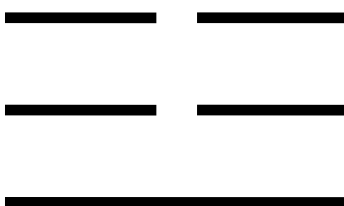




6. kup: TAEGEUK SAH (4.) JANG



Taeguk Sah (4.) Jang symboliserer "Jin", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer torden (stor styrke og værdighed).

Nye teknikker er sonnol-momtong-makki, pyeonson-keut-seweo-chireugi, jebipoom-mok-chigi, yeop-chagi, momtong-bakat-makki, eolgul-ap-chigi(deung-jumeok) og specielle mikkeurom-bal (glidende fod) teknikker. Den er karakteriseret ved forskellige bevægelser som forberedelse til kireugi og mange dwit-koobi situationer.

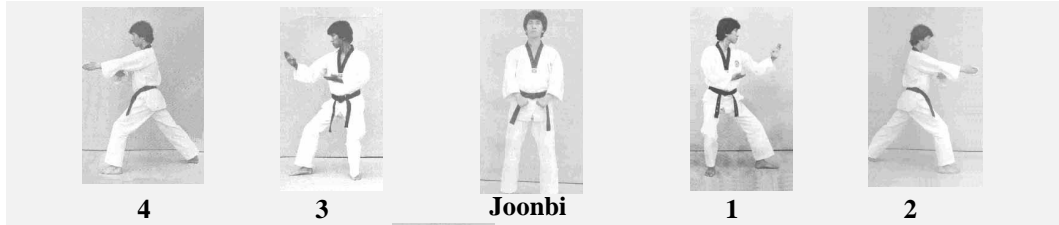
7. Kup eleverne træner denne Poomse.



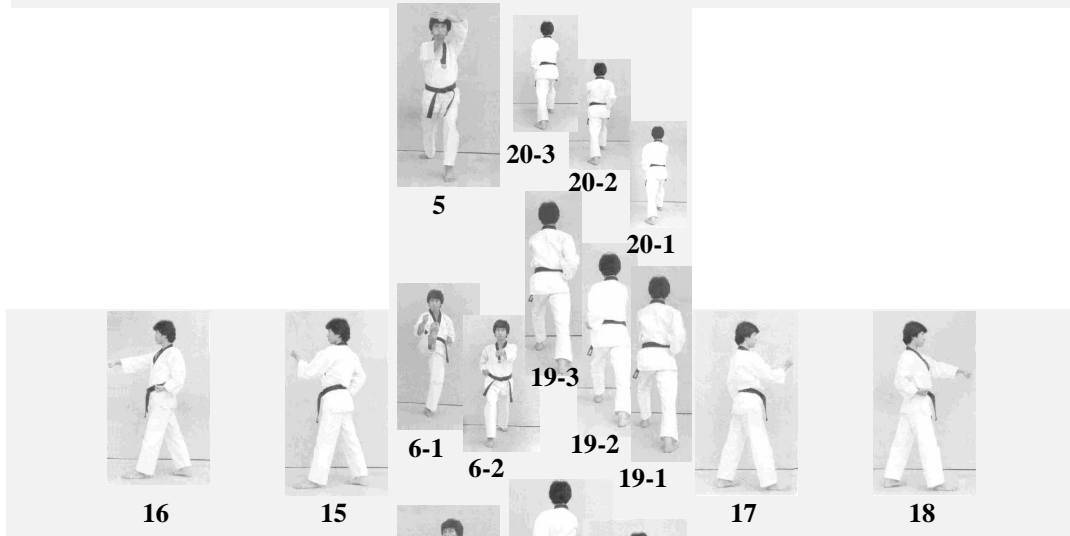
Taegeuk Sah (4.) Jang's Poomse-linie.

Na

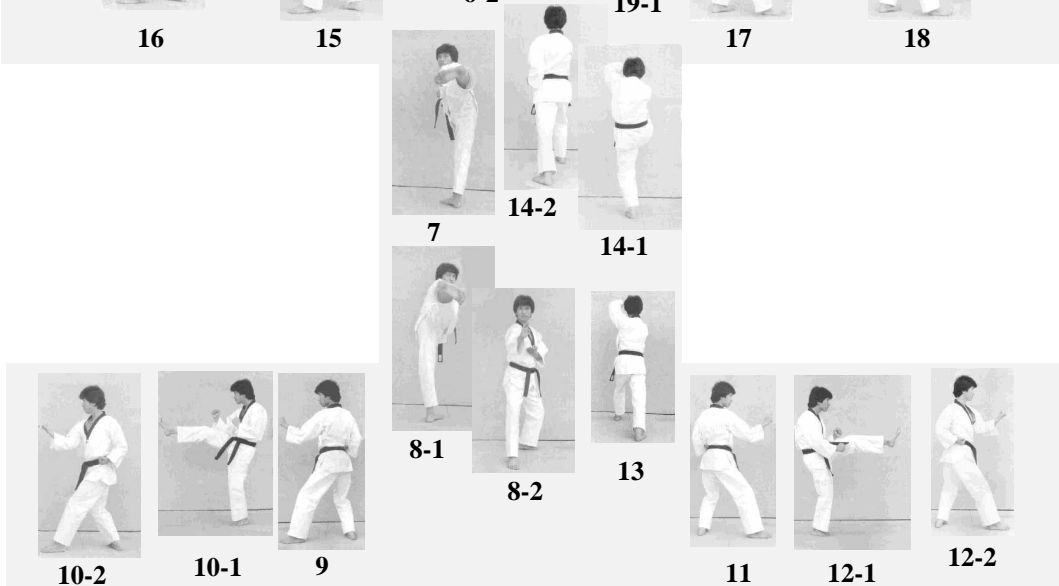
Ra1



Ra2

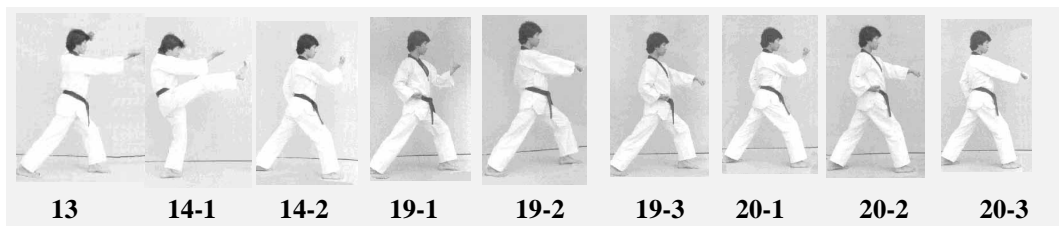


Ra3



Ga

Set fra siden





TAEGEUK SAH (4.) JANG

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest) med oen batangson momtong nulleo makki	Oreun pyeonson-keut seweo chireugi
03	Ra1	Ra1	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Sonnal momtong makki
04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest) med oreun batangson momtong nulleo makki	Oen pyeonson-keut seweo chireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga		Venstre ben yeopchagi. Derefter	
08	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Højre ben yeopchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Sonnal momtong makki
09	Ra3	Ra3	Oreun dwitkoobi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest)	Momtong bakat makki
10	Ra3	Ra3	Oreun dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi, tilbage i samme stand	Momtong an makki
11	Da3	Da3	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt), og flyt højre ben en smule til højre mod Da3.	Momtong bakat makki
12	Da3	Da3	Oen dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi, tilbage i samme stand	Momtong an makki
13	Na	Na	Oen apkoobi	Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
14	Na	Na	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Apchagi (deung jumeok)
15	Ra2	Ra2	Oen apseogi	Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Momtong makki
16	Ra2	Ra2	Oen apseogi	Samme stand	Momtong baro jireugi
17	Da2	Da2	Oreun apseogi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Momtong makki
18	Da2	Da2	Oreun apseogi	Samme stand	Momtong baro jireugi
19	Na	Na	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med momtong makki.	Momtong doobeon jireugi
20	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med momtong makki.	Momtong doobeon jireugi KIHAP
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi



Joonbi
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Kig mod Ga
Teknik : Gibon joonbi seogi

1
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal momtong makki

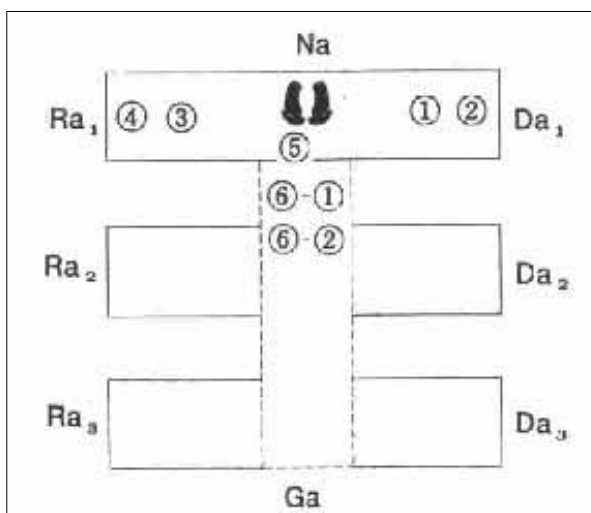
2
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest) med oen batangson momtong nulleo makki
Teknik : Oreun pyeonson-keut seweo chireugi

3
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)
Teknik : Sonnal momtong makki



4
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest) med oreun batangson momtong nulleo makki
Teknik : Oen pyeonson-keut seweo chireugi



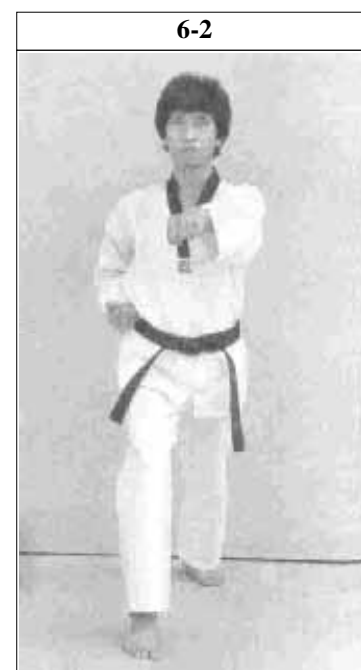


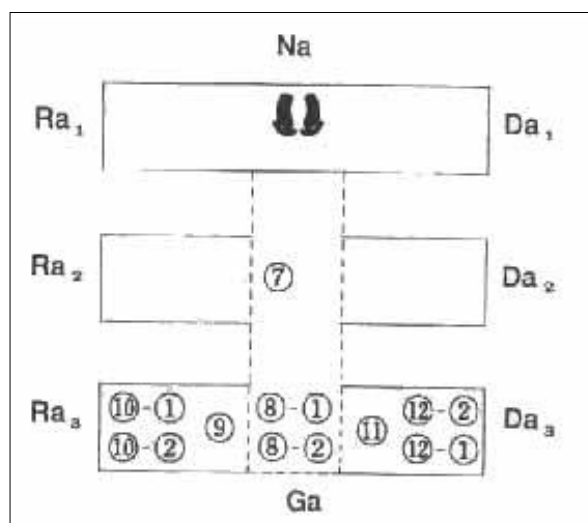
5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi



6-1
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)

6-2
Stand : Oreun apkoobi
Teknik : Momtong baro jireugi





7 og 8-1

Blik / Sison : Ga

Placering : Ga

Bevægelse : Venstre ben yeopchagi.

Derefter

Højre ben yeopchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)

8-2

Stand : Oen dwitkoobi

Teknik : Sonnal momtong makki



Ringsted Taekwondo klub



10-1 og 10-2

Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi, tilbage i samme stand
Teknik : Momtong an makki

9

Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong bakat makki

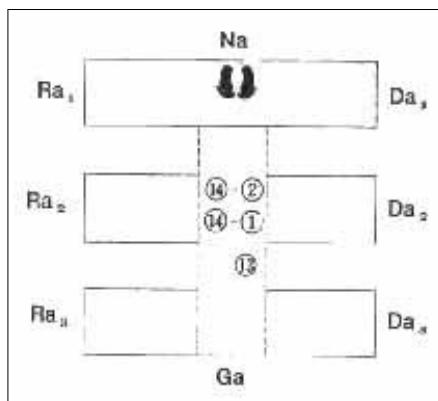
11

Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt), og flyt højre ben en smule til højre mod Da3.
Teknik : Momtong bakat makki

12-1 og 12-2

Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi, tilbage i samme stand
Teknik : Momtong an makki



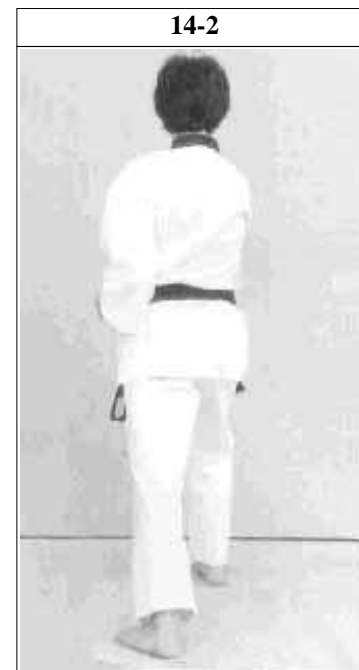


13

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi



14-1
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)



14-2
Stand : Oreun apkoobi
Teknik : Apchigi (deung jumeok)



14-2 set fra siden



14-1 set fra siden



13 set fra siden





Ringsted Taekwondo klub



15
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong makki

16
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Samme stand
Teknik : Momtong baro jireugi

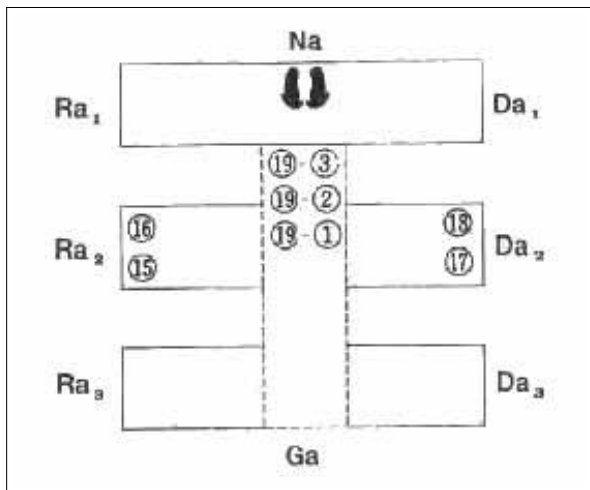


17
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong makki

18
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Samme stand
Teknik : Momtong baro jireugi



Ringsted Taekwondo klub

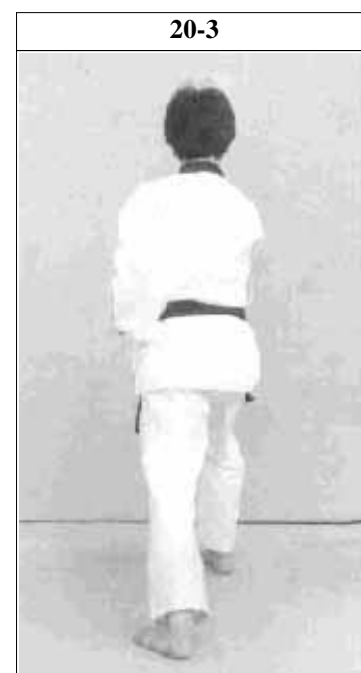
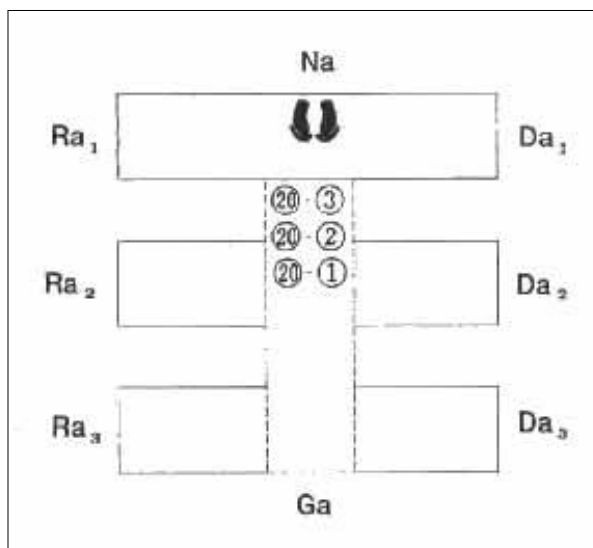


19-1, 19-2 og 19-3
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med momtong makki.
Teknik : Momtong doobeon jireugi





Ringsted Taekwondo klub



20-1, 20-2 og 20-3

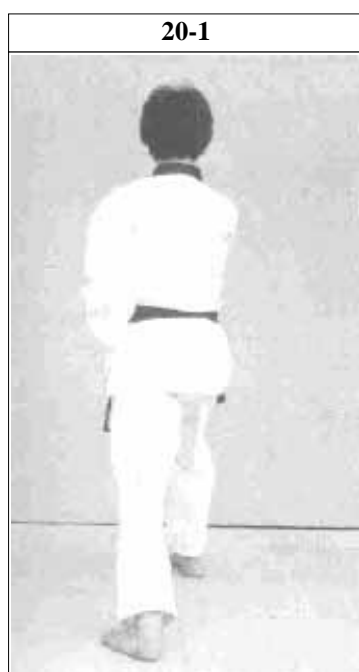
Blik / Sison : Na

Placering : Na

Stand : Oreun apkoobi

Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med momtong makki.

Teknik : Momtong doobeon jireugi
KIHAP





Keuman



Keuman

- Blik / Sison** : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben.
Kig mod Ga.
Teknik : Gibon joonbi seogi

20-3 set fra siden



20-2 set fra siden



20-1 set fra siden





Anvendelse af handling 1



1
Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.
Jeg laver sonnol momtong makki.

Anvendelse af handling 2-1



2-1
Modstanderen angriber med momtong baro jireugi igen.
Jeg laver batangson momtong nulleo makki.

2-2
Jeg tager fat i modstanderens arm, trækker og udfører pyeonson-keut seweo chireugi

Anvendelse af handling 2-2



Anvendelse af

Taeguk Sah
(4.) Jang



Anvendelse af handling 7



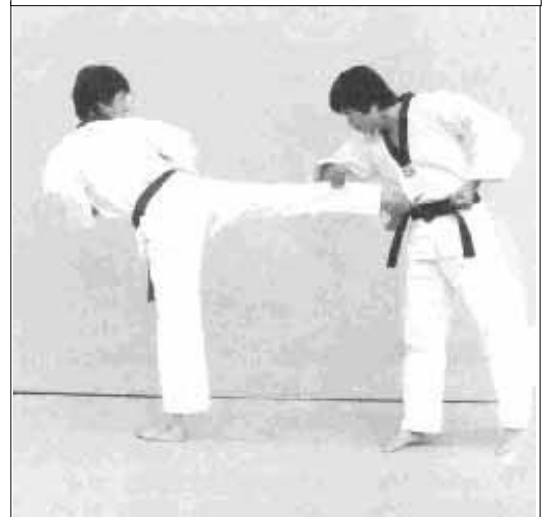
7
Modstanderen går tilbage.
Jeg følger efter og udfører
yeopchagi med venstre ben.

8-2
Hvis modstanderen angriber med momtong jireugi,
forsvarer jeg mig med sonnol momtong makki.

Anvendelse af handling 8-2



Anvendelse af handling 8-1



8-1
Jeg udfører igen yeopchagi med
højre ben og ...



Anvendelse af handling 9



9
Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.
Jeg laver momtong bakat makki.

10-2
Modstanderen laver kontra-angreb med momtong jireugi.
Jeg forsvarer mig med momtong an makki.

Anvendelse af handling 10-2



Anvendelse af handling 10-1



10-1
Jeg angriber med apchagi
Men **modstanderen** blokerer med arae makki og ...



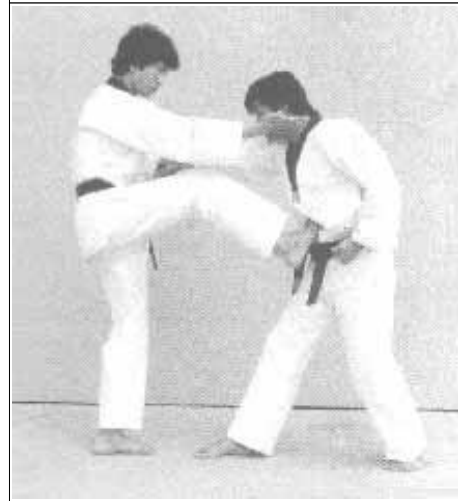
Anvendelse af handling 13



13

Modstanderen angriber med eolgul jireugi.
Jeg udfører jebipoom mok chigi.

Anvendelse af handling 14-1



14-1 og 14-2

Venstre hånd trækker i modstanderens arm.
Lige efter udfører **jeg** apchagi med højre ben og ...

14-3

jeg går et skridt frem med højre ben og udfører oreun eolgul apchigi (deung jumeok)

Anvendelse af handling 14-2

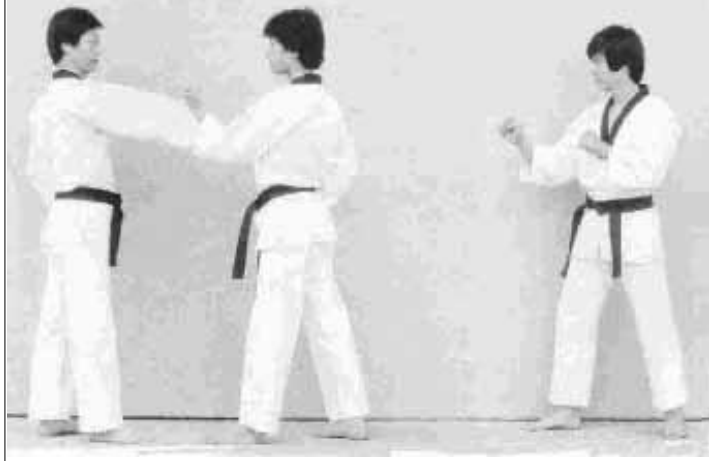


Anvendelse af handling 14-3





Anvendelse af handling 15

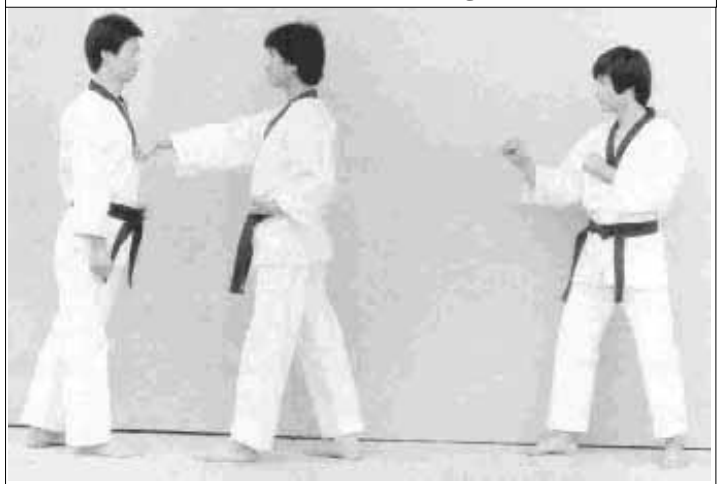


15 og 16

2 modstandere (henholdsvis venstre og højre side) angriber med momtong bandae jireugi.

Jeg udfører momtong makki, og derefter momtong baro jireugi mod "**venstre modstander**" og ...

Anvendelse af handling 16



17 og 18

jeg udfører momtong makki og derefter momtong baro jireugi mod "**højre modstander**".

Anvendelse af handling 17



Anvendelse af handling 18

