

8. Poomse

Taeguk Pal-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 Linker Fuß Schritt nach V zu 90°-Stellung, dabei links wie Doppelhandkantenabwehr nach außen (Höhe: Körpermitte), jedoch mit geschlossenen Fäusten. Dann gleitet der linke Fuß vor nach V zu großem Schritt, dabei rechts Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

2 Linker Fuß Sprung-Schnappfußtritt mit Kampfschrei (erst rechtes Knie hochreißen zum Sprung, dann im Sprung links Schnappfußtritt), linken Fuß nach V absetzen zu großem Schritt, dabei links Außenunterarmabwehr von außen nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper), dann mit rechts beginnend Doppelfauststoß nach V (Höhe jeweils: Körpermitte).

3 Rechter Fuß großer Schritt nach V, dabei rechts Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

4 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach R absetzen zu großem Schritt Richtung L (Gesicht schaut jedoch nach R!), dabei rechts Innenunterarmabwehr nach außen oben und zugleich links Außenunterarmabwehr nach außen unten (über dem linken Bein).

5 Beide Füße drehen sich linksherum bis zum großen Schritt nach R, dabei macht die rechte Faust einen kraftvollen, zu Beginn langsamen Hakenschlag von unten nach oben (Faustrücken vom Körper weg, Kinnhöhe) und die linke Faust legt sich mit der Handinnenflächenseite am oberen Ende des rechten Bizeps an.

6 Linker Fuß überkreuzt vorne den rechten in Richtung L, rechten Fuß nachsetzen zu großem Schritt Richtung R (Gesicht schaut jedoch nach L!), dabei links Innenunterarmabwehr nach außen oben und zugleich rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (über dem rechten Bein).

7 Beide Füße drehen sich rechtsherum bis zum großen Schritt nach L, dabei macht die linke Faust einen kraftvollen, zu Beginn langsamen Hakenschlag von unten nach oben (Faustrücken vom Körper weg, Kinnhöhe) und die rechte Faust legt sich mit der Handinnenflächenseite am oberen Ende des linken Bizeps an.

8 Auf dem linken Fuß linksherum drehen, rechten Fuß nach H absetzen zu 90°-Stellung nach V, dabei links Doppelhandkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

9 Linker Fuß rutscht vor zu großem Schritt, dabei rechts Fauststoß nach V (Höhe: Körpermitte).

10 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach V (Kopfhöhe), am Standfuß absetzen, linken Fuß etwas zurücksetzen zu normalem Schritt, rechten Fuß etwas zurücksetzen zu Tigerstellung nach V, dabei rechts Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte).

11 Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, linken Fuß nach L absetzen zu Tigerstellung, dabei links Doppelhandkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

12 Linker Fuß Schnappfußtritt nach L (Kopfhöhe), absetzen zu großem Schritt, dabei rechts Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte). Gleich danach linken Fuß wieder zu Tigerstellung

zurückziehen, dabei links Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte).

13 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach R absetzen zu Tigerstellung, dabei rechts Doppelhandkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

14 Rechter Fuß Schnappfußtritt nach R (Kopfhöhe), absetzen zu großem Schritt, dabei links Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte). Gleich danach rechten Fuß wieder zu Tigerstellung zurückziehen, dabei rechts Handinnenflächenabwehr von außen nach innen (Höhe: Körpermitte).

15 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß nach H absetzen zu 90°-Stellung, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach außen unten (vor dem Körper) und zugleich die linke Faust mit Fausträcken nach unten zum Solar Plexus führen.

16 Linker Fuß Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe), nicht absetzen, sondern Fuß hängen lassen, rechter Fuß springt hoch und kickt Schnappfußtritt nach H (Kopfhöhe) mit Kampfschrei, rechten Fuß zu großem Schritt absetzen, dabei rechts Außenunterarmabwehr nach innen (Faust in Mundhöhe vor dem Körper), mit links beginnend Doppelfauststoß nach H (Höhe: Körpermitte).

17 Auf rechtem Fuß linksherum drehen, linken Fuß zu 90°-Stellung nach L absetzen, dabei links Handaußenkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

18 Linker Fuß gleitet vor nach L zu großem Schritt, dabei mit rechtem Ellenbogen von außen nach innen Ellenbogenstoß nach L (Schulterhöhe), dann von dort aus rechts Faustrückenschlag von linker Schulter nach L (Oberlippenhöhe) und links Fauststoß nach L (Höhe: Körpermitte).

19 Auf linkem Fuß rechtsherum drehen, rechten Fuß zu 90°-Stellung nach R absetzen, dabei rechts Handaußenkantenabwehr nach außen (vor dem Körper, Höhe: Körpermitte).

20 Rechter Fuß gleitet vor nach R zu großem Schritt, dabei mit linkem Ellenbogen von außen nach innen Ellenbogenstoß nach R (Schulterhöhe), dann von dort aus links Faustrückenschlag von rechter Schulter nach R (Oberlippenhöhe) und rechts Fauststoß nach R (Höhe: Körpermitte).

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