

6. Poomse

Taeguk Yuk-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 dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 2 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), fast wieder beim Ausgangspunkt absetzen zu 90°-Stellung nach L, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen (Faust in Kinnhöhe vor dem Körper).
- 3 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 4 Linker Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), fast wieder beim Ausgangspunkt absetzen zu 90°-Stellung nach R, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen (Faust in Kinnhöhe vor dem Körper).
- 5 Auf rechtem Fuß nach links drehen, linken Fuß nach V absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Handaußenkantenabwehr nach außen (Hand vor dem Körper knapp über Kopfhöhe).
- 6 Rechter Fuß Schnappfußtritt von der Seite nach V (Kopfhöhe), zu breiter Stellung nach V absetzen (beide Füße zeigen nach L!), linker Fuß großer Schritt nach L, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Faust über Kopfhöhe), dann rechts Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).
- 7 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei links Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).
- 8 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Faust über Kopfhöhe), dann links Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).
- 9 Linker Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), zu großem Schritt absetzen, dabei rechts Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).
- 10 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen zur Ausgangsstellung nach V, dabei Unterarme vor dem Körper kreuzen und mit beiden Fäusten gleichzeitig Außenunterarmabwehr nach außen unten (jeweils neben dem Körper).
- 11 Rechten Fuß nach V absetzen zu großem Schritt, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen (Hand vor dem Körper knapp über Kopfhöhe).
- 12 Linker Fuß Schnappfußtritt von der Seite nach V (Kopfhöhe), zu breiter Stellung nach V absetzen (beide Füße zeigen nach R!), auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).
- 13 Linker Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), fast wieder beim Ausgangspunkt absetzen zu 90°-Stellung nach L, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen (Faust in Kinnhöhe vor dem Körper).

14 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper).

15 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), fast wieder beim Ausgangspunkt absetzen zu 90°-Stellung nach R, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen (Faust in Kinnhöhe vor dem Körper).

16 Rechten Fuß nach H absetzen zu 90°-Stellung nach V, dabei links Doppelhandkantenabwehr (Höhe: Körpermitte).

17 Linken Fuß nach H absetzen zu 90°-Stellung nach V, dabei rechts Doppelhandkantenabwehr (Höhe: Körpermitte).

18 Rechten Fuß nach H absetzen zu großem Schritt nach V, dabei links Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte), dann rechts Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

19 Linken Fuß nach H absetzen zu großem Schritt nach V, dabei rechts Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte), dann links Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

"Paroh": Rechten Fuß zurücksetzen zur Ausgangsstellung nach V, beide Fäuste langsam absenken.