

3. Poomse

Taeguk Sam-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 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 2 Rechts Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei Doppelfauststoß nach L (erst rechte, dann linke Faust; beide auf Körpermitte).
- 3 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 4 Links Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei Doppelfauststoß nach R (erst linke, dann rechte Faust; beide auf Körpermitte).
- 5 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach V absetzen, rechts Handaußenkantenschlag nach innen (vor dem Körper; Halshöhe; andere Faust zurückziehen).
- 6 Rechter Fuß Schritt nach V, links Handaußenkantenschlag nach innen (vor dem Körper; Halshöhe; andere Faust zurückziehen).
- 7 Linken Fuß nachziehen, dann nach L absetzen zu 90°-Stellung, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen (über linkem Bein; Fingerspitzen in Mundhöhe; andere Faust zurückziehen).
- 8 Linker Fuß gleitet vor zu großem Schritt, dabei rechts Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).
- 9 Auf dem linken Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Handaußenkantenabwehr nach außen (über rechtem Bein; Fingerspitzen in Mundhöhe; andere Faust zurückziehen).
- 10 Rechter Fuß gleitet vor zu großem Schritt, dabei links Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).
- 11 Linker Fuß Schritt nach V, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe).
- 12 Rechter Fuß Schritt nach V, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe).
- 13 Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 14 Rechts Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei Doppelfauststoß nach R (erst rechte, dann linke Faust; beide auf Körpermitte).
- 15 Auf dem linken Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 16 Links Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei Doppelfauststoß nach L (erst linke, dann rechte Faust; beide auf Körpermitte).

17 Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann rechts Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).

18 Rechter Fuß Schritt nach H, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann links Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).

19 Links Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), nach H absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann rechts Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).

20 Rechts Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), nach H absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann links Fauststoß nach H (Höhe: Körpermitte) mit Kampfschrei.

"Paroh": Auf rechtem Fuß linksherum drehen bis nach V und Ausgangsstellung einnehmen (siehe oben).