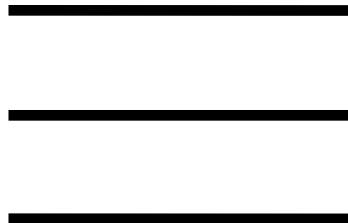


TAEGEUK IL (1.) JANG



Taeguk Il (1.) Jang repræsenterer symbolet af "Keon", en af de 8 gwe'er (spådomstegn), som betyder himlen og "yang".

Således som "Keon" symboliserer begyndelsen af skabelsen af alle ting i universet, symboliserer Taeguk Il (1.) Jang også dette i Taekwondo træningen.

Denne Poomse er karakteriseret ved dens lethed i træningen, stort set bestående af gang og basale handlinger såsom arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi og ap-chagi.

10. Kup eleverne træner denne Poomse.

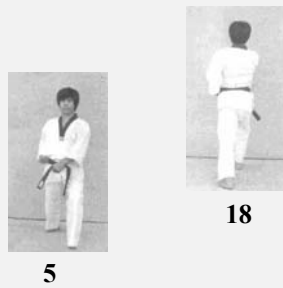
Taegeuk Il (1.) Jang's Poomse-linie.

Na

Ra1



Da1



Ra2



Da2



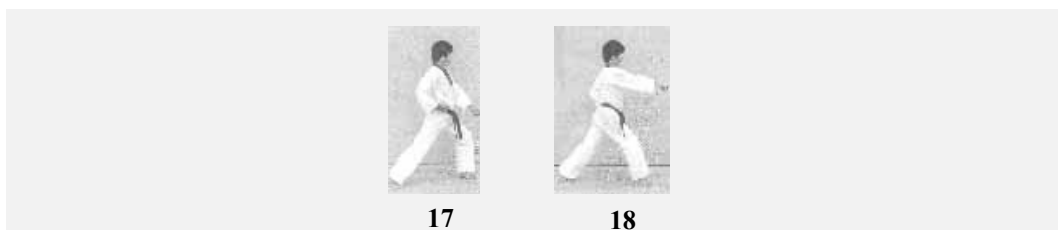
Ra3



Da3

Ga

Set
fra
siden



TAEGEUK IL (1.) JANG

| Nr. | Blik / Sison | Place-ring | Stand | Bevægelse | Teknik |
|--------|--------------|------------|---------------|---|--|
| Joonbi | Ga | Na | Naranhi seogi | Kig mod Ga | Gibon joonbi seogi |
| 01 | Da1 | Da1 | Oen apseogi | Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest) | Arae makki |
| 02 | Da1 | Da1 | Oreun apseogi | Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest) | Momtong bandae jireugi |
| 03 | Ra1 | Ra1 | Oreun apseogi | Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest) | Arae makki |
| 04 | Ra1 | Ra1 | Oen apseogi | Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest) | Momtong bandae jireugi |
| 05 | Ga | Ga | Oen apkoobi | Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest) | Arae makki |
| 06 | Ga | Ga | Oen apkoobi | Samme stand | Momtong baro jireugi |
| 07 | Ra2 | Ra2 | Oreun apseogi | Træk højre ben frem og gå til siden mod Ra2 (med højre ben forrest) | Momtong an makki |
| 08 | Ra2 | Ra2 | Oen apseogi | Gå et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest) | Momtong baro jireugi |
| 09 | Da2 | Da2 | Oen apseogi | Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Da2 (med venstre ben forrest). | Momtong an makki |
| 10 | Da2 | Da2 | Oreun apseogi | Gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest) | Momtong baro jireugi |
| 11 | Ga | Ga | Oreun apkoobi | Drej til højre (90°) mod Ga (med højre ben forrest). | Arae makki |
| 12 | Ga | Ga | Oreun apkoobi | Samme stand. | Momtong baro jireugi |
| 13 | Da3 | Da3 | Oen apseogi | Træk venstre ben frem og gå til siden mod Da3 (med venstre ben forrest). | Eolgul makki |
| 14 | Da3 | Da3 | Oreun apseogi | Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Da3 (med højre ben forrest). | Momtong bandae jireugi |
| 15 | Ra3 | Ra3 | Oreun apseogi | Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med højre ben forrest). | Eolgul makki |
| 16 | Ra3 | Ra3 | Oen apseogi | Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest). | Momtong bandae jireugi |
| 17 | Na | Na | Oen apkoobi | Træk venstre ben tilbage og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest). | Arae makki |
| 18 | Na | Na | Oreun apkoobi | Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) | Momtong bandae 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 : Oen apseogi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik : Arae makki

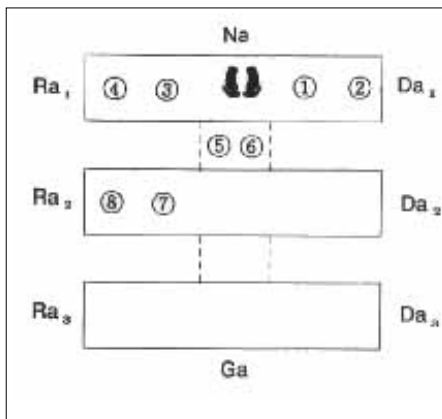
2
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

3
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)
Teknik : Arae makki

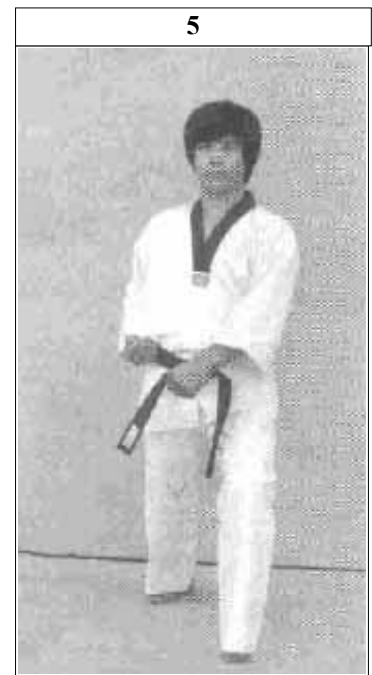


4
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi





5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Arae makki



8
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi

7
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Træk højre ben frem og gå til siden mod Ra2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong an makki

6
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Samme stand
Teknik : Momtong baro jireugi





9
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Da2 (med venstre ben forrest).
Teknik : Momtong an makki

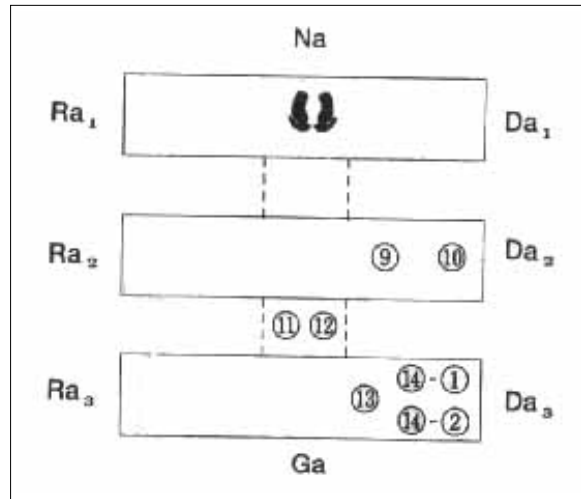


10
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi



11
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Drej til højre (90°) mod Ga (med højre ben forrest).
Teknik : Arae makki

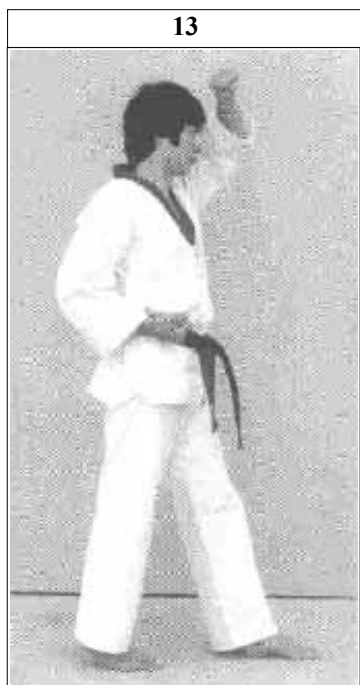
12
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Samme stand.
Teknik : Momtong baro jireugi



13
Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Træk venstre ben frem og gå til siden mod Da3 (med venstre ben forrest).
Teknik : Eolgul makki

14-1
Blik / Sison : Da3
Placering : Da3
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Da3 (med højre ben forrest).

14-2
Stand : Oreun apseogi
Teknik : Momtong bandae jireugi





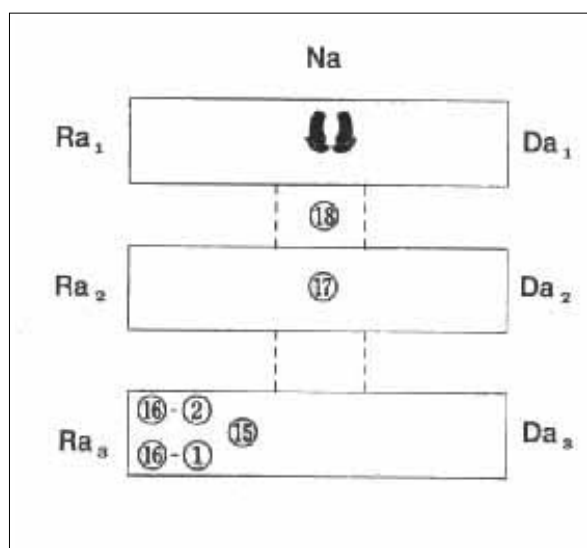
16-2
Stand : Oen apseogi
Teknik : Momtong
 bandae
 jireugi



16-1
Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Bevægelse : Udfør venstre
 ben apchagi og
 gå derefter et
 skridt frem mod
 Ra3 (med
 venstre ben
 forrest).



15
Blik / Sison : Ra3
Placering : Ra3
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Drej til højre
 (180°) (baglæns
 rundt) mod Ra3
 (med højre ben
 forrest).
Teknik : Eolgul makki



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.
Teknik : Gibon joonbi seogi



18
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi
KIHAP



17
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Træk venstre ben tilbage og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest).
Teknik : Arae makki



Anvendelse af handling 1



1
Modstanderen angriber med apchagi.
Jeg laver arae makki.

Anvendelse af handling 2



2
Lige efter følger **jeg** op med momtong bandae jireugi.

Anvendelse af

Taegeuk II (1.) Jang

5
Modstanderen angriber med apchagi.
Jeg laver arae makki.

6
Før modstanderen laver et nyt angreb, udfører **jeg** hurtigt et modangreb med momtong baro jireugi.

Anvendelse af handling 5



Anvendelse af handling 6



Anvendelse af handling 7



7
Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.
Jeg laver momtong an makki.

Anvendelse af handling 8



8
Efter at modstanderens slag er blokeret går **jeg** frem med momtong baro jireugi

13
Modstanderen angriber med eolgul jireugi.
Jeg laver eolgul makki.

14-1
Jeg angriber kontra med apchagi

14-2
Jeg går derefter fremad og slår kontra med momtong bandae jireugi.

Anvendelse af handling 13



Anvendelse af handling 14-1



Anvendelse af handling 14-2



