

TAEGEUK YOOK (6.) JANG



Taegeuk Yook (6.) Jang symboliserer "Kam", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer vand, betydende uophørlig strøm og blidhed. Nye bevægelser i denne Taegeuk er hanssonal-eolgul-bakat-makki, apchook-dollyo-chagi, eolgul-bakat-makki og batangson-momtong-makki. Man skal være omhyggelig med at få sparkefoden til at lande korrekt på jorden efter apchook-dollyo-chagi og med at sænke hånden med en håndslængde ved udførelse af batangson-momtong-makki i forhold til palmok-makki'en.

5. Kup eleverne træner denne Poomse.

Taegeuk Yook (6.) Jang's Poomse-linie.

Na

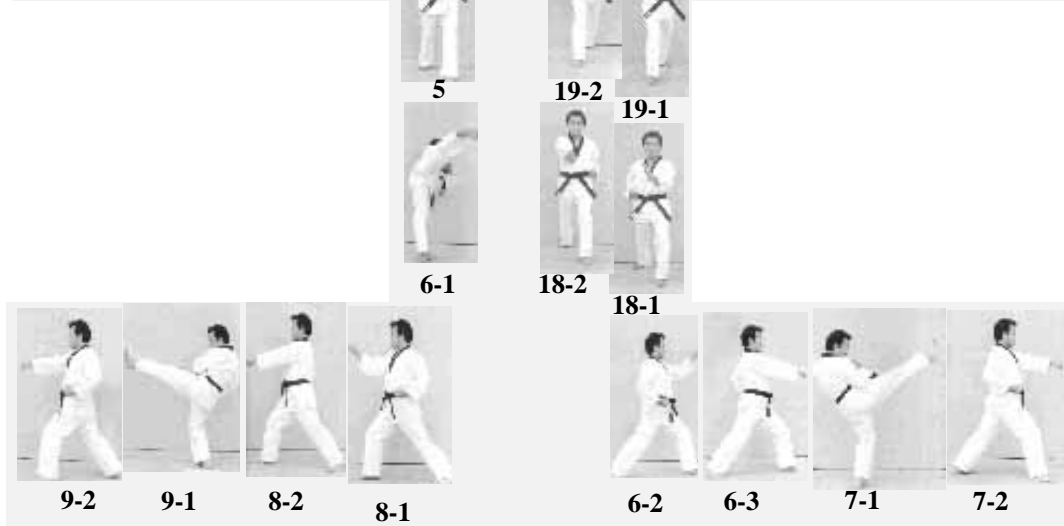
Joonbi

Ra1



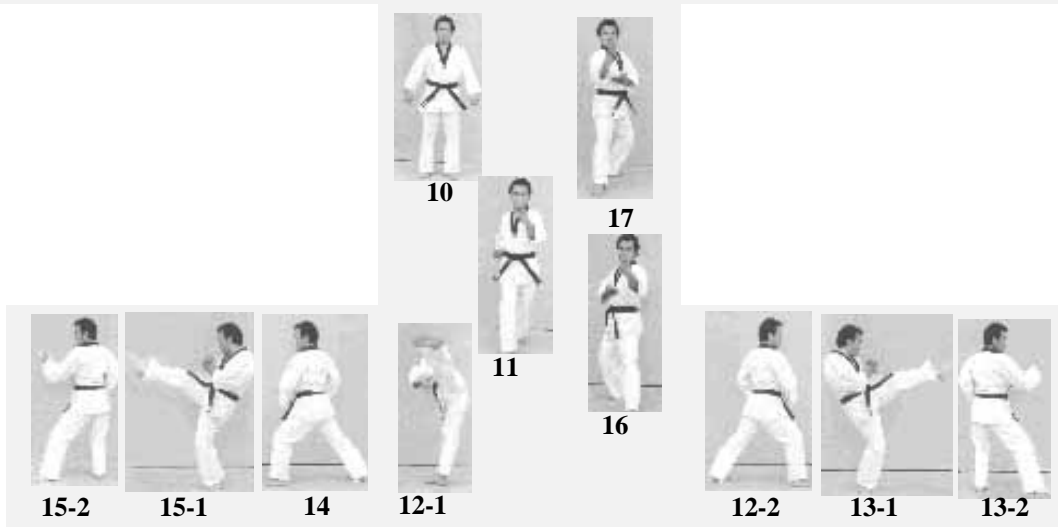
Da1

Ra2



Da2

Ra3



Da3

Ga

TAEGEUK YOOK (6.) JANG

| Nr. | Blik / Sison | Place-ring | Stand | Bevægelse | Teknik |
|--------|--------------|------------|-----------------|--|--------------------------|
| Joonbi | Ga | Na | Naranhi seogi | Kig mod Ga | Gibon joonbi seogi |
| 01 | Da1 | Da1 | Oen apkoobi | Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem med venstre ben | Arae makki |
| 02 | Da1 | Da1 | Oreun dwitkoobi | Udfør højre ben apchagi mod Da1. Fod tilbage på samme plads | Momtong bakat makki |
| 03 | Ra1 | Ra1 | Oreun apkoobi | Venstre fod samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest) | Arae makki |
| 04 | Ra1 | Ra1 | Oen dwitkoobi | Udfør venstre ben apchagi mod Ra1. Fod tilbage på samme plads | Momtong bakat makki |
| 05 | Ga | Ga | Oen apkoobi | Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest) | Hanssonal biteureo makki |
| 06 | Da2 | Da2 | Oen apkoobi | Højre ben apchook dollyo chagi i eolgul mod Ga. Gå 1½ skridt frem med højre ben mod Ga. Træk derefter venstre ben frem til højre ben og gå mod Da2 med eolgul bakat makki (med venstre ben forrest) | Momtong baro jireugi |
| 07 | Da2 | Da2 | Oreun apkoobi | Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest) | Momtong baro jireugi |
| 08 | Ra2 | Ra2 | Oreun apkoobi | Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest) med eolgul bakat makki | Momtong baro jireugi |
| 09 | Ra2 | Ra2 | Oen apkoobi | Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest) | Momtong baro jireugi |
| 10 | Ga | Ga | Naranhi seogi | Højre fod samme placering. Træk venstre ben bagud, og drej derefter til venstre (90°) mod Ga | Area hechyo makki |
| 11 | Ga | Ga | Oreun apkoobi | Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest) | Hanssonal biteureo makki |
| 12 | Da3 | Da3 | Oreun apkoobi | Udfør venstre ben apchook dollyo chagi i eolgul mod Ga. KIHAP. Gå 1½ skridt frem med venstre ben mod Ga. Venstre ben samme placering, drej til højre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem med højre ben mod Da3 | Arae makki |
| 13 | Da3 | Da3 | Oen dwitkoobi | Udfør venstre ben apchagi mod Da3. Fod tilbage på samme plads. | Momtong bakat makki |
| 14 | Ra3 | Ra3 | Oen apkoobi | Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben forrest) | Arae makki |
| 15 | Ra3 | Ra3 | Oreun dwitkoobi | Udfør højre ben apchagi mod Ra3 Fod tilbage på samme plads | Momtong bakat makki |
| 16 | Ga | Na | Oreun dwitkoobi | Flyt højre ben bagud mod Na | Sonnal momtong makki |
| 17 | Ga | Na | Oen dwitkoobi | Flyt venstre ben bagud mod Na | Sonnal momtong makki |
| 18 | Ga | Na | Oen apkoobi | Flyt højre ben bagud mod Na Batangson momtong makki | Momtong baro jireugi |
| 19 | Ga | Na | Oreun apkoobi | Flyt venstre ben bagud mod Na Batangson momtong makki | Momtong baro jireugi |
| Keuman | Ga | Na | Naranhi seogi | Træk højre ben tilbage. Kig mod Ga | Gibon joonbi seogi |

Joonbi
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Kig mod Ga
Teknik : Gibon joonbi seogi



1
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem med venstre ben
Teknik : Arae makki

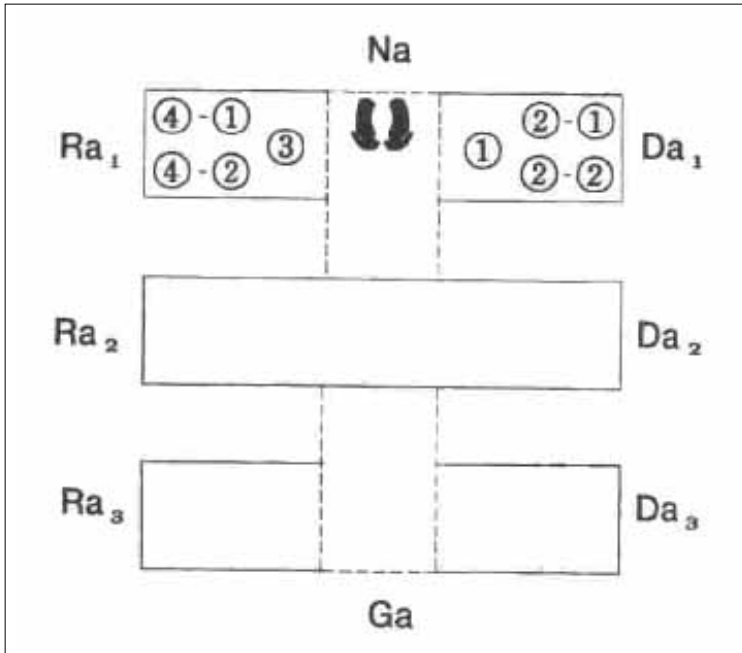
2-1 og 2-2
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Da1. Fod tilbage på samme plads
Teknik : Momtong bakat makki

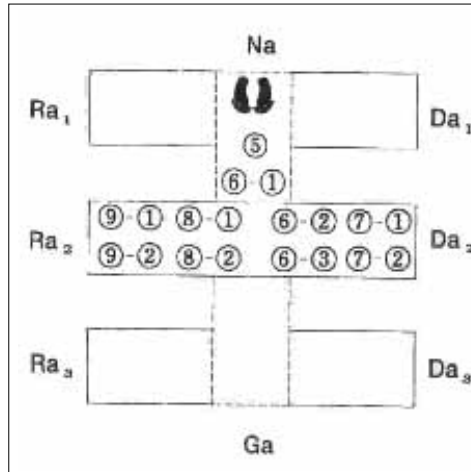




4-1 og 4-2
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Ra1. Fod tilbage på samme plads
Teknik : Momtong bakat makki

3
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)
Teknik : Arae makki

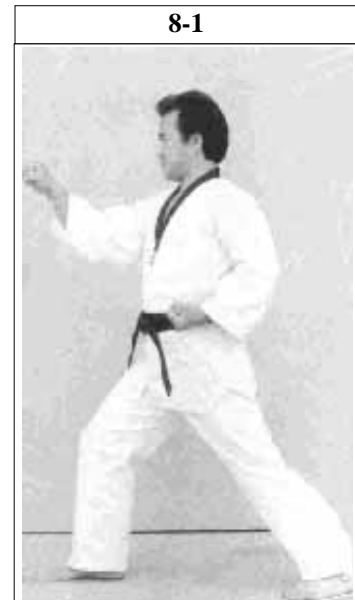
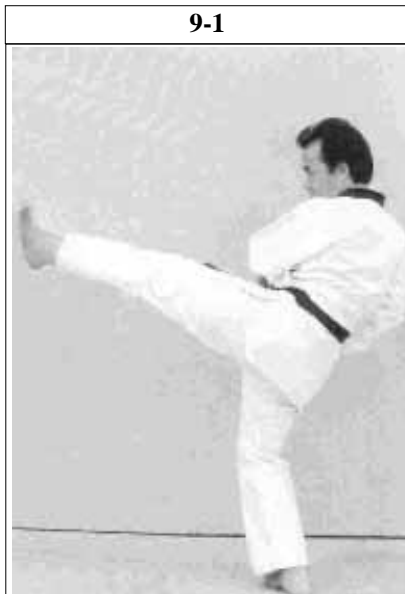




5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Hansonnal biteureo makki

6-1, 6,2 og 6-3
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre ben apchook dollyo chagi i eolgul mod Ga. Gå 1½ skridt frem med højre ben mod Ga. Træk derefter venstre ben frem til højre ben og gå mod Da2 med eolgul bakat makki (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi



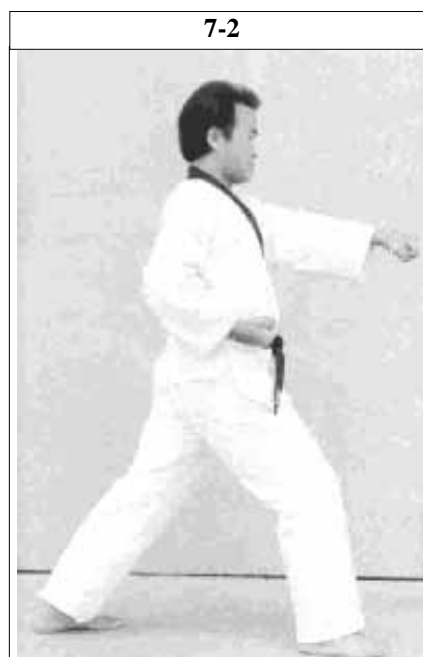


9-1 og 9-2 (se forrige side)

Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi

8-1 og 8-2

Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest) med eolgul bakat makki
Teknik : Momtong baro jireugi



7-1 og 7-2

Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi



10

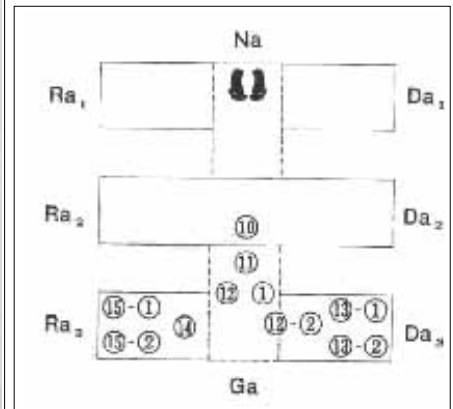
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
 Træk venstre ben bagud, og drej derefter til venstre (90°) mod Ga
Teknik : Area hechyo makki

N.B. (se nr. 10)

Langsom udførelse, "åndedræts-kontrol",
 og værdighed styrkes i træningen.
 Øjnene kigger lige frem (men se det hele).

11

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Hansonnal biteureo makki



12-1 og 12-2 (se næste side)

Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchook dollyo chagi i eolgul mod Ga.
KIHAP.
 Gå 1½ skridt frem med venstre ben mod Ga.
 Venstre ben samme placering, drej til højre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem med højre ben mod Da3
Teknik : Arae makki





15-1 og 15-2

Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Ra3. Fod tilbage på samme plads
Teknik : Momtong bakat makki

13-1 og 13-2

Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Da3. Fod tilbage på samme plads
Teknik : Momtong bakat makki

14

Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben forrest)
Teknik : Arae makki

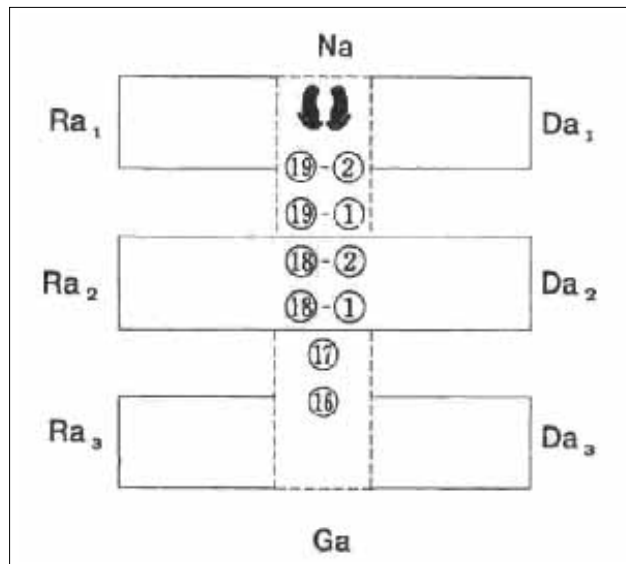


17



17

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Flyt venstre ben
bagud mod Na
Teknik : Sonnal momtong
makki



16



16

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Flyt højre ben bagud
mod Na
Teknik : Sonnal momtong
makki





19-1
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Bevægelse : Flyt venstre ben bagud mod Na Batangson momtong makki



18-1
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Bevægelse : Flyt højre ben bagud mod Na Batangson momtong makki

19-2
Stand : Oreun apkoobi
Teknik : Momtong baro jireugi



Keuman
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Træk højre ben tilbage. Kig mod Ga
Teknik : Gibon joonbi seogi



18-2
Stand : Oen apkoobi
Teknik : Momtong baro jireugi

Anvendelse af handling 1



1
Modstanderen angriber med apchagi.
Jeg blokerer med arae makki med det samme og ...

2-1
jeg udfører kontra apchagi

2-2
Men **modstanderen** blokerer apchagi og laver kontra jireugi.
Jeg går derfor tilbage og blokerer med montong bakat makki.

Anvendelse af handling 2-2



Anvendelse af

Taegeuk Yook
(6.) Jang

Anvendelse af handling 2-1



Anvendelse af handling 5



5
Modstanderen angriber med eolgul jireugi.
Jeg blokerer med biteureo makki, og ...

Anvendelse af handling 6-1



6-1
tager fat i modstanderens arm.
Derefter udfører **jeg** med det samme kontra apchook dollyo chagi.
(biteureo makki er ukomfortabel for kroppen, men for næste handling (kontrasparket) er den meget bekvem).

6-2
Modstanderen angriber med eolgul jireugi.
Jeg blokerer med eolgul bakat makki, og ...

6-3
tager med det samme fat i modstanderens arm og trækker. **Jeg** angriber kontra med momtong baro jireugi.

Anvendelse af handling 6-2



Anvendelse af handling 6-3



Anvendelse af handling 19-1



19-1

Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.

Jeg går tilbage og blokerer med batangson momtong makki og ...

Anvendelse af handling 19-2



19-2

lige efter udfører **jeg** momtong baro jireugi.