

4. Poomse

Taeguk Sa-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 Linken Fuß nach L absetzen zu 90°-Stellung, dabei links Doppelhandkantenabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte).

2 Rechter Fuß wird nachgezogen, beide Hände holen mit Handrücken zu den Schultern aus, dann rechter Fuß großer Schritt nach L, dabei rechts senkrechter Fingerspitzenstoß nach L (die linken Fingerspitzen verschwinden mit Handrücken nach oben unter dem rechten Ellenbogen. Höhe: Körpermitte).

3 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Doppelhandkantenabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte).

4 Linker Fuß wird nachgezogen, beide Hände holen mit Handrücken zu den Schultern aus, dann linker Fuß großer Schritt nach R, dabei links senkrechter Fingerspitzenstoß nach R (die rechten Fingerspitzen verschwinden mit Handrücken nach oben unter dem linken Ellenbogen. Höhe: Körpermitte).

5 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach V absetzen zu großem Schritt, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen oben (vor dem Körper), gleichzeitig rechts Handaußenkantenschlag nach innen (vor dem Körper, Halshöhe).

6 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach V (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei links Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

7 Linker Fuß Seitwärtsfußtritt nach V (Kopfhöhe), nach V absetzen, rechter Fuß Seitwärtsfußtritt nach V, zu 90°-Stellung absetzen, dabei rechts Doppelhandkantenabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte).

8 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu 90°-Stellung, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte).

9 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), danach Fuß zurück an ursprüngliche Position, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte).

10 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte).

11 Linker Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), danach Fuß zurück an ursprüngliche Position, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte).

12 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen zu großem Schritt, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen oben (vor dem Körper), gleichzeitig rechts Handaußenkantenschlag nach innen (vor dem Körper, Halshöhe).

13 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), nach H absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Faustrückenschlag von der linken Schulter nach H (Höhe: Oberlippe).

14 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte), dann rechts Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).

15 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte), dann links Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).

16 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte), dann Doppelfauststoß nach H (erst rechte, dann linke Faust; beide auf Körpermitte).

17 Rechter Fuß großer Schritt nach H, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte), dann Doppelfauststoß nach H (erst linke, dann rechte Faust; beide auf Körpermitte), beim zweiten Stoß Kampfschrei.

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