

## 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 rechts herum drehen, rechten Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).



4

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



5

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



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



8b



9

**9** Auf linkem Fuß  
rechtsherum  
drehen, rechten Fuß  
nach R absetzen,  
dabei rechts  
Außenunterarmabw  
ehr 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 L 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).