

Keypointliste 2008

Keypoints:

(Kukkiwon Textbook 2006/The Explanation of Official Taekwondo Poomsae 2007)

Grundsätzlich

- Die Ausholbewegungen sollen weich und rund sein, die Betonung und die Kraftkonzentration liegt immer im Endpunkt der Technik (Endpunktspannung)
- Tritthöhe ist maximal Kopfhöhe
- Armhaltung bei Ap Chagi: **Arme in Kampfhaltung oder** die Faust für dem nachfolgenden Fausstoß kommt in die Hüfte, die Andere vor die Körpermitte in Kampfhaltung. Bei nachfolgenden Abwehrtechniken erfolgt nur eine „Auflösung“ der vorhergehenden Technik.
- Hechyo Makki Varianten = Aufzug beachten (linke Fuß vorn = linke Arm aussen) **auch bei Hechyo Arae Makki!!!**
- Wechsel Dwit Gubi in Ap Gubi grundsätzlich den vorderen Fuß um eine Fußlänge vorsetzen.
- Die Atmung soll die Techniken lautlos unterstützen.
- Alle Abwehrtechniken werden aussen aufgezoogen, die Angriffe kommen von innen.
- Bei Fauststößen zur Mittelstufe muss der Arm deutlich zum Solar Plexus geneigt sein.
- Der Kopf darf nicht isoliert gedreht werden.
- Alle Fingerstiche zielen auf den Solar Plexus (Arm deutlich gesenkt)
- Momtong Makki – Knöchel auf Schlüsselbeinhöhe
- **Sonnal Momtong Makkis – Fingerspitzen auf Schlüsselbeinhöhe**
- Chuchum Sogi - zwei Fuß breit
- **Ap Gubi – max. 1 Fuß breit und 3 ½ Fuß lang (!)**
- **Palkup Pyojok Chigi – auf Solar Plexus zielen, Schlagarm ist um ca. 20 Grad nach vorne gerichtet, die Zielhand wird im Handteller getroffen.**

Poomsae

Taeguk Sa Jang

- Nullo Makki gleichzeitig mit dem Fingerspieß
- Yop Chagi: Arme in Kampfhaltung

Taeguk Oh Jang

- Oen/Orun Sogi mit Me Jumok Naeryo Chigi
- Palkup Olgul Dollyo Chigi in Schulterhöhe
- Sprung in Dwit Koa Sogi

Taeguk Yuk Jang

- Olgul Hansonal Bituro Makki (Geöffnete Hand ist auf Kinnspitze)
- Olgul Dollyo Chagi (verschiedene Varianten möglich: Paldung, Apchuk mit gestrecktem Fuß)
- Hechyo Arae Makki langsam (linke Hand **aussen** – dann nach unten aussen)
- Batangson Momtong Makki von aussen aufziehen
- Letzten Fuß zurücksetzen in Baro

Taeguk Chil Jang

- Mittelsequenz: Abwehr Momtong, Fastrücken Olgul
- Bo Jumok: Hände berühren sich und sind geschlossen
- Kopfsequenz: Momtong Hechyo Makki (linke Fuß geht linke Hand aussen, dergl. mit rechts) Danach Kopf greifen mit offener Hand; Kniestoß – beide Hände werden seitlich unterhalb des Knies geschlossen
- Ogoro Arae Makki: Aufzug aus der Hüfte [des rückziehenden Beines](#)
- Pyojok chagi: Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
- Palkup Chigi Blickrichtung in Laufrichtung

Taeguk Pal Jang

- Dwit Gubi in Ap Gubi deutlich vorsetzen
- Dubaldangsang Ap Chagi: beide Füße treten
- Wesantul Makki auf einer Linie (hintere Faustknöchel auf Scheitelhöhe)
- Dangyo Tok Chigi: Körperdrehung langsam mit Fuß versetzen ohne Greifbewegung, Aufzug beginnt in Solar Plexus Höhe
- Übersetzen mit Ap Koa Sogi deutlich zeigen (nicht springen)
- Letzten Sequenz: Richtungswechsel auf der Stelle – ohne Schritt

Koryo

- Tongmilgi Chunbi: Hände „Volleyballabstand“ mit Blick darauf
- Kodeyp Yop Chagi: schnelle Kombination 1. Yop Chagi kurz 2. Yop Chagi kurz gehalten
- Kaljaebi mit Agumson
- Kaljaebi wird beim Apchagi in Fausthaltung zurückgezogen
- Yop Chagi mit gleichzeitigem Rückzug der Arme
- Pyonsoncut Arae Jechyo Tzireugi: Gegenzughand geöffnet
- Me Jumok Arae Pyojok chigi: linke Hand öffnet oben und schliesst bei 90 Grad

Kumgang

- Kumgang Arae Makki: Fuß schnell in Hakdari Sogi hochziehen, Knie bleibt leicht gebeugt, Abwehrtechnik langsam, Blickrichtungsänderung langsam am Ende der Armbewegung.
- Santul Makki: Blickrichtung in Laufrichtung mit Stampftritt auf den Boden
- Mittlere Kumgang Arae Makki bleibt die Blickrichtung in Laufrichtung

Taebaek

- Sonnal Hechyo Arae Makki: linke Fuß geht vor, linke Hand ist außen
- Ap Chagi Arme in Kampfhaltung
- Jebipum Mok Chigi: Abwehr Aufzug aus der Hüfte, Handkante von der Schulter
- Bewegungsablauf nach vorne flüssig ohne Greifbewegungen, gebeugter Arm zeigt deutlich nach unten
- Yop Chagi mit parallelem Faustbodenschlag
- Dangyo Tok Chigi: Aufzug aus Solar Plexus Höhe

Pyongwon

- Blickrichtung immer in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss
- Dungjumok Dangyo Tok Chigi, schlagende Hand beginnt in Schulternähe
- Kumgang Arae Makki mit Hagdari Sogi schnelle Ausführung, Blick bleibt in Laufrichtung

- Monge Chigi: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen (Solar Plexus Höhe) Ellenbogen auf Brusthöhe
- Santul Makki: Arm kreuzt in Bewegungsrichtung aussen
- Kodureo Olgul Yop Makki: ohne Armkontakt

Sipjin

- Blickrichtung in Laufrichtung
- Kodureo Momtong Bakkat Makki: Aufzug Arme auseinander, Fingerspitzen enden am Handgelenk
- Pyonsoncut Opeo Tzireugi: ohne Ausholbewegung, Abwehrhand langsam öffnen, Fingerspieß zum Solar Plexus
- Santul Makki: Arme kreuzen in Bewegungsrichtung aussen
- Ap Koa Sogi in Chuchum Sogi vor dem Fausstoß Gegenhand runde Greifbewegung
- Monge Chigi auf Brusthöhe, **Blickrichtungswechsel mit der Technik**
- Bawi Milgi: Start Hüfthöhe, Ende oberhalb Stirn seitlich, Arme gebeugt, **vordere Hand auf Körpermitte**
- Sonnal Hechyo Momtong Makki/Arae Makki schnell / langsam, beidesmal linke Hand außen; dann Beine strecken und beim hochgehen Fäuste schliessen, Blickwechsel erst mit Folgetechnik
- Ap Chagi Chetdari Jireugi: Armrückzug gleichzeitig mit dem Tritt, Fauststöße mit seitlichem Versatz
- Chetari Jirugi: Beide Fäuste auf gleicher Höhe aber Längenversetzt
- Dung Jumok Olgul Apchigi: hintere Faustrücken nach unten
- Sonnal Otgoro Arae Makki: Aufzug aus der rechten Hüfte

Jitae

- 1. Sequenz: Momtong Makki schnell, Olgul Makki langsam, Momtong Jireugi langsam
- Kopfsequenz: Momtong Makki links, Momtong Kodureo Makki rechts
- Mejumok Pyojeok Chigi: Handfläche zum Gesicht
- Beide Yop chagis mit Jagun Dolchogwi
- Nach dem 1. Yop Chagi stampfend auf der Stelle umspringen

Chongkwon

- 1. Sequenz: Sosum Jireugi, **fließender runder Armkreis**, dann Bom Seogi mit Bam Jumeok zum Kehlkopf
- Vorwärts gehen in Ap Gubi mit Pitureo Makki dann deutliche Greifbewegung, vorgehen und langsamer Fauststoß
- Kihap bei Yop Chagi
- Kopfsequenz: Palmok Jechonaegi = kreisförmige Abwehrbewegung dann einhändige Greifbewegung über dem Kopf, vorgehen und Momtong Yop Jireugi
- Kombination mit Arae Makki und Anpalmok Bakkat Makki mit „Armklatschen“, Endposition Fäuste geschlossen, **beide Armtechniken werden mit Jajinbal (Sliding Step) ausgeführt: der vordere Fuß beginnt einen Step, der hintere wird nachgezogen, dann rutscht der vordere Fuß in Dwit Kubi vor (ein Schritt)**
- Endsequenz Tesan Milgi: Arme von unten kreisförmig über Kopf nach unten führen bis zur Körpermitte, von dort Milgi langsam stossen bis Arme gestreckt sind (Olgul/Arae)

Hansu

- Du Mejumeok Yopgurichigi zum Brustkorb
- Wesantul Makki: Blick bleibt vorne, Ap Gubi in Linie, zum Fausstoß vordere Bein umsetzen
- Pyojeok Arae Makki in die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson), Blickrichtung gegen Laufrichtung
- Pyojeok Chagi und Palkeup Chigi in Momtong, Blickrichtung in Laufrichtung
- Keine langsame Bewegung, alles im Fluss

Ilyo

- Der 1. Fingerstich ist mit der linken Hand.
- Yop Chagi mit Wesantul Makki langsam
- Otkoreo Olgul Makki aus der Hüfte des hinteren Beines.
- 2. Fingerstich mit der rechten Hand.
- 1. Ap Chagi rechts Twio Yop Chagi links
- 2. Ap Chagi links Twio Yop Chagi rechts

Hans Vogel

Ehem. Bundestrainer-Technik