

Guideline 2009



Geschwindigkeit / Speed

Poomsae	Geschwindigkeit im Zusammenhang der Techniken
Taegeuk 4 Jang	Zusammenhängend 7 Bewegungen: 1) Apchagi- Montong Baro jireugi, 2) Yopchagi- Sonnal makki, 3) Apchagi- Montong An makki, 4) Selbe Bewegung, 5) Apchagi- Deungjumeok Apchigi, 6) Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, 7) Selbe Bewegung
Taegeuk 5 Jang	Zusammenhängend 8 Bewegungen, * Schnelle& Kräftige 1 Bewegung: 1) Momtong makki- Momtong An makki, 2) Apchagi- Deungjumeok apchigi- Momtong An makki, 3) Selbe Bewegung, 4) Arae makki- Momtong An makki, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Arae makki- Momtong An makki, 7) Yopchagi- Palgubpyojeok chigi, 8) Selbe Bewegung, *9) Apchagi- Deung Jumeok apchigi.
Taegeuk 6 Jang	Zusammenhängend 11 Bewegungen, * Langsame 1 Bewegung: 1) Apchagi- Momtong Bakkat makki, 2) Selbe Bewegung, 3) Dollyo chagi- Olgul Bakkat makki- Momtong Baro jireugi, 4) Apchagi- Momtong Baro jireugi, 5) Selbe Bewegung, 6) Olgul Bakkat makki- Momtong Baro jireugi, 7) Dollyo chagi- Arae makki, 8) Apchagi- Momtong Bakkat makki, 9) Selbe Bewegung, 10) Batangson Momtong makki- Momtong Baro jireugi, 11) Selbe Bewegung, *12) Arae Hechjo makki (5 Sec.)
Taegeuk 7 Jang	Zusammenhängend 2 Bewegungen, *Schnelle 6 Bewegungen, ** Langsame 1 Bewegung: 1) Apchagi- Momtong An makki, 2) Selbe Bewegung, *3) Badae Kawi makki- Kawi makki, *4) Selbe Bewegung, *5) Pyojeok chagi- Palgub Pyojeok chigi, *6) Selbe Bewegung, *7) Mureup chigi- jeochi jireugi, *8) Selbe Bewegung, **9) Bojumeok (5 Sec.)
Taegeuk 8 Jang	Zusammenhängend 4 Bewegungen, * Schnelle 2 Bewegungen, ** Langsame und Kräftige 2 Bewegungen 1) Dubal Dangseong Apchagi- Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, 2) Apchagi- Batangson Momtong makki, 3) Apchagi- Momtong Baro jireugi, 4) Selbe Bewegung, *5) Apchagi- Twio Apchagi- Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, *6) Apkoaseogi- We Santeul makki, **7) Dangyo Teok jireugi (5 Sec.)
Koryo	Zusammenhängend 14 Bewegungen, ** Langsame 1 Bewegung: 1) Kodeup Yopchagi- Sonnal Bakkat chigi, 2) Selbe Bewegung, 3) Hansonnal Arae makki- Khaljaebi, 4) Apchagi- Hansonnal Arae makki- Khaljaebi, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Mureup Kkeokki, 7) Selbe Bewegung, 8) Apkkoaseogi- Yopchagi- Pyonson Kkeut Arae Jocho tzireugi, 9) Selbe Bewegung, 10) Batangson Nulleo makki- Palgub Yop chigi, 11) Selbe Bewegung, 12) Han Sonnal Bakkat chigi- Han sonnal Arae makki, 13) Han Sonnal Mok chigi- Han sonnal Arae makki, 14) Selbe Bewegung, ** 15) Mejumeok Arae Pyojeok chigi (5 Sec.)

Guideline 2009

Poomsae	Geschwindigkeit im Zusammenhang der Techniken
Keumgang	Zusammenhängend 4 Bewegungen, *Langsam und Kräftige 4 Bewegung , **Langsame 2 Bewegungen 1) Kheun Doltzeogwi (360° turning), 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Selbe Bewegung, *5) (Hakdari Sogi) Keumgang makki, *6) Selbe Bewegung, *7) Selbe Bewegung, *8) Selbe Bewegung (5 Sec.), **9) Arae Hecho makki (5 Sec.), **10) Selbe Bewegung
Taebaek	Zusammenhängend 10 Bewegungen, *Schnelle 1 Bewegung 1) Apchagi- Momtong Dubeon jireugi, 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Selbe Bewegung, 5) Yopchagi- Palgub Pyojeok chigi, 6) Selbe Bewegung, 7) Jageun Doltzeogwi- Keumgang Momtong makki, 8) (Handgelenk wird gedreht von außen nach innen. Der Ellebogen bleibt an seiner Stelle) Momtong Baro jireugi, 9) Selbe Bewegung, 10) Selbe Bewegung, *11) Miteoro Ppaegi- Deung Jumeok Bakkat chigi
Pyongwon	Zusammenhängend 3 Bewegungen, * Zusammenhängend und Kräftig 2 Bewegungen, **Schnelle 2 Bewegungen 1) Apchagi- Mom Dollyo Yopchagi- Sonnal makki, 2) Selbe Bewegung, 3) Yopchagi- Palgub Pyojeok chigi, *4) Deung jumeok Dangyo teok chigi- Deung jumeok Ap chigi, *5) Selbe Bewegung, **6) Keumgang makki- Jageun Doltzeogwi, **7) Selbe Bewegung
Sipjin	Zusammenhängend 5 Bew., * Langsam 3 Bew., ** Schnelle 2 Bew., ***Zusammenh. u. Kräftig 1 Bewegung 1) Pyonson Kkeut Opeotzireugi- Momtong Dubeon jireugi, 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Apchagi- Chetdari Jireugi, 5) Selbe Bewegung, *6) Bawi Milgi, *7) Selbe Bewegung, *8) Sonnal Arae Hecho makki, **9) Kkeuleooligi, **10) Sonnal Arae Otgoreo makki, ***11) Apchagi- Deung Jumeok godreuo olgul Ap chigi
Jitae	Zusammenh. und Langs. 2 Bew., *Zusammenh. und Schnelle 2 Bew., **Langs. 2 Bew., ***Zusammenh. 4 Bew. 1) Olgul makki- Momtong Baro jireugi, 2) Selbe Bewegung, * Arae makki- Han sonnal Olgul makki, *4) Momtong An makki- godeuro Momtong makki, *5) Yopchagi- Arae Yop makki, **6) Momtong Bakkat makki (5 Sec.), **7) Olgul makki (5 Sec.), ***8) Apchagi- Sonnal Arae makki, ***9) Selbe Bewegung, ***10) Apchagi- Momtong Dubeon jireugi, ***11) Yopchagi- Momtong Baro jireugi
Chonkwon	Zusammenh. 7 Bew., * Zusammenh. und Schnell 1 Bew., **Langsame 1 Bew., ***Langsame und Kräftige 4 Bew., ****Schnelle Bewegung 1) Yopchagi- Arae makki, 2) (Hwidulleo makki) Momtong Yop jireugi, 3) Selbe Bewegung, 4) (Hwidulleo Japadangigi) Selbe Bewegung, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Momtong Bandae jireugi, 7) Pyojeokchagi- Kumgang Yop jireugi, *8) An Palmok Momtong Bakkat makki- Godureo Arae makki, **9) Nalgae Pyogi, ***10) Momtong Baro jireugi, ***11) Selbe Bewegung, ***12) Taesan Milgi, ***13) Selbe Bewegung, ****14) Sosum jireugi
Hansu	Zusammenhängend 4 Bewegungen, * Zusammenh. und Kräftige 2 Bewegungen 1) Yopchagi- Jebipoom Mok chigi, 2) Selbe Bewegung, 3) Pyojeogchagi- Palgub pyojeok chigi, 4) Selbe Bewegung, *5) Apchagi- Deung jumeok Ap chigi, *6) Selbe Bewegung (Stampfend)

Keypoints:

(Kukkiwon Textbook 2006 / The Explanation of Official Taekwondo Poomsae 2007, Head of Team Meeting der WM 2008)

Bewegungs- Kriterien:

- Die Ausholbewegungen sollen rund und weich sein, die Betonung und die Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik (Endpunktspannung). Die Technikreihenfolge soll aufeinander abgestimmt und als Gesamtheit als fließend (rund) zu erkennen sein.
- Tritthöhe ist maximal der Haaransatz.
- Armhaltung bei Ap Chagi: Arme in Kampfhaltung oder die Faust für dem nachfolgenden Fausstoß kommt in die Hüfte, die Andere vor die Körpermitte in Kampfhaltung. Bei nachfolgenden Abwehrtechniken erfolgt nur eine „Auflösung“ der vorhergehenden Technik.
- In einer Kombination aus Fußtritt und Hand/ Ellenbogenschlag ist das Absetzen des Fußes gleichzeitig der Endpunkt des Handschlages (gleichzeitiger Brennpunkt).
- Aus Hakdariseogi (Kranichstellung)- aus der schmalen Position des angezogenen Beines wird der Yop chagi direkt, ohne Zusatzbewegungen, ausgeführt.
- Hechyo Makki Varianten = Aufzug beachten (linke Fuß vorn = linke Arm aussen).
- Wechsel Dwit Gubi in Ap Gubi grundsätzlich den vorderen Fuß um eine Fußlänge vorsetzen.
- Die Atmung soll die Techniken lautlos unterstützen.
- Alle Abwehrtechniken werden aussen aufgezogen, die Angriffe kommen von innen.
- Bei Fingerspitzen- und Fauststößen zur Mittelstufe muss der Arm deutlich zum Solar Plexus geneigt sein.
- Der Kopf darf nicht isoliert gedreht werden.
- Momtong Makki – Knöchel auf Schlüsselbeinhöhe.
- Sonnal Momtong Makkis – Fingerspitzen auf Schlüsselbeinhöhe.
- Chuchum Sogi - zwei Fuß breit.
- Ap Gubi – max. 1 Faust breit und 3 ½ Fuß lang.
- Palkup Pyojok Chigi – auf Solar Plexus zielen, Schlagarm ist um ca. 20 Grad nach vorne gerichtet, die Zielhand wird im Handteller getroffen.



Poomsae

Taeguk Sa Jang

- Nullo Makki gleichzeitig mit dem Fingerspieß
- Yop Chagi: Arme in Kampfhaltung

Taeguk Oh Jang

- Wen/Oreun Sogi mit Me Jumok Naeryo Chigi
- Palkup Olgul Dollyo Chigi in Schulterhöhe
- Sprung in Dwit Koa Sogi, [zeitgleich Deungjumeok Ap chigi](#)

Taeguk Yuk Jang

- Olgul Hansonal Bituro Makki (Geöffnete Hand, [Knöchel auf Kinnspitze](#))
- Olgul Dollyo Chigi (verschiedene Varianten möglich: Paldung, Apchuk mit gestrecktem Fuß)
- Hechyo Arae Makki langsam (linke Hand aussen – dann nach unten aussen)
- Batangson Momtong Makki von aussen aufziehen
- Letzten Fuß zurücksetzen in Baro

Taeguk Chil Jang

- Mittelsequenz: Abwehr Momtong, Faustrücken Olgul
- Bo Jumok: Hände berühren sich und sind geschlossen
- Kopfsequenz: Momtong Hechyo Makki (linke Fuß geht linke Hand aussen, dergl. mit rechts) danach Kopf greifen mit offener Hand; Kniestoß – beide Hände werden seitlich unterhalb des Knies geschlossen
- Otgoro Arae Makki: Aufzug aus der Hüfte des rückziehenden Beines
- Pyojok chagi: Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
- Palkup Chigi Blickrichtung in Laufrichtung

Taeguk Pal Jang

- Dwit Gubi in Ap Gubi deutlich vorsetzen
- Dubaldangsang Ap Chagi: beide Füße treten
- Wesantul Makki auf einer Linie (hintere Faustknöchel auf Scheitelhöhe)
- Dangyo Tok Chigi: Körperdrehung langsam mit Fuß versetzen ohne Greifbewegung, Aufzug beginnt in Solar Plexus Höhe
- Übersetzen mit Ap Koa Sogi deutlich zeigen (nicht springen)
- [Twio Ap chagi nach hinten, Tritthöhe wird über Haaransatz legitimiert](#)
- Letzten Sequenz: Richtungswechsel auf der Stelle – ohne Schritt



Guideline 2009

Koryo

- Tongmilgi Chunbi: Hände „Volleyballabstand“ mit Blick darauf
- Kodeyp Yop Chagi: [schnelle Kombination](#) 1. Yop Chagi kurz 2. Yop Chagi kurz gehalten
- Kaljaebi mit Agumson
- Kaljaebi wird beim Apchagi in Fausthaltung zurückgezogen
- Yop Chagi mit gleichzeitigem Rückzug der Arme
- Pyonsoncut Arae Jechyo Tzireugi: Gegenzughand geöffnet
- Me Jumok Arae Pyojok chigi: linke Hand öffnet oben und schliesst bei 90 Grad

Kumgang

- Kumgang Arae Makki: Fuß schnell in Hakdari Sogi hochziehen, Knie bleibt leicht gebeugt, Abwehrtechnik langsam, Blickrichtungsänderung langsam am Ende der Armbewegung.
- Santul Makki: Blickrichtung in Laufrichtung mit Stampftritt auf den Boden
- Mittlere Kumgang Arae Makki bleibt die Blickrichtung in Laufrichtung

Taebaek

- Sonnal Hechyo Arae Makki: linke Fuß geht vor, linke Hand ist außen
- Ap Chagi Arme in Kampfhaltung
- Jebipum Mok Chigi: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulter
- Bewegungsablauf nach vorne flüssig ohne Greifbewegungen, gebeugter Arm zeigt deutlich nach unten
- Yop Chagi mit parallelem Faustbodenschlag
- Dangyo Tok Chigi: Aufzug aus Solar Plexus Höhe
- [Die Handführung nach vorne: Die herabgleitende geöffnete Hand soll die Linie des Solarplexus erreichen um den Angriff des Gegners abzuwehren, ohne dass der Ellebogen sich von der Stelle bewegt.](#)

Pyongwon

- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss
- Dungjumok Dangyo Tok Chigi, schlagende Hand beginnt in Schulterhöhe [von hinten](#)
- Kumgang Arae Makki mit Hagdari Sogi schnelle Ausführung, Blick bleibt in Laufrichtung
- Monge Chigi: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen (Solar Plexus Höhe) Ellenbogen auf Brusthöhe
- Santul Makki: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen
- Kodureo Olgul Yop Makki: ohne Armkontakt

Guideline 2009



Sipjin

- Blickrichtung in Laufrichtung
- Kodureo Momtong Bakkat Makki: Aufzug Arme auseinander, Fingerspitzen enden am Handgelenk
- Pyonsoncut Opeo Tzireugi: ohne Ausholbewegung, Abwehrhand langsam öffnen, **seitliche Hand passiv**, Fingerspieß zum Solar Plexus
- Santul Makki: Arme kreuzen in Bewegungsrichtung aussen
- Ap Koa Sogi in Chuchum Sogi vor dem Fausstoß Gegenhand runde Greifbewegung (**keine gedrehte Bewegung**)
- Monge Chigi auf Brusthöhe, Blickrichtungswechsel mit der Technik
- Bawi Milgi: Start Hüfthöhe, Ende oberhalb Stirn seitlich, Arme gebeugt, vordere Hand auf Körpermitte
- Sonnal Hechyo Momtong Makki/ **schnell**, Arae Makki / **langsam**, beidesmal linke Hand außen; dann Beine strecken und beim hochgehen Fäuste schliessen, Blickwechsel erst mit Folgetechnik
- Ap Chagi Chetdari Jireugi: Armrückzug gleichzeitig mit dem Tritt, Fauststöße mit seitlichem Versatz
- Chetari Jirugi: Beide Fäuste auf gleicher Höhe aber Längenversetzt
- Dung Jumok Olgul Apchigi: hintere Fastrücken nach unten
- Sonnal Ogoro Arae Makki: Aufzug aus der rechten Hüfte

Jitae

- 1. Sequenz: Momtong Makki schnell, Olgul Makki langsam, Momtong Jireugi langsam
- Kopfsequenz: Momtong Makki links, Momtong Kodureo Makki rechts
- Mejumok Pyojeok Chigi: Handfläche zum Gesicht
- Beide Yop chagis mit Jagun Dolchogwi
- Nach dem 1. Yop Chagi stampfend auf der Stelle **umspringen**

Chongkwon

- 1. Sequenz: Sosum Jireugi, fließender runder Armkreis, dann Bom Seogi mit Bam Jumeok zum Kehlkopf
- Vorwärts gehen in Ap Gubi mit Pitureo Makki dann deutliche Greifbewegung, vorgehen und langsamer Fauststoß
- Kihap bei Yop Chagi
- Kopfsequenz: Palmok Jechonaegi = kreisförmige Abwehrbewegung dann einhändige Greifbewegung über dem Kopf, vorgehen und Momtong Yop Jireugi
- Kombination mit Arae Makki und Anpalmok Bakkat Makki mit „Armklatschen“, Endposition Fäuste geschlossen, beide Armtechniken werden mit Jajinbal (Sliding Step) ausgeführt: der vordere Fuß beginnt einen Step, der hintere wird nachgezogen, dann rutscht der vordere Fuß in Dwit Kubi vor (ein Schritt)
- Endsequenz Tesan Milgi: Arme von unten kreisförmig über Kopf nach unten führen bis zur Körpermitte, von dort Milgi langsam stossen bis Arme gestreckt sind (Olgul/Arae)

Guideline 2009



Hansu

- Du Mejumeok Yopgurichigi zum Brustkorb
- Wesantul Makki: Blick bleibt vorne, Ap Gubi in Linie, zum Fausstoß vordere Bein umsetzen
- Pyojeok Arae Makki in die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson), Blickrichtung gegen Laufrichtung
- Pyojeok Chagi und Palkeup Chigi in Momtong, Blickrichtung in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss