

# Taeguk i-jang

## Prüfungsrelevanz

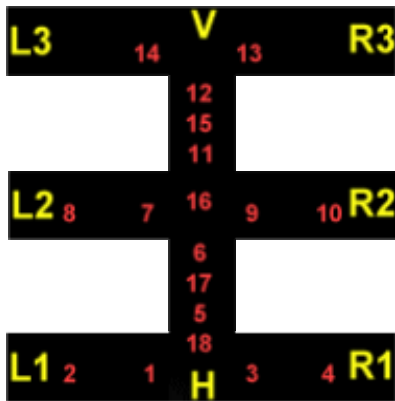
Taeguk i-jang wird für den 7. Kup, Gelbgurt mit Grünstreifen, benötigt.

## Bedeutung

Diese Poomse steht für Frohsinn und Fröhlichkeit.

Ein fröhlicher Mensch verfügt über eine große innere Kraft. Er ist ausgeglichen und ruhig.

Der Bewegungsablauf dieser Poomse soll dem Symbol entsprechend kraftvoll und ruhig ausgeführt werden.



## Die einzelnen Stellungen und Bewegungsabläufe:

- 1 a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen  
b) links ap-sogi  
c) links Arae-makki
- 2 a) rechts in Richtung "L1" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts momtong-bandaе-jirugi
- 3 a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki
- 4 a) links in Richtung "R1" vorgehen  
b) links ap-gubi  
c) links momtong-bandaе-jirugi
- 5 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) rechts momtong-an-makki
- 6 a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links momtong-an-makki
- 7 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "L2" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki
- 8 a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "L2" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts olgul-bandaе-jirugi
- 9 a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki
- 10 a) links ap-chagi treten und in Richtung "R2" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) links olgul-bandaе-jirugi
- 11 a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links olgul-makki
- 12 a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts olgul-makki
- 13 a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R3" setzen  
b) links ap-sogi

- c) rechts momtong-an-makki
- 14** a) auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "L3" umdrehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links momtong-an-makki
- 15** a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki
- 16** a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts momtong-bandae-jirugi
- 17** a) links ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) links ap-sogi  
c) links momtong-bandae-jirugi
- 18** a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts momtong-bandae-jirugi mit Gihap
- H** Guman: auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt, Pyonhi-sogi, Gibon-junbi