|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Il-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-il-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-il-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=a0161ac4dade718f3264e7b3d439713b12e102d8) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 16:58 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Das I-Ging Zeichen aus der Yin-Yang-Lehre ist das erste von den 8 Urzeichen. Die drei durgezogenen Linien haben drei Bedeutungen, die man mit Himmel, sichtbar und aktiv übersetzen kann. Der Himmel bringt Regen und das Licht der Sonne, wodurch letztendlich alles wachsen und leben kann. Durch die Luft können die Lebewesen atmen und somit regt der Himmel das Leben an. Man hat dieses Symbol für Taeguk-il-jang genommen da es für die Schöpfung oder den Anfang steht. Die ersten Grundelemente die in dieser Form enthalten sind bereiten die Entwicklung (den Weg) des Taekwondo-Sportlers vor. Es ist die Basis zum Entfalten der persönlichen Fähigkeiten, die durch die Form geschaffen wird.   |  |  | | --- | --- | | **Zeichnungen zu Taeguek Il-Chang** | **X** | | ######### |  |   ######### ######### |  | |
|  |
| **Taeguk-1-(il)-Jang:**  Symbol der Taeguk-il-Jang : Himmel und Licht  Bewegungsschema:  Bewegungsschema  A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V") B. Sijack- (Übung beginnen)  1. a) den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen und den Körper nach links drehen. b) links ap-sogi. c) links arae-makki.  2. a) mit dem rechten Fuß in Richtung ,,1EL" vorgehen. b) rechts ap-sogi. c) rechts momdong-pandae-jirugi.  3. a) den Körper auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung ,,1ER" setzen. b) rechts ap-sogi. c) rechts arae-makki.  4. a) mit dem linken Fuß in Richtung ,,1ER" vorgehen. b) links ap-sogi. c) links momdong-pandae-jirugi.  5. a) den Körper auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung ,,V" setzen. b) links ap-gubi. c) links arae-makki und rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge  6. a) den Körper auf dem linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung ,,2ER" setzen. b) rechts ap-sogi. c) links momtong-an-makki.  7. a) mit dem linken Fuß in Richtung ,,2ER" vorgehen. b) links ap-sogi. c) rechts momtong-paro-jirugi.  8. a) den Körper auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung ,,2EL" setzen. b) links ap-sogi. c) rechts momtong-an-makki.  9. a) mit dem rechten Fuß in Richtung ,,2EL" vorgehen. b) rechts ap-sogi. c) links momtong-paro-jirugi.  10. a) den Körper auf den linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung ,,V" setzen. b) rechts ap-gubi. c) rechts arae-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge  11. a) den Körper auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung ,,3EL" setzen. b) links ap-sogi. c) links olgul-makki.  12. a) mit dem rechten Fuß ap-chagi treten und in Richtung ,,3EL" absetzen. b) rechts ap-sogi. c) rechts momdong-pandae-jirugi.  13. a) den Körper auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung ,,3ER" setzen. b) Rechts ap-sogi. c) Rechts Olgul-makki.  14. a) mit dem linken Fuß ap-chagi treten und in Richtung ,,3ER" absetzen. b) links ap-sogi. c) links momdong-pandae-jirugi.  15. a) den Körper auf dem rechten Fuß nach rechts drehen und den linken Fuß in Richtung ,,H" setzen. b) links ap-gubi. c) links arae-makki.  16. a) mit dem rechten Fuß in Richtung ,,H" vorgehen. b) rechts ap-gubi. c) rechts momdong-pandae-jirugi mit ,,Gihap".  C. Guman den Körper auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung ,,V" zeigt, pyonhi-sogi in Richtung ,,V",  Gon-junbi. |

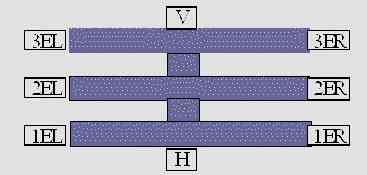
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Ih-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-ih-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-ih-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=b4149564c9351c10de39952828dab7bf00c3b625) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 18:46 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Zeichen aus der Yin-Yang-Lehre ist das zweite von den 8 Urzeichen. Es steht für den Frohsinn oder generell das Heitere. Dabei bezieht es sich auf einen fröhlichen Menschen, der innerlich gefestigt ist und durch sein Auftreten den anderen Mitmenschen Mut und Zuversicht gibt. Dabei ist jener kein "witziger Typ" sondern eher ein Mensch mit großer innerer Kraft, der sich durch Entschlossenheit und Ausgeglichenheit auszeichnet. Alles in allem ist er ruhig, aber kraftvoll in seiner Persönlichkeit. Folglich bedeutet dieses Symbol für Taeguk-ih-jang eine ruhige Gelassenheit kombiniert mit einem kraftvollen Aufreten durch das neu erlangte Wissen und die neue Fähigkeit. Durch die erreichten Fortschritte aus der bisher noch kurzen Trainingszeit hebt sich nun ein sicheres Auftreten und Frohsinn ab.   |  |  | | --- | --- | | **Zeichnungen zu Taeguek Ih-Chang** |  | | ######### |  |   ######### ######### |  | |

**Taeguk-2-(i)-Jang:**

Symbol der Taeguk-i-Jang : Frohsinn und Fröhlichkeit

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen und den Körper nach links drehen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki

2.  
a) rechts in Richtung "1EL" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts momtong-pandae-jirugi

3.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "1ER"setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki

4.  
a) links in Richtung "1ER" vorgehen  
b) links ap-gubi  
c) links momtong-pandae-jirugi

5.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) rechts momtong-an-makki

6.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links momtong-an-makki

7.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "2EL" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki

8.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "2EL" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts olgul-pandae-jirugi

9.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "2ER" setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki

10.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "2ER" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) links olgul-pandae-jirugi

11.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links olgul-makki

12.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts olgul-makki

13.  
a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen  
b) links ap-sogi  
c) rechts momtong-an-makki

14.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "3EL" umdrehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links momtong-an-makki

15.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki

16.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts momtong-pandae-jirugi

17.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) links ap-sogi  
c) links momtong-pandae-jirugi

18.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts momtong-pandae-jirugi mit Gihap

C. Guman  
auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt, pyonhi-sogi, Gibon-junbi

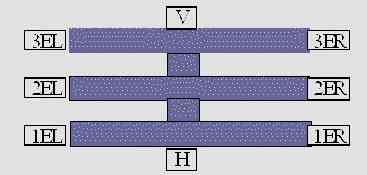
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Sam-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-sam-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-sam-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=9b99401575ce6cdc3e3b014e6a7aa2b3653ff103) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:00 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Symbol steht für Feuer oder Glanz. Die Benutzung des Feuers ist nur auf die Intelligenz des Menschen zurückzuführen, welches dem Menschen nun nützt. Es erhellt die Dunkelheit, vertreibt die Furcht und gibt Wärme und Geborgenheit. Wenn das Feuer der Sonne am blauen Himmel ist, empfindet der Mensch Hoffnung und Zuversicht. Dagegen zeigt das unkontrollierte Ausbrechen jenes Elementes die zerstörerische Leidenschaft die dieses Besitz. Die Zügelung der Leidenschaft und die tiefe innere Kontrolle die dafür vorhanden sein muß, war der Anlaß dies als das Symbol von Taegeuk-Sam Chang zu wählen.   |  |  | | --- | --- | | **Zeichnungen zu Taeguek Sam-Chang** |  | | ######### |  |  |   ######### ######### |  | |

**Taeguk-3-(sam)-Jang:**

Symbol der Taeguk-sam-Jang : Feuer

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen und den Körper nach links drehen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki

2.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "1EL" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) dubon-momtong-jirugi (mit der rechten Faust zuerst)

3.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "1ER" setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki

4.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "1ER" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) dubon-momtong-jirugi (mit der linken Faust zuerst)

5.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) rechts sonnal-mok-chikki (Halsschlag-an-chikki)

6.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links sonnal-mok-chikki

7.  
a) linken Fuß in Richtung "2EL" setzen, der rechte Fuß wird nicht versetzt  
b) rechts dwit-gubi  
c) links han-sonnal-momtong-pakkat-makki

8.  
a) mit dem linken Fuß in Richtung "2EL" vorgleiten  
b) links ap-gubi  
c) rechts momtong-paro-jirugi (die Bewegungen 7. und 8. werden in schneller Folge ausgeführt)

9.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "2ER" wenden  
b) links dwit-gubi  
c) rechts han-sonnal-momtong-pakkat-makki

10.  
a) mit dem rechten Fuß in Richtung "2ER" vorgleiten  
b) rechts ap-gubi  
c) links momtong-paro-jirugi (die Bewegungen 9. Und 10. Werden in schneller Folge ausgeführt)

11.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-sogi  
c) rechts momtong-an-makki

12.  
a) mit dem rechten Fuß in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) links momtong-an-makki

13.  
a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki

14.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "3ER" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) momtong-dubon-jirugi (mit der rechten Faust zuerst)

15.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "3EL" setzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki

16.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "3EL" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) momtong-dubon-jirugi (mit jeder linken Faust zuerst)

17.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki und rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge

18.  
a) rechts in Richtung "H" vorgehen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge

19.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) links ap-sogi  
c) links arae-makki und rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge

20.  
a) rechts ap-chagi treten und den Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts arae-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge mit Gihap

C. Guman  
auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist, pyonhi-sogi, Gibon-junbi

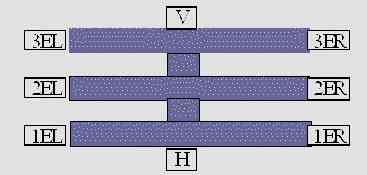
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Sa-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-sa-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-sa-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=4ad27f665dd33d0f982425b5e923ae1906a906a3) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:34 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Symbol symbolisiert den Donner oder die Bewegung. Aus der Natur kennt man den Donner und den Blitz die den Menschen Angst machen. Jedoch ist der Donner auch ein Symbol für Macht und Kraft. Der Mensch muß auf seine eigenen inneren Kräfte sich konzentrieren, damit erd er Gefahr entgegentreten kann. Man wählte aus diesem Grund das Symbol vom Donner um den kraftvollen und zielstrebigen Charakter der Taeguek-Sa Chang zu unterstreichen.   |  |  | | --- | --- | | **Zeichnungen zu Taeguek Sa-Chang** |  | | ######### |  |   ######### ######### |  | |

**Taeguk-4-(sa)-Jang:**

Symbol der Taeguk-sa-Jang : Donner und Blitz

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) den linken Fuß in Richtung "1EL" stellen und den Körper nach links drehen  
b) rechts dwit-gubi  
c) links sonnal-goduro-makki

2.  
a) rechts in Richtung "1EL" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) links batangson-nullo-makki, rechts pyonson-kut-sewo-chirugi

3.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "1ER" setzen  
b) links dwit-gubi  
c) rechts sonnal-goduro-makki

4.  
a) links in Richtung "1ER" vorgehen  
b) links ap-gubi  
c) rechts batangson-nullo-makki links pyonson-kut-sewo-chirugi

5.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen  
b) links ap-gubi  
c) jebipum-mokchikki (Körperwegdrehen mit Abwehr und Halsschlag)

6.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "V" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) links paro-jirugi

7.  
a) rechts jakun-dolchogi bilden , anschließend links yop-chagi treten und in Richtung "V" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) diese und nachfolgende Bewegung so schnell wie möglich ausführen

8.  
a) links jakun-dolchogi bilden, anschließend rechts yop-chagi treten und in Richtung "V" absetzen  
b) links dwit-gubi  
c) rechts sonnal-goduro-makki

9.  
a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen  
b) rechts dwit-gubi  
c) links pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

10.  
a) rechts ap-chagi treten und wieder zurück die Ausgangsstellung setzen  
b) rechts dwit-gubi  
c) rechts momtong-an-makki

11.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "3EL" drehen  
b) links dwit-gubi  
c) rechts pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

12.  
a) links ap-chagi treten und wieder zurück in die Ausgangsstellung setzen  
b) links dwit-gubi  
c) links momtong-an-makki

13.  
a) den rechten Fuß nach links drehen rund den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-gubi  
c) jebipum-mokchikki

14.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts dung-jumok-ape-chikki

15.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "2ER" setzen  
b) links ap-sogi  
c) links momtong-an-makki und rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge

16.  
a) auf der Stelle rechtsherum in Richtung "2EL" umdrehen  
b) rechts ap-sogi  
c) rechts momtong-an-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge ausführen

17.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-gubi  
c) links momtong-an-makki, dann momtong-dubon-jirugi (schnell, erst rechts, dann links)

18.  
a) rechts in Richtung "H" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts momtong-an-makki, dann momtong-dubon-jirugi (schnell, erst links, dann rechts) mit Gihap

C. Guman  
auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist, pyonhi-sogi, Gibon-junbi

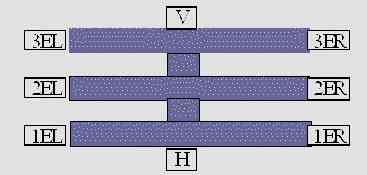
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Oh-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-oh-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-oh-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=25d35acfda2cbdfa1d223d54180064a0f5905cae) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:40 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Urzeichen steht für den Wind oder durch die Durchdringung. Dabei sind damit nicht nur die gefährlichen Orkane, Tornados oder Hurrikans gemeint, sondern auch die sanften Winde, welche die Blumen bestäuben. Der Wind vereint das schöpferische Macht und die zerstörende Macht in einem Symbol. Diese Bedeutung spiegelt sich ebenfalls in Taegeuk-Oh Chang wieder die aus ruhigen und kraftvollen Bewegungen besteht. Die stark rhythmische Poomse wird immer wieder durch kraftvolle Techniken durchbrochen, welches auf die Natur des Windes zurück zuführen ist.   |  |  | | --- | --- | | **Zeichnungen zu Taeguek Oh-Chang** |  | |  |  |   ######### ######### |  | |

**Taeguk-5-(oh)-Jang:**

Symbol der Taeguk-oh-Jang: Wind

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen und den Körper nach links drehen  
b) links ap-gubi  
c) links arae-makki

2.  
a) den linken Fuß zum rechten heranziehen und den Körper aufrichten, gleichzeitig mit der linken Faust vor dem Körper einen schnellen Kreisbogen beschreiben  
b) pyonhi-sogi  
c) links me-jumok-chikki (1. und 2. in schneller Folge)

3.  
a) den rechten Fuß in Richtung "1ER" setzen und den Körper nach rechts drehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts arae-makki

4.  
a) den rechten Fuß zum linken heranziehen und den Körper aufrichten, gleichzeitig mit der rechten Faust vor dem Körper einen schnellen Kreisbogen beschreiben  
b) pyonhi-sogi  
c) rechts me-jumok-chikki (3. und 4. in schneller Folge)

5.  
a) links in Richtung "V" vorgehen  
b) links ap-gubi  
c) erst links dann rechts momtong-an-makki

6.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "V" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts dunk-jumok-ape-chikki, anschließend links momtong-an-makki

7.  
a) links ap-chagi treten und in Richtung "V" absetzten  
b) links ap-gubi  
c) links dunk-jumok-ape-chikki, anschließend rechts momtong-an-makki

8.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts dunk-jumok-ape-chikki

9.  
a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen  
b) rechts dwit-gubi  
c) links han-sonnal-pakkat-makki

10.  
a) rechts in Richtung "3ER" vorgehen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts palkup-chikki

11.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "3EL" setzen  
b) links dwit-gubi  
c) rechts han-sonnal-pakkat-makki

12.  
a) links in Richtung "3EL" vorgehen  
b) links ap-gubi  
c) links palkup-chikki

13.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-gubi  
c) links arae-makki, rechts momtong-an-makki

14.  
a) rechts ap-chagi treten und in Richtung "H" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts arae-makki, links momtong-an-makki

15.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "2ER" setzen  
b) links ap-gubi  
c) links olgul-makki

16.  
a) rechts yop-chagi treten und in Richtung "ER2" absetzen  
b) rechts ap-gubi  
c) links palkup-pyojok-chikki (gegen rechte Handfläche)

17.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "2EL" setzen  
b) rechts ap-gubi  
c) rechts olgul-makki

18.  
a) links yop-chagi treten und in Richtung "2EL" absetzen  
b) links ap-gubi  
c) rechts palkup-pyojok-chikki (gegen die linke Handfläche)

19.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen und den linken Fuß in Richtung "H" setzen  
b) links ap-gubi  
c) links arae-makki, anschließend rechts momtong-an-makki

20.  
a) rechts ap-chagi treten und in einem Gleitsprung in Richtung "H" schnell absetzen  
b) rechts koa-sogi  
c) rechts dunk-jumok-ape-chikki mit Gihap

C. Guman  
auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist, pyonhi-sogi, Gibon-junbi

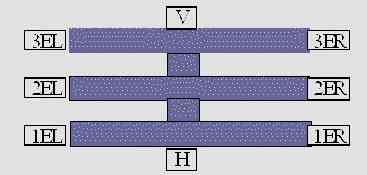
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Yuk-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-yuk-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-yuk-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=45a487326c8403b7fcc618de107b5c3ccd2e5774) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:47 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Urzeichen für das Wasser. Das Wassers hat die eine hohe Anpassungsfähigkeit und trotzdem behält es stehts seine ursprüngliche Beschaffenheit. Es umfließt Hindernisse, wenn sich seinen Weg ins Tal sucht. Die Philosophie hinter dieser Poomse zeigt, das man Schwierigkeiten mit Selbstvertrauen umgehen und überwinden kann.        ######### ######### |  | |

**Taeguk-6-(yuk)-Jang:**

Symbol der Taeguk-yuk-Jang : Wasser

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen, den Körper nach links drehen  
b) links ap-gubi,  
c) links arae-makki

2.  
a) rechts ap-chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen,  
b) rechts dwit-gubi in Richtung "1EL",  
c) links pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

3.  
a) auf dem linken Fuß nach rechts in Richtung "1ER" wenden,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts arae-makki

4.  
a) links ap-chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen,  
b) links dwit-gubi in Richtung "1ER"  
c) rechts pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

5.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzten,  
b) links ap-gubi,  
c) rechts jebipum-han-sonnal-olgul-pakkat-makki

6.  
a) rechts tollyo-chagi treten, in Richtung "V" absetzen,  
b) pyonhi-sogi

7.  
a) nach dem Absetzen links schnell in Richtung "2EL" vorgehen,  
b) links ap-gubi,  
c) links pakkat-palmok-olgul-pakkat-makki, rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge ausführen

8.  
a) rechts ap-chagi treten und den Fuß in Richtung "2EL" absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links paro-jirugi

9.  
a) auf dem linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung "2ER" setzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts pakkat-palmok-olgul-pakkat-makki und links momtong-paro-jirugi in schneller Folge ausführen

10.  
a) links ap-chagi treten, in Richtung "2ER" absetzen,  
b) links ap-gubi,  
c) rechts paro-jirugi

11.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt,  
b) pyonhi-sogi,  
c) arae-hechyo-makki (langsam und konzentriert ausführen)

12.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links jebipum-han-sonnal-olgul-pakkat-makki

13.  
a) links tollyo-chagi mit Gihap treten und schnell in Richtung "V" absetzen,  
b) pyonhi-sogi

14.  
a) nach dem absetzen auf dem linken Fuß schnell nach recht drehen, den rechten Fuß in Richtung "3EL" absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts arae-makki

15.  
a) links ap-chagi treten, wieder zurücksetzen  
b) links dwit-gubi in Richtung "3EL",  
c) rechts pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

16.  
a) auf dem rechten Fuß nach links in Richtung "3ER" wenden,  
b) links ap-gubi,  
c) links arae-makki

17.  
a) rechts ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,  
b) rechts dwit-gubi in Richtung "3ER",  
c) links pakkat-palmok-momtong-pakkat-makki

18.  
a) auf dem linken Fuß nach links drehen, den rechten Fuß in Richtung "H" setzen,  
b) rechts dwit-gubi in Richtung "V"  
c) sonnal-goduro-makki

19.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den linken Fuß in Richtung "H" zurücksetzen,  
b) links dwit-gubi,  
c) sonnal-goduro-makki

20.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den rechten Fuß zurücksetzen in Richtung "H",  
b) links ap-gubi,  
c) links batangson-momtong-an-makki, rechts momtong-paro-jirugi in schneller Folge ausführen

21.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, dann den linken Fuß zurücksetzen in Richtung "H",  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts batangson-momtong-an-makki, links momtong-paro-jirugi in schneller Folge ausführen

C. Guman  
mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, den rechten Fuß zurückziehen, pyonhi-sogi, Gibon-junbi.

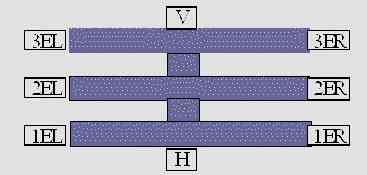
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Chil-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-chil-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-chil-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=bad66e5fb8afb98016801e4003a98e3e3868da56) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:53 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Dieses I-Ging Symbol bedeutet übersetzt "oberer Haltepunk" und steht bildlich für den Berg. Der stehts an der Stelle verweilende Berg ist deshalb das Symbol für Ruhe. Wir müssen unsere Handlungen eindeutig und mit Entschlossenheit durchführen, denn wenn man vorwärts gehen muss, sollte man vorwärts gehen und wenn es ratsamer ist sich zurück zuziehen, so sollte man sich zurück ziehen. Mit der Standfestigkeit des Berges und dessen Ruhe sollte deshalb unser Handeln vollzogen sein. Obgleich Schnelligkeit in ihrer Schönheit besticht, liegt auch in der Ruhe die Ästhetik. Aus diesem Grund findet man in dieser Form auch langsamere Bewegungen und innehaltende Stellungen (Bom-Sogi).    ######### ######### |  | |

**Taeguk-7-(sil)-Jang:**

Symbol der Taeguk-sil-Jang: Berg, höchster Haltepunkt

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) in Richtung "1EL" drehen,  
b) links bom-sogi,  
c) rechts batangson-momtong-an-makki

2.  
a) rechts ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,  
b) links bom-sogi,  
c) links momtong-an-makki

3.  
a) auf dem linken Fußballen in Richtung "1ER" wenden,  
b) rechts bom-sogi,  
c) links batangson-momtong-an-makki

4.  
a) links ap-chagi treten, wieder zurücksetzen,  
b) rechts bom-sogi,  
c) rechts momtong-an-makki

5.  
a) den linken Fuß in Richtung "V" setzen,  
b) rechts dwit-gubi,  
c) sonnal-arae-makki

6.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen,  
b) links dwit-gubi,  
c) sonnal-arae-makki

7.  
a) den linken Fuß in Richtung "2EL" setzen,  
b) links bom-sogi,  
c) rechts batangson-momtong-an-makki (linker dunk-jumok kommt unter den rechten Ellenbogen), rechts dung-jumok-ape-chikki (linker dunk-jumok bleibt, wo er war) in schneller Folge ausführen

8.  
a) auf der Stelle nach rechts in Richtung "2ER" wenden,  
b) rechts bom-sogi,  
c) links batangson-momtong-an-makki (rechter dunk-jumok kommt unter den linken Ellenbogen), links dung-jumok-ape-chikki (rechter dunk-jumok bleibt, wo er war) in schneller Folge ausführen

9.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "V" stehen, nachdem der linke Fuß zum rechten gezogen wurde,  
b) moa-sogi  
c) bo-jumok vor dem Kinn formen (beim Formen erst ein-, dann ausatmen; die linke Hand umspannt die rechte Faust, zwei Handbreiten vom Gesicht entfernt)

10.  
a) links in Richtung "V" vorgehen,  
b) links ap-gubi,  
c) pandae-, dann paro-gawi-makki (zuerst rechts, dann links arae-makki) in schneller Folge ausführen

11.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) pandae-, dann paro-gawi-makki (zuerst links, dann rechts arae-makki) in schneller Folge ausführen

12.  
a) auf dem rechten Fuß linksherum drehen, den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen,  
b) links ap-gubi,  
c) momtong-hechyo-makki

13.  
a) mit dem rechten Knie murup-chikki treten, dann in Richtung "3ER" vorspringen,  
b) rechts koa-sogi,  
c) du-jumok-momtong-jochyo-jirugi (schnell)

14.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "3ER" stehen, linken Fuß zurücksetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) otgoro-arae-makki (schnell)

15.  
a) auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "3EL" setzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) momtong-hechyo-makki

16.  
a) links murup-chikki treten, dann in Richtung "3EL" vorspringen,  
b) links koa-sogi,  
c) du-jumok-momtong-jochyo-jirugi

17.  
a) mit dem Gesicht in Richtung "3EL" stehen, rechten Fuß zurücksetzen,  
b) links ap-gubi,  
c) otgoro-arae-makki (schnell)

18.  
a) den linken Fuß in Richtung "H" setzen, dabei den Körper aufrichten  
b) links ap-sogi,  
c) links dunk-jumok-pakkat-chikki

19.  
a) rechts pyojok-chagi gegen die ausgestreckte linke Hand treten , in Richtung H absetzen,  
b) rechts kima-sogi,  
c) rechts palkup-pyojok-chikki

20.  
a) Körper in Richtung "H" aufrichten, dabei den linken Fuß heranziehen,  
b) rechts ap-sogi,  
c) rechts dunk-jumok-olgul-pakkat-chikki

21.  
a) links pyojok-chagi treten, in Richtung "H" absetzen,  
b) kima-sogi,  
c) links palkup-pyojok-chikki

22.  
a) unverändert  
b) unverändert  
c) links hansonnal-momtong-yop-makki

23.  
a) rechts in Richtung "H" vorgehen,  
b) kima-sogi,  
c) rechts jumok-yop-jirugi mit Gihap

C. Guman  
auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt, pyonhi-sogi, Gibon-junbi

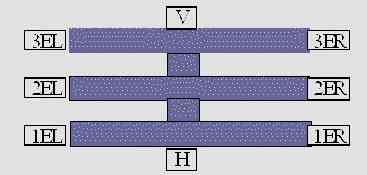
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Taeguk Pal-Chang | [PDF](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-pal-chang?format=pdf) | [Drucken](http://www.taekwondo.de/index.php/taeguk-formen/taeguk-pal-chang?tmpl=component&print=1&page=) | [E-Mail](http://www.taekwondo.de/index.php/component/mailto/?tmpl=component&link=d5a3b68befb0efaf8ad393ab99618f3be26d370e) |

|  |
| --- |
| Geschrieben von: Administrator |
| Sonntag, den 14. Februar 2010 um 19:58 Uhr |
| |  |  | | --- | --- | | **philosophische Bedeutung der Form** |  | | #########Das achte Symbol der I Ging Urzeichen steht für die Erde, als die Quelle allen Lebens. Aus ihr schöpft alles Leben seine Kraft und Energie zum Leben selber. Unbeschrieben schön ist die Vielfalt des Lebens und gleichzeitg unfassbar. Mit dieser letzten Taeguek (Poomse) nimmt der Schüler die letzte Hürde um Meister des Taekwondo zu werden (1.Dan). Auffällig dabei sind die zahlreichen Grundtechniken, verbunden mit neuen Block-, Hand und Fußtechniken die sowohl Neues als auch Altes zu gleich überprüfen.    ######### ######### |  | |

**Taeguk-8-(pal)-Jang:**

Symbol der Taeguk-pal-Jang: Erde

Bewegungsschema:



A. Junbi – (Ausgangsstellung: pyonhi-sogi/Junbi-Stellung in Blickrichtung "V")  
B. Sijack- (Übung beginnen)

1.  
a) links in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts dwit-gubi,  
c) links pakkat-palmok-goduro-makki, mit dem linken Fuß vorgleiten, ap-gubi, anschließend schnell rechts momtong-paro-jirugi ausführen

2.  
a) mit dem linken dubaldangsang-ap-chagi in Richtung "V" vorspringen – mit Gihap  
b) links ap-gubi  
c) links momtong-an-makki und anschließend rechts, links momtong-dubon-jirugi ausführen

3.  
a) rechts in Richtung "V" vorgehen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts momtong-pandae-jirugi

4.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "3ER" setzen und in Richtung "3ER" blicken,  
b) rechts ap-gubi,  
c) oesantul-makki (rechts an-palmok-olgul-pakkat-makki, links arae-makki)

5.  
a) den Körper in Richtung "3ER" eindrehen (auf den Fußballen drehen, ohne dass die Füße ihren Standort verlassen)  
b) links ap-gubi,  
c) rechts jumok-dangyo-tok-chikki, wobei die linke Faust langsam zur rechts Schulter gezogen wird

6.  
a) mit dem linken Fuß in Richtung "3EL" vor dem rechten über Kreuz gehen (Blickrichtung "3EL"), dann den rechten Fuß in Richtung "3EL" setzen,  
b) links ap-gubi in Richtung "3ER", mit dem Blick in Richtung "3EL"  
c) oesantul-makki (links an-palmok-olgul-pakkat-makki, rechts arae-makki)

7.  
a) den Körper auf den Fußballen nach rechts in Richtung "3ER" drehen, ohne dass die Füße ihren Standort verlassen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links jumok-dangyo-tok-chikki, wobei die rechte Faust langsam zur rechten Schulter gezogen wird

8.  
a) auf dem linken Fuß nach links drehen, den rechten Fuß in Richtung "H" setzen mit Blickrichtung nach "V"  
b) rechts dwit-gubi,  
c) sonnal-goduro-makki, dann rechts momtong-paro-jirugi (schnell) zugleich mit dem Vorgleiten des linken Fußes zu linker ap-gubi

9.  
a) rechts ap-chagi treten und wieder zurücksetzen, dann links einen Schritt zurückgehen und den rechten Fuß schnell nachziehen  
b) rechts bom-sogi,  
c) rechts batangson-momtong-an-makki

10.  
a) linken Fuß in Richtung "2EL"setzen,  
b) links bom-sogi,  
c) sonnal-goduro-makki

11.  
a) links ap-chagi treten, in Richtung "2EL" absetzen,  
b) links ap-gubi,  
c) rechts momtong-paro-jirugi (schnell)

12.  
a) den linken Fuß heranziehen,  
b) links bom-sogi,  
c) links batangson-momtong-an-makki (11. und 12. schnell hintereinander)

13.  
a) auf der Stelle nach rechts in Richtung "2ER" wenden,  
b) rechts bom-sogi,  
c) sonnal-goduro-makki

14.  
a) rechts ap-chagi treten, in Richtung "2ER" absetzen,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links momtong-paro-jirugi (schnell)

15.  
a) den rechten Fuß heranziehen,  
b) rechts bom-sogi,  
c) rechts batangson-momtong-an-makki, (14. und 15. schnell hintereinander)

16.  
a) rechts in Richtung "H" vorgehen,  
b) links dwit-gubi,  
c) goduro-arae-makki

17.  
a) links ap-chagi treten, erst danach rechts abspringen und tymyo-ap-chagi mit Gihap treten (der linke Fuß landet auf derselben Linie, auf welcher der rechte vorher gestanden hat)  
b) rechts ap-gubi,  
c) rechts momtong-an-makki, anschließend schnell dubon-momtong-jirugi (erst links jumok-momtong–jirugi, dann rechts jumok-momtong-jirugi).

18.  
a) auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "1EL" setzen,  
b) rechts dwit-gubi,  
c) links han-sonnal-pakkat-makki

19.  
a) links in Richtung "1EL" vorgleiten,  
b) links ap-gubi,  
c) rechts palkup-chikki, anschließend dung-jumok-olgul-ape-chikki, dann links jumok-momtong- jirugi (diese drei Bewegungen in schneller Folge ausführen)

20.  
a) auf dem linken Fuß nach rechts in Richtung "1ER" wenden,  
b) links dwit-gubi,  
c) rechts han-sonnal-pakkat-makki

21.  
a) rechts in Richtung "1ER" vorgleiten,  
b) rechts ap-gubi,  
c) links palkup-chikki, anschließend links dung-jumok-olgul-ape-chikki, dann rechts momtong-pandae-jirugi (diese drei Bewegungen in Schneller Folge ausführen)

C. Guman  
den linken Fuß heranziehen den Körper, sowie das Gesicht in Richtung "V" drehen, pyonhi-sogi, Gibon-junbi