
5. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer l. Fauststoß
6. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des r. Unterarms
7. L. Rückwärtsstellung -mittlerer Block mit der r. Außenhandkante (Doppelhandkantenblock)
8. Tiefer l. Seitwärtsfußstoß
9. Mittlerer l. Seitwärtsfußstoß (2. und 3. als Doppeltritt)
10. L. große Vorwärtsstellung -oberer Schlag nach außen mit der l. Außenhandkante
11. L. große Vorwärtsstellung -mittlerer r. Fauststoß
12. R. Rückwärtsstellung -mittlerer Block nach innen mit der Außenseite des l. Unterarms
13. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der l. Außenhandkante
14. L. große Vorwärtsstellung -oberer Halsstoß mit der r. Bogenhand
15. R. Vorwärtsfußtritt
16. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der r. Außenhandkante
17. R. große Vorwärtsstellung -oberer Halsstoß mit der l. Bogenhand
18. L. Vorwärtsfußtritt
19. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der l. Außenhandkante
20. L. große Vorwärtsstellung -oberer Halsstoß mit der r. Bogenhand, Schrei
21. R. Vorwärtsfußtritt
22. R. große Vorwärtsstellung -einhändiges r. Ausheben, unterer brechender Stoß mit der l. Handfläche (Bogenhandhaltung) auf ein Knie
23. R. große Vorwärtsstellung -mittlerer Keilblock mit den Innenseiten der Unterarme
24. L. Vorwärtsfußtritt
25. L. große Vorwärtsstellung -einhändiges l. Ausheben, unterer brechender Stoß mit der r. Handfläche (Bogenhandhaltung) auf ein Knie
26. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer Keilblock mit den Innenseiten der Unterarme
27. Seitwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der l. Außenhandkante
28. Seitwärtsstellung -mittlerer Zielstoß mit der r. Faust
29. L. vordere Überkreuzstellung, l. Seitwärtsfußstoß
30. R. große Vorwärtsstellung -unterer l. Fingerspitzenstoß mit nach oben gedrehter Handfläche
31. R. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des r. Unterarms
32. L. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer l. Handflächenblock nach unten
33. Seitwärtsstellung -oberer r. Ellbogenstoß zur Seite
34. Seitwärtsstellung -mittlerer Block zur Seite mit der r. Außenhandkante
35. Seitwärtsstellung -mittlerer Zielstoß mit der l. Faust
36. R. vordere Überkreuzstellung, r. Seitwärtsfußstoß
37. L. große Vorwärtsstellung -unterer r. Fingerspitzenstoß mit nach oben gedrehter Handfläche
38. L. kleine Vorwärtsstellung -unterer Block mit der Außenseite des l. Unterarms
39. R. kleine Vorwärtsstellung -mittlerer r. Handflächenblock nach unten
40. Seitwärtsstellung -oberer l. Ellbogenstoß zur Seite
41. Geschlossene Beinstellung -unterer Zielschlag mit der l. Faustaußenseite
42. L. große Vorwärtsstellung -oberer Schlag nach außen mit der l. Außenhandkante
43. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der l. Außenhandkante
44. R. große Vorwärtsstellung -oberer Halsschlag nach innen mit der r. Außenhandkante
45. R. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der r. Außenhandkante
46. L. große Vorwärtsstellung -oberer Halsschlag mit der l. Außenhandkante
47. L. große Vorwärtsstellung -unterer Block mit der l. Außenhandkante
48. R. große Vorwärtsstellung -oberer Halsstoß mit der r. Bogenhand, Schrei Offene Parallelstellung, offene Handflächenhaltung



Poomse Koryo

Pyonhi-sogi, Tongmilgi-junbi

1. Dwitkubi-momtung-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
2. Arae-yop-chagi
3. Momtung-yop-chagi (2. und 3. als dubon-yop-chagi)
4. Apkubi-olgul-sonnal-bakat-bandae-chigi
5. Apkubi-momtung-jumok-baro-chirugi
6. Dwitkubi-momtung-bakat-palmok-baro-an-makki
7. Dwitkubi-momtung-sonnal-bakat-baro-makki (sonnal-goduro-makki)
8. Arae-yop-chagi
9. Momtung-yop-chagi (2. und 3. als dubon-yop-chagi)
10. Apkubi-olgul-sonnal-bakat-bandae-chigi
11. Apkubi-momtung-jumok-baro-chirugi
12. Dwitkubi-momtung-bakat-palmok-baro-an-makki
13. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
14. Apkubi-olgul-agum-hanson-baro-djirugi (kaljaebi)
15. Ap-chagi
16. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
17. Apkubi-olgul-agum-hanson-baro-djirugi (kaljaebi)
18. Ap-chagi
19. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
20. Apkubi-olgul-agum-hanson-baro-djirugi (kaljaebi), Kihap
21. Ap-chagi
22. Apkubi-hanson-bandae-kuro-olligi,
arae-batangson-kaljaebi-baro-murup-kokki
23. Apkubi-momtung-an-palmok-hechyo-makki
24. Ap-chagi
25. Apkubi-hanson-bandae-kuro-olligi,
arae-batangson-kaljaebi-baro-murup-kokki
26. Apsogi-momtung-an-palmok-hechyo-makki
27. Juchum-sogi-momtung-hanssonal-bakat-yop-makki
28. Juchum-sogi-momtung-jumok-pyojok-chirugi
29. Balap-koasogi, yop-chagi
30. Apkubi-arae-pyonsonkut-baro-jochyo-djirugi
31. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
32. Apsogi-momtung-batangson-bandae-nullo-makki
33. Juchum-sogi-olgul-palkup-yop-chigi
34. Juchum-sogi-momtung-hanssonal-bakat-yop-makki
35. Juchum-sogi-momtung-jumok-pyojok-chirugi
36. Balap-koasogi, yop-chagi
37. Apkubi-arae-pyonsonkut-baro-jochyo-djirugi
38. Apsogi-arae-bakat-palmok-bandae-makki
39. Apsogi-momtung-batangson-bandae-nullo-makki
40. Juchum-sogi-olgul-palkup-yop-chigi
41. Modumbal-moa-sogi-arae-mejumok-pyojok-chigi
42. Apkubi-olgul-hanssonal-bakat-bandae-chigi
43. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
44. Apkubi-olgul-hanssonal-bandae-an-mokchigi
45. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
46. Apkubi-olgul-hanssonal-bandae-an-mokchigi
47. Apkubi-arae-hanssonal-bandae-makki
48. Apkubi-olgul-agum-hanson-kaljaebi-bandae-djirugi, Kihap Pyonhi-sogi, Tongmilgi-junbi