

## 5. Poomse

### Taeguk Oh-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 zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).

**2** Linken Fuß wieder beiziehen zur Ausgangsstellung in Richtung V, dabei mit linker Faust in einer großen Kreisbewegung Schlag von oben nach L ("auf den Kopf").

**3** Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).

**4** Rechten Fuß wieder beiziehen zur Ausgangsstellung in Richtung V, dabei mit rechter Faust in einer großen Kreisbewegung Schlag von oben nach R ("auf den Kopf").

**5** Linker Fuß großer Schritt nach V, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper), anschließend rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).

**6** Rechter Fuß Schnappfußtritt nach V (Kopfhöhe), nach V absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Fastrückenschlag von der linken Schulter nach V (Höhe: Oberlippe), dann links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).

**7** Linker Fuß Schnappfußtritt nach V (Kopfhöhe), nach V absetzen zu großem Schritt, dabei links Fastrückenschlag von der rechten Schulter nach V (Höhe: Oberlippe), dann rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).

**8** Rechter Fuß großer Schritt nach V, dabei rechts Fastrückenschlag von der linken Schulter nach V (Höhe: Oberlippe).

**9** Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu 90°-Stellung, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

**10** Rechter Fuß großer Schritt nach R, dabei greift die linke Hand die rechte Faust und es erfolgt rechts Ellenbogenschlag von außen nach innen (vor dem Körper, Schulterhöhe).

**11** Auf dem linken Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Handaußenkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

**12** Linker Fuß großer Schritt nach L, dabei greift die rechte Hand die linke Faust und es erfolgt links Ellenbogenschlag von außen nach innen (vor dem Körper, Schulterhöhe).

**13** Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).

**14** Rechter Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), nach H absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann links Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).

- 15** Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).
- 16** Rechter Fuß Seitwärtsfußtritt nach R (Kopfhöhe), absetzen zu großem Schritt, dabei links Ellenbogenschlag von außen nach innen in die nach R zeigende, senkrecht stehende rechte Hand.
- 17** Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen oben (vor dem Körper).
- 18** Linker Fuß Seitwärtsfußtritt nach L (Kopfhöhe), absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Ellenbogenschlag von außen nach innen in die nach L zeigende, senkrecht stehende linke Hand.
- 19** Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper), dann rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper).
- 20** Rechter Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), Bein wieder abwinkeln ohne abzusetzen, dann mit rechtem Fuß langer Schritt nach H und sofort linkes Bein so nachziehen, dass die linke Kniescheibe in der Kehle des rechten Knies ist (leicht in die Knie gehen), dabei rechts Faustrückenschlag von der linken Schulter nach H (Höhe: Oberlippe).  
"Paroh": Auf rechtem Fuß linksherum drehen bis nach V und Ausgangsstellung einnehmen (siehe oben).