

7. Poomse

Taeguk Chil-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 zu Tigerstellung nach L absetzen, dabei rechts Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte).

2 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), an Ausgangsposition absetzen, dabei links Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte).

3 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß zu Tigerstellung nach R absetzen, dabei links Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte).

4 Linker Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), an Ausgangsposition absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Höhe: Körpermitte).

5 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach V absetzen zu 90°-Stellung, dabei links Doppelhandkantenabwehr (Höhe: Körpermitte).

6 Rechten Fuß nach V absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Doppelhandkantenabwehr (Höhe: Körpermitte).

7 Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen zu Tigerstellung, dabei rechts Handinnenflächenabwehr von außen nach innen über den vor dem Körper in Körpermitte waagrecht gehaltenen linken Unterarm, dann rechts Fastrückenschlag von der linken Schulter nach L (Oberlippenhöhe, linke Faust unterstützt dabei den rechten Ellenbogen).

8 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu Tigerstellung, dabei links Handinnenflächenabwehr von außen nach innen über den vor dem Körper in Körpermitte waagrecht gehaltenen rechten Unterarm, dann links Fastrückenschlag von der rechten Schulter nach R (Oberlippenhöhe, rechte Faust unterstützt dabei den linken Ellenbogen).

9 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß beiziehen zur Geschlossene-Beine-Stellung nach V, dabei wird die rechte Faust vor dem Gesicht von oben von der linken Hand umschlossen.

10 Linker Fuß großer Schritt nach V, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper) und gleichzeitig links Innenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte), dann links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper) und gleichzeitig rechts Innenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

11 Rechter Fuß großer Schritt nach V, dabei links Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper) und gleichzeitig rechts Innenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte), dann rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper) und gleichzeitig links Innenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

12 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu großem Schritt, dabei Unterarme vor dem Körper überkreuzen und gleichzeitig links und rechts Außenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Fäuste in Gesichtshöhe).

13 Beide Hände nach vorne ausstrecken, rechtes Knie Kniestöß nach oben, dabei ausgestreckte Hände senkrecht nach unten reißen, rechten Fuß nach R absetzen, Fäuste mit den Daumenseiten links und rechts an die Taille führen, linkes Knie in die Kniekehle des rechten Beins, beide Knie anwinkeln, dabei mit beiden Fäusten umgedrehter Fauststoß nach R (Ellenbogen angewinkelt, Höhe: Körpermitte), linken Fuß wieder zurückstellen zu großem Schritt in Richtung R, dabei Faustüberkreuzblock vor dem Körper nach unten (Faustrücken weisen zueinander).

14 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach L absetzen zu großem Schritt, dabei Unterarme vor dem Körper überkreuzen und gleichzeitig links und rechts Außenunterarmabwehr nach außen (vor dem Körper, Fäuste in Gesichtshöhe).

15 Beide Hände nach vorne ausstrecken, linkes Knie Kniestöß nach oben, dabei ausgestreckte Hände senkrecht nach unten reißen, linken Fuß nach L absetzen, Fäuste mit den Daumenseiten links und rechts an die Taille führen, rechtes Knie in die Kniekehle des linken Beins, beide Knie anwinkeln, dabei mit beiden Fäusten umgedrehter Fauststoß nach L (Ellenbogen angewinkelt, Höhe: Körpermitte), rechten Fuß wieder zurückstellen zu großem Schritt in Richtung L, dabei Faustüberkreuzblock vor dem Körper nach unten (Faustrücken weisen zueinander).

16 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach H absetzen, dabei links Faustrückenschlag von der rechten Schulter nach außen (vor dem Körper, Höhe: Schläfe des Gegners).

17 Linke Hand ausstrecken, rechter Fuß Sichelfußtritt in die linke Hand, absetzen zu breiter Stellung nach R (jedoch Blickrichtung weiterhin nach H), dabei rechts Ellenbogenschlag von außen nach innen in Schulterhöhe in die noch immer nach H ausgestreckte linke Hand.

18 Auf rechtem Fuß rechtsherum drehen nach H, dabei linken Fuß etwas nachziehen (kleine Stellung nach H), dabei rechts Faustrückenschlag von der linken Schulter nach außen (vor dem Körper, Höhe: Schläfe des Gegners).

19 Rechte Hand ausstrecken, linker Fuß Sichelfußtritt in die rechte Hand, absetzen zu breiter Stellung nach L (jedoch Blickrichtung weiterhin nach H), dabei links Ellenbogenschlag von außen nach innen in Schulterhöhe in die noch immer nach H ausgestreckte rechte Hand.

20 Links Handaußenkantenabwehr nach außen (neben dem Körper, Höhe: Körpermitte).

21 Linke Hand vollführt nach links greifende Bewegung, rechten Fuß nach H absetzen zu breiter Stellung nach R (jedoch Blickrichtung weiterhin nach H), dabei rechts Fauststoß nach H mit Kampfschrei.

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