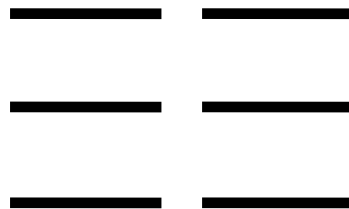


# TAEGEUK PAL (8.) JANG

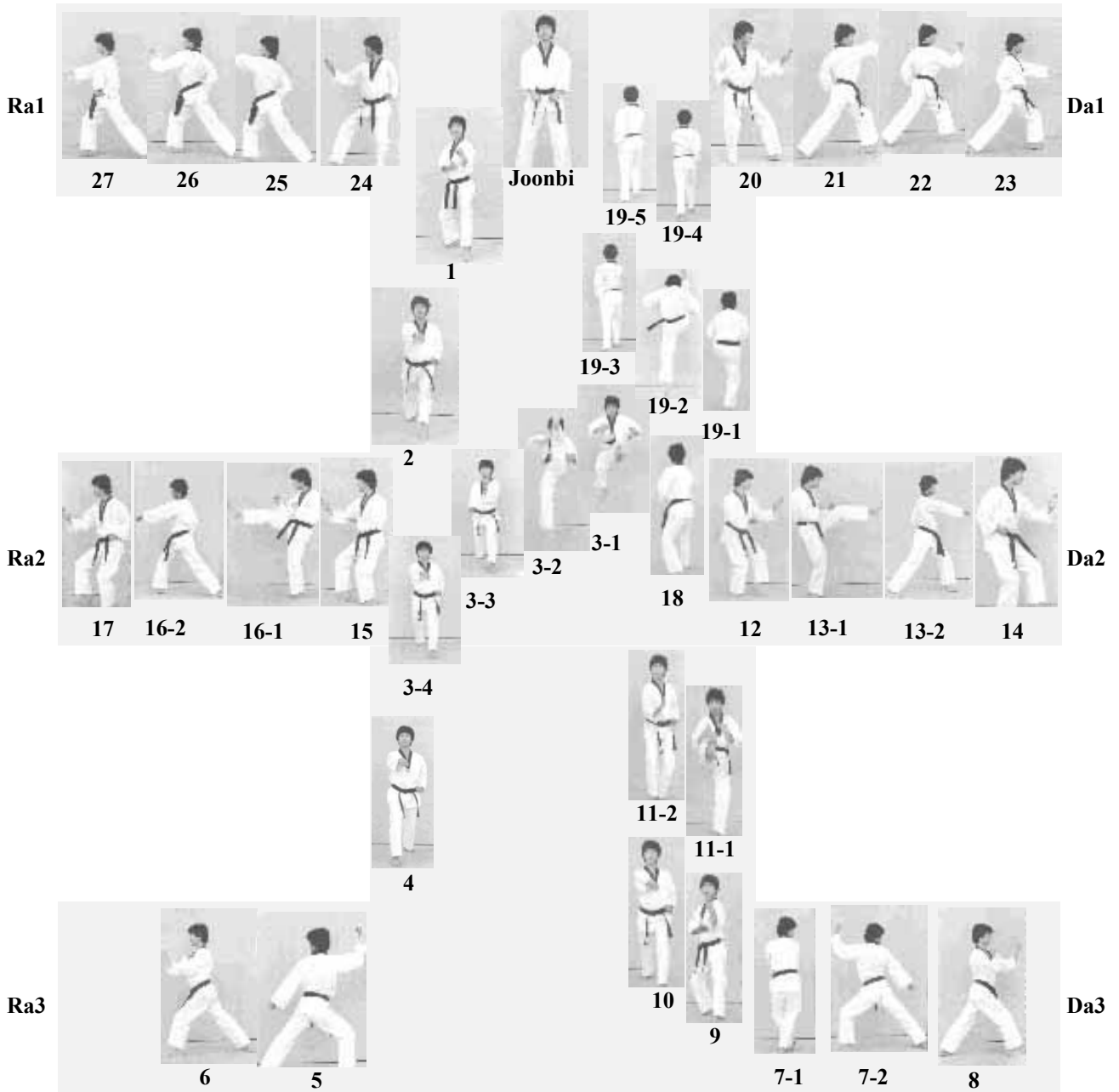


Taekwuk Pal (8.) Jang symboliserer "Kon", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer "Yin" og jorden, betydende roden og afgørelsen og også begyndelsen og enden. Denne er den sidste af de 8 Taekwuk Poomse's, som giver adgang for eleven til DAN (sort bælte) graduering. Nye bevægelser er doo-bal-dangsang-ap-chagi, bakat-palmok- geodeureo-momtong-bakat-makki, twieo-chagi og palkop-dollyo-chigi. Vægt må lægges på nøjagtigheden af trinene og forskellen mellem flyvespark og doo-bal-dangsang-chagi (skiftende flyvespark i luften).

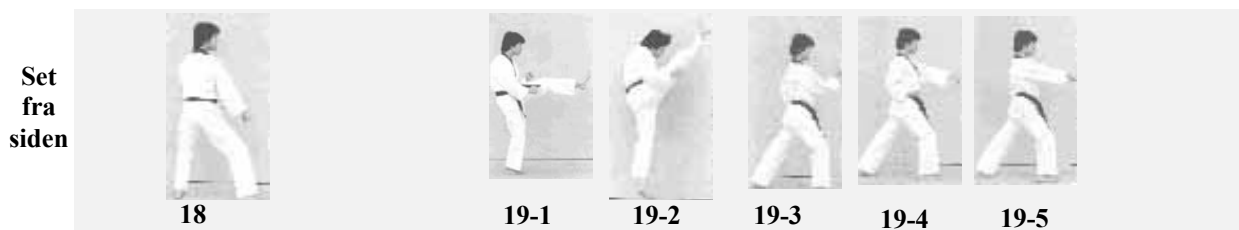
3. Kup eleverne træner denne Poomse.

# Taegeuk Pal (8.) Jang's Poomse-linie.

Na



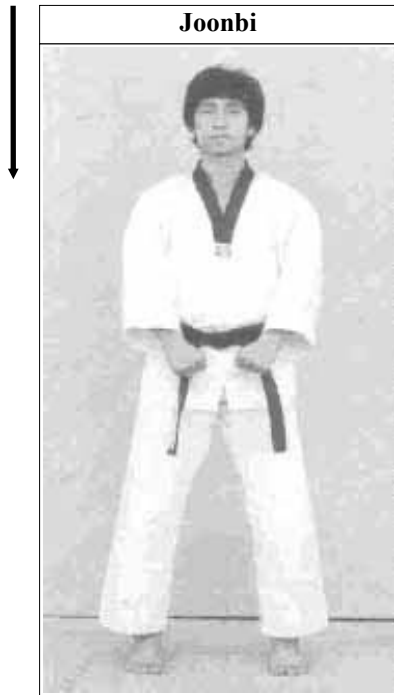
Ga



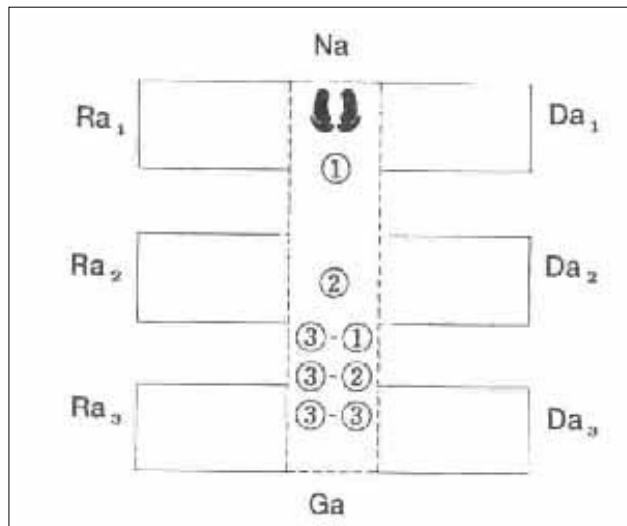
# TAEGEUK PAL (8.) JANG

| Nr.    | Blik / Sison | Place-ring | Stand           | Bevægelse  | Teknik                  |
|--------|--------------|------------|-----------------|--|-------------------------|
| Joonbi | Ga           | Na         | Naranhi seogi   | Kig mod Ga   | Gibon joonbi seogi      |
| 01     | Ga           | Na         | Oreun dwitkoobi | Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)   | Geodeureo momtong makki |
| 02     | Ga           | Ga         | Oen apkoobi     | Højre fod samme placering.<br>Venstre fod glider lidt frem   | Momtong baro jireugi    |
| 03     | Ga           | Ga         | Oen apkoobi     | Udfør doo-baldangsang-apchagi mod Ga med <b>KIHAP</b> (først "falsk" apchagi med højre ben. Imens kroppen er i luften udføres høj apchagi med venstre ben).<br>(KIHAP samtidig med at der sparkes med <b>venstre</b> ben).<br>Land 2 skridt fremme.<br>Udfør momtong makki mod Ga (med venstre ben forrest). | Momtong doobeon jireugi |
| 04     | Ga           | Ga         | Oreun apkoobi   | Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).  | Momtong bandae jireugi  |
| 05     | Ra3          | Ra3        | Oreun apkoobi   | Højre fod samme placering. Drej til venstre (90°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben mod Ra3).<br><b>Se mod Ra3, krop/stand peger mod Da3</b>  | Oe-santeul makki        |
| 06     | Ra3          | Ra3        | Oen apkoobi     | Begge fødder samme placering; flyt kun tyngdepunktet   | Dan-gyo teok jireugi    |
| 07     | Da3          | Da3        | Oen apkoobi     | Se mod Da3. Flyt venstre ben mod Da3 og kryds foran højre ben til ap-koa-seogi.<br>Flyt med det samme højre ben et skridt frem mod Da3.<br>Alle bevægelser udføres hurtigt.<br><b>Se mod Da3, krop/stand peger mod Ra3</b>   | Oe-santeul makki        |
| 08     | Da3          | Da3        | Oreun apkoobi   | Begge fødder samme placering; flyt kun tyngdepunktet   | Dan-gyo teok jireugi    |
| 09     | Ga           | Na         | Oreun dwitkoobi | Venstre fod samme placering.<br>Flyt højre fod til siden mod Na.<br><b>Kig mod Ga</b>  | Sonnal momtong makki    |
| 10     | Ga           | Na         | Oen apkoobi     | Højre fod samme placering.<br>Venstre fod glider lidt frem   | Momtong baro jireugi    |
| 11     | Ga           | Na         | Oreun beomseogi | Udfør apchagi med højre fod mod Ga.<br>Gå tilbage på samme plads, og flyt derefter venstre ben tilbage (forbi højre ben) mod Na.<br>Træk højre ben tilbage   | Batangson momtong makki |
| 12     | Da2          | Da2        | Oen beomseogi   | Højre fod samme placering.<br>Drej til venstre (90°), og flyt venstre fod mod Da2  | Sonnal momtong makki    |
| 13     | Da2          | Da2        | Oen apkoobi     | Udfør apchagi med venstre ben, og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)  | Momtong baro jireugi    |
| 14     | Da2          | Da2        | Oen beomseogi   | Højre ben samme placering, træk venstre ben tilbage  | Batangson momtong makki |
| 15     | Ra2          | Ra2        | Oreun beomseogi | Begge fødder samme placering.<br>Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2   | Sonnal momtong makki    |

|        |     |     |                 |  |                              |
|--------|-----|-----|-----------------|--|------------------------------|
| 16     | Ra2 | Ra2 | Oreun apkoobi   | Udfør apchagi med højre ben og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)   | Momtong baro jireugi         |
| 17     | Ra2 | Ra2 | Oreun beomseogi | Venstre ben samme placering, træk højre ben tilbage  | Batangson momtong makki      |
| 18     | Na  | Na  | Oen dwitkoobi   | Drej til højre (90°) (baglæns rundt) mod Na (med højre ben forrest)  | Geodeureo arae makki         |
| 19     | Na  | Na  | Oreun apkoobi   | Udfør apchagi med venstre ben mod Na.<br>Udfør, inden venstre ben rører jorden, twieo apchagi med højre ben med <b>KIHAP</b> mod Na. (KIHAP samtidig med at der sparkes med <b>højre</b> ben).<br>Udfør momtong makki mod Na (med højre ben forrest) | Momtong doobeon jireugi      |
| 20     | Da1 | Da1 | Oreun dwitkoobi | Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest)   | Hanssonal momtong yeop makki |
| 21     | Da1 | Da1 | Oen apkoobi     | Højre fod samme placering.<br>Venstre fod glider lidt frem   | Oreun palkoop dollyo chigi   |
| 22     | Da1 | Da1 | Oen apkoobi     | Begge fødder samme placering   | Oreun apchigi (deung jumeok) |
| 23     | Da1 | Da1 | Oen apkoobi     | Begge fødder samme placering   | Momtong bandae jireugi       |
| 24     | Ra1 | Ra1 | Oen dwitkoobi   | Drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest)   | Hanssonal momtong yeop makki |
| 25     | Ra1 | Ra1 | Oreun apkoobi   | Venstre fod samme placering.<br>Højre fod glider lidt frem   | Oen palkoop dollyo chigi     |
| 26     | Ra1 | Ra1 | Oreun apkoobi   | Begge fødder samme placering   | Oen apchigi (deung jumeok)   |
| 27     | Ra1 | Ra1 | Oreun apkoobi   | Begge fødder samme placering   | Momtong bandae jireugi       |
| Keuman | Ga  | Na  | Naranhi seogi   | Højre ben samme placering, Træk venstre ben frem og drej samtidigt kroppen mod Ga.<br>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** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Geodeureo momtong makki

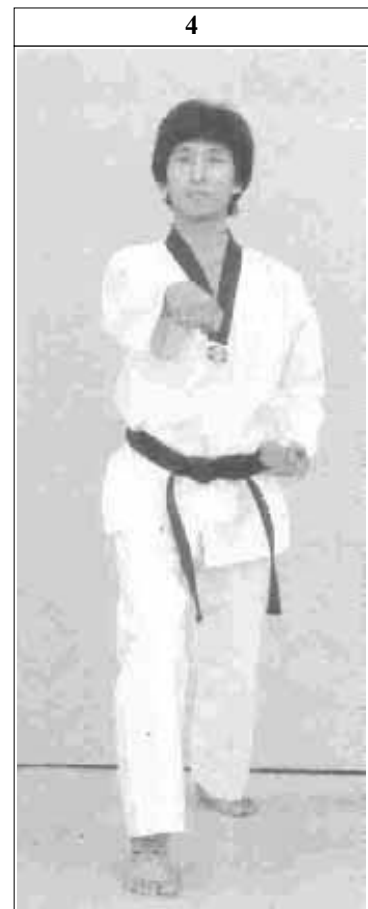
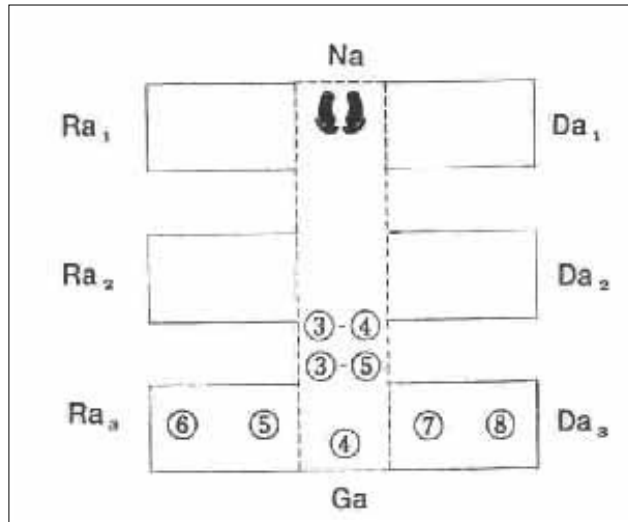
**2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Venstre fod glider lidt frem  
**Teknik** : Momtong baro jireugi





**3-1, 3-2, 3-3, 3-4 og 3-5 (se næste side)**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør doo-baldangsang-apchagi mod Ga med **KIHAP** (først "falsk" apchagi med højre ben. Imens kroppen er i luften udføres høj apchagi med venstre ben).  
(KIHAP samtidig med at der sparkes med **venstre** ben).  
Land 2 skridt fremme.  
Udfør momtong makki mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi





**4**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi

**5**  
**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Drej til venstre (90°)  
 (baglæns rundt) mod Ra3  
 (med venstre ben mod Ra3).  
**Se mod Ra3, krop/stand  
 peger mod Da3**  
**Teknik** : Oen santeul makki



**6**  
**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme  
 placering; flyt kun  
 tyngdepunktet  
**Teknik** : Dan-gyo teok jireugi



**7-1**  
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Bevægelse** : Se mod Da3. Flyt venstre ben  
 mod Da3 og kryds foran højre  
 ben til ap-koa-seogi.  
 Flyt med det samme højre ben et  
 skridt frem mod Da3.  
 Alle bevægelser udføres hurtigt.  
**Se mod Da3, krop/stand peger  
 mod Ra3**  
**Teknik** : Oreun santeul makki

**N.B.** (se nr. 6 og 8)  
 Drej kroppen i roligt tempo og  
 spænd i hele kroppen.

**7-2**  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Teknik** : Oe-santeul  
 makki

**8**  
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder  
 samme placering;  
 flyt kun  
 tyngdepunktet  
**Teknik** : Dan-gyo teok  
 jireugi





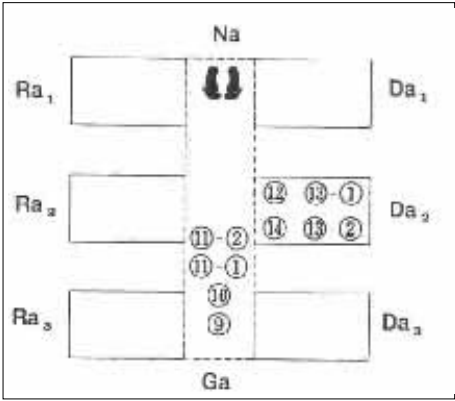
**10**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Venstre fod glider lidt frem  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



**11-1 og 11-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Udfør apchagi med højre fod mod Ga. Gå tilbage på samme plads, og flyt derefter venstre ben tilbage (forbi højre ben) mod Na. Træk højre ben tilbage  
**Teknik** : Batangson momtong makki



**9**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Flyt højre fod til siden mod Na.  
**Teknik** : **Kig mod Ga**  
 : Sonnal momtong makki





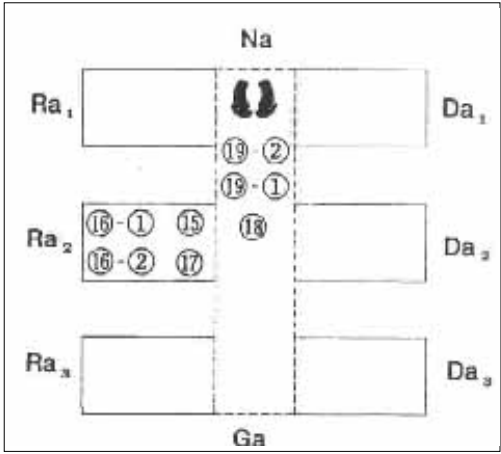
**12**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Drej til venstre (90°) og flyt  
 venstre fod mod Da2  
**Teknik** : Sonnal momtong makki

**13-1 og 13-2**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør apchagi med venstre ben  
 og gå et skridt frem mod Da2  
 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

**14**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme  
 placering, træk  
 venstre ben tilbage  
**Teknik** : Batangson  
 momtong makki



**15**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering.  
 Drej til højre (180°) (baglæns  
 rundt) mod Ra2  
**Teknik** : Sonnal momtong makki



**17**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme  
 placering, træk højre  
 ben tilbage  
**Teknik** : Batangson  
 momtong makki

**16-1 og 16-2**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør apchagi med højre ben  
 og gå et skridt frem mod Ra2  
 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi





**18**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til højre (90°)  
 (baglæns rundt) mod Na  
 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Geodeureo arae makki

**19-1, 19-2, 19-3, 19-4 og 19-5 (se næste side)**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør apchagi med venstre ben mod Na.  
 Udfør, inden venstre ben rører jorden, twieo apchagi med højre ben med **KIHAP** mod Na.  
 (KIHAP samtidig med at der sparkes med **højre** ben).  
 Udfør momtong makki mod Na (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi



19-3



19-4



19-5



19-3 set fra siden



19-4 set fra siden



19-5 set fra siden



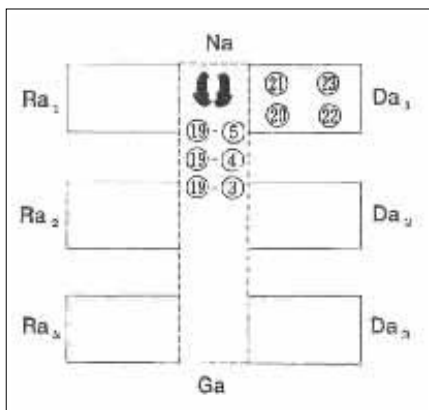


**20**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal momtong yeop makki

**21**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Venstre fod glider lidt frem  
**Teknik** : Oreun palkoop dollyo chigi

**22**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering  
**Teknik** : Oreun apchigi (deung jumeok)

**23**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi





**26**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering  
**Teknik** : Oen apchigi (deung jumeok)

**27**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi



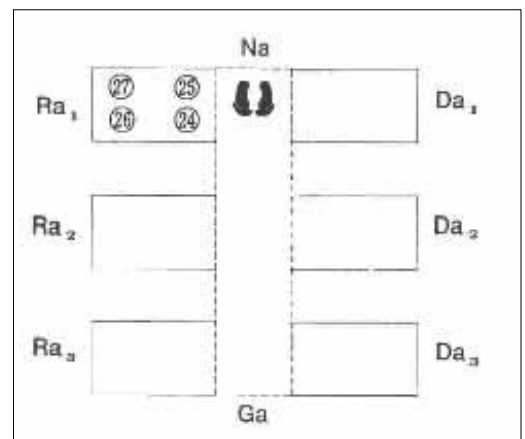
**25**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Højre fod glider lidt frem  
**Teknik** : Oen palkoop dollyo chigi



**Keuman**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, Træk venstre ben frem og drej samtidigt kroppen mod Ga.  
**Teknik** : Kig mod Ga  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi



**24**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal momtong yeop makki



**Anvendelse af handling 7-2**



**7-2**

**2 modstandere** angriber fra venstre og højre med apchagi og eolgool jireugi.

**Jeg** blokerer med oe-santeul makki

**8**

**Jeg** ignorerer den ene modstander.

**Jeg** tager fat i den anden, trækker og udfører dan-gyo teok jireugi (chi jireugi).

**Anvendelse af**

**Taegeuk Pal  
(8.) Jang**

**Anvendelse af handling 8**





Anvendelse af handling 12



**12**

**Modstanderen** angriber med momtong jireugi.

**Jeg** blokerer med sonnalmakki i beomseogi.

Anvendelse af handling 13-1



**13-1**

**Modstanderen** er klar over at beomseogi er en usikker stand og vil derfor angribe med det samme igen.

For at undgå dette udfører **jeg** apchagi direkte med venstre ben (fordelen ved beomseogi er, at når hele tyngdepunktet er på højre ben, er venstre ben helt frit til at bruge (ligesom hænderne)), men ...

**13-2**

sparket er for kort og rammer ikke modstanderen.

**Jeg** går et skridt frem mod modstanderen med momtong baro jireugi.

Men **modstanderen** går tilbage og blokerer.

**14**

Efter blokeringen går **modstanderen** frem og angriber lige efter med momtong jireugi.

**Jeg** trækker venstre ben tilbage og blokerer med batangson momtong makki i oen beomseogi

Anvendelse af handling 13-2



Anvendelse af handling 14



#### Anvendelse af handling 24



#### 24

**Modstanderen** angriber med momtong bandae jireugi.

**Jeg** blokerer med hanssonal momtong yeop makki.

#### Anvendelse af handling 25



#### 25

Lige efter trækker **jeg** i modstanderens hånd og udfører palkoop dollyo chigi på siden af kæben

#### **N.B.**

De 3 handlinger (25, 26 og 27) skal være en hurtig kombination (- men tydeligt markerede).

#### 26

**Jeg** fortsætter med apchigi (deung joomeok) mod et punkt lige under næsen (in jung).

#### 27

Tilslidst afslutter **jeg** med momtong bandae jireugi.

#### Anvendelse af handling 26



#### Anvendelse af handling 27

