

Die Bedeutung der Formen

Um die Bedeutung der Bewegungsformen zu verstehen, muss man sich ins Bewusstsein rufen, weshalb sie überhaupt entstanden sind:

Zunächst einmal wurden sie geschaffen, damit man die Techniken erlernen konnte. Außerdem waren sie sinnvolle Übungen, wobei man sich nicht dauernd verletzte, da weder eine Schutzkleidung noch der kontaktlose Kampf bekannt waren. Die Formen vermitteln aber nicht einfach nur die Techniken, sondern vor allem das Gefühl für Zusammenhänge in einem Kampf, der ausdrücklich zwei, drei oder mehr (gedachte) Gegner einschließt. Darüber hinaus sind Bewegungsformen, konzentriert mehrmals hintereinander ausgeführt, auch als eine Art der Meditation nicht zu unterschätzen. Dazu ist allerdings eine absolute Sicherheit aller geforderten Poomse - Kriterien erforderlich. Dies kann man aber nur über das vollständige Verständnis der Techniken und ihrer Zusammenhänge erreichen. Erst dann kann man eine Form frei von überflüssigen Gedanken und Vorstellungen durchführen - was schließlich zur Meditation führt. Erreicht ein „Formenläufer“ diese Stufe, braucht er sich um Fehler keine Sorgen mehr zu machen. Der Betrachter einer solchen Vorführung gewinnt den Eindruck völliger Harmonie. Der Vorführende ist mit der Form eins geworden, dem Zustand, der von Anfang an beabsichtigt war.

Wichtige Merkmale der Formen:

- Jede Technik und jede Bewegung einer Form ist in Reihenfolge und Richtung genau festgelegt.
- Jede Form beginnt mit einer Abwehrtechnik. Dies unterstreicht den friedvollen Charakter des TKD.
- Der Anfangspunkt einer Form ist auch immer ihr Endpunkt.
- Jede Form hat ein bestimmtes Schrittdiagramm. Bei den acht Taeguks sind das die acht Zeichen der Macht. Für die Meister - Poomse wurden verschiedene andere asiatische Symbole gewählt.

Der Formenlauf

Damit man die Bewegungsformen optimal laufen kann, muss man sie zunächst gut verstehen. Das heißt, der Läufer muss erst verstehen lernen, was die einzelnen Bewegungen bedeuten, welche Angriffe er abwehrt und warum er gerade den einen oder anderen Gegenangriff ausführt. Erst wenn ihm all dies bewusst ist, kann er seine Bewegungen optimieren und automatisieren. Ist dies geschehen kann man Geschwindigkeit, Atmung und Rhythmus bestimmen. Hier wird auch der Bezug zwischen Poomse- Aktionen und Atmung sichtbar. Man atmet ohne hörbares Schnaufen. Eingeatmet wird zwischen zwei Techniken, ausgeatmet wird während der Ausführung, wobei man am Ende den Atem kurz anhält. Zur Atmung gehört auch der Gihap, der Kampfschrei. Wörtlich bedeutet Gihap „Schrei“. Prinzipiell ist es egal was man ruft, auf gar keinen Fall aber das Wort „Gihap“. Der Kampfschrei ist, wie die Techniken, in der Form zwingend festgelegt. Um einer Form die Charakteristik eines realen Kampfes zu geben sind kürzere und längere Kampfpausen notwendig. Eine Aktion gilt hierbei einem oder mehreren Gegnern und wird in mehreren Schritten oder Bewegungen ausgeführt. Am Ende einer solchen Aktion ist eine Pause einzuhalten, welche das Ende dieser Kampfphase symbolisiert.

Die Techniken einer Form werden mit der größtmöglichen Entfaltung an Kraft, Schnelligkeit und Genauigkeit gefordert, jedoch unter Berücksichtigung kürzerer oder längerer Stopps, die den Fluss und den Rhythmus der Poomse nicht stören dürfen. An dieser Stelle beginnt die persönliche Note des Vorführenden, der der Form sozusagen „Leben“ einhaucht. Er verändert die Form nicht, sondern er interpretiert sie. Er passt sie seiner Persönlichkeit an. Dadurch gewinnt die Form an Ausdruckskraft und Individualität. Trotzdem man die Techniken mit maximaler Kraft durchführt, sollen sie locker und leicht aus einer entspannten Körperhaltung erfolgen. Erst beim Einrasten in der Endphase einer Technik, wird der Körper einen kurzen Moment angespannt, um sofort wieder entspannt zu werden. Wird eine Bewegung ausschließlich mit Kraft durchgeführt, entsteht der Eindruck der Ausführende sei verkrampft, und meistens ist er das auch.

Die Entstehung der Poomse

Taeguk ist der jüngste Zweig der unterschiedlichen Poomse Richtungen. Bei der Gründung des Koreanischen Taekwondo Verbandes (KTA) kamen die Gründungsmitglieder überein, keine der Formen aus den neun beteiligten Richtungen zu bevorzugen, sondern neue Formen zu entwickeln. Ein Team koreanischer Großmeister wurde damit beauftragt. Dieses Gremium schuf die 8 Palgwe-, 8 Taeguk- und 9 Meister - Poomse.

Als Diagramme für die neuen Taeguk- Poomse wählte man die uralten ostasiatischen acht Zeichen der Macht. Dies ist im engen Zusammenhang mit dem buddhistischen Glauben und mit der dadurch entstandenen Weltanschauung der Koreaner zu sehen. Zum Zeichen des unaufhörlichen Entstehens und Vergehens wurde für die neuen Poomse der Name Taeguk gewählt, was frei übersetzt „Größe der Ewigkeit“ heißt.

Formen und Techniken

Taeguk II - Jang



Das Symbol „**Keon**“ der drei durchgezogenen Linien bedeutet **Himmel**.
Der Himmel spendet den Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann.
Er trägt die Luft zum Atmen, ohne die kein Leben möglich wäre.
Die Wahl dieses Symbol für Taeguk II - Jang bedeutet also den Beginn, die Schöpfung.
In Taeguk II - Jang entsteht das Taekwondo des Übenden, der durch das Erlernen der ersten
Grundelemente seine eigene Entwicklung einleitet.

Ap - Chagi	Vorwärtsfußstoß	Baro - Jirugi	Fauststoß auf der Seite des hinteren Beines
Ap - Gubi	lange Vorwärtsstellung	Moa - Sogi	geschlossene Fußstellung vor der Verbeugung
Ap - Sogi	kurze Vorwärtsstellung	Momtong - An - Makki	mittlerer Block nach innen
Arae - Makki	Unterer Block	Olgul - Makki	oberer Block
Bandae - Jirugi	Fauststoß auf der Seite des vorderen Beines	Pyonhi - Sogi	offene Stellung

Taeguk I - Jang



Das Symbol „**Tae**“ der Taeguk I - Jang bedeutet: **das Heitere, der Frohsinn**. Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt und gibt durch sein Auftreten seinen Mitmenschen, Mut und Zuversicht.
Ein solcher Mensch verfügt über eine große innere Kraft, gibt bei seinen Unternehmungen nicht so schnell auf und ist ausgeglichen und ruhig.
Taeguk I - Jang symbolisiert also ruhige Gelassenheit neben kraftvollem Auftreten.
Die Fortschritte ermöglichen dem Ausübenden ein sicheres Auftreten voller Frohsinn.
Entsprechend kraftvoll und ruhig ist auch diese Bewegungsform angelegt.

Keine neuen Techniken !!!

Taeguk Sam - Jang



Feuer bedeutet das Zeichen „**Ra**“ der Taeguk Sam - Jang. Durch seine Intelligenz hat es der Mensch geschafft das gefährliche Feuer zu zähmen. Es leuchtet den Menschen in der Dunkelheit und lässt die Furcht vergehen, gibt Wärme und Geborgenheit. Bricht das Feuer aber unkontrolliert aus einem Vulkan aus, erfüllt es uns mit Furcht und Schrecken, ob seiner zerstörerischen Leidenschaft. Symbolisch gesehen will das für Taeguk Sam - Jang gewählte Zeichen die Leidenschaft in fruchtbare Bahnen lenken. Das tief in uns schlummernde Feuer soll kontrolliert zu unserem Wohle dienen, nicht zum sinnlosen Zerstören.

Dem Symbol entsprechend ist Taeguk - Sam - Jang lebhaft und abwechslungsreich.

Eine Steigerung erfährt die Form durch die Dreifachtechniken.

Die Handkantentechniken weisen auf die Gefährlichkeit des Feuersymbols hin.

Dubon - Jirugi	Doppelter Fauststoß nacheinander	Hansonnal - Makki	Handkantenblock von innen
Dwit - Gubi	Rückwärtsstellung	Sonnal – Mok - Chigi	Handkantenschlag zum Hals

Taeguk Sa - Jang



Das Zeichen „**Jin**“ Taeguk Sa - Jang symbolisiert den **Donner**, das Erregende. Donner und Blitz flößen den Menschen Furcht ein. Andererseits bedeutet Donner auch Kraft und Macht. Diese Form will uns damit sagen, dass wir der Gefahr ruhig und gelassen entgegentreten und vertrauensvoll unsere eigenen Kräfte einsetzen sollen, um ihr zu begegnen.

In diesem Sinne ist Taeguk Sa - Jang mit kraftvollen, zielstrebigem und rhythmischen Bewegungen ausgestattet. Die Poomse drückt Ruhe und Mut gegenüber der Gefahr aus. Taeguk Sa - Jang wird deshalb von starken Techniken beherrscht.

Eine Form, die inneres und äußeres Gleichgewicht verlangt.

Batangson - Nullo - Makki	Handballenblock nach unten	Bakkat - Palmok - Makki	Block nach außen
Dung - Jumok - Ape - Chigi	Faustrückenschlag nach vorn	Sonkut - Sewo - Chirugi	Fingerspitzenstich
Jebipum - Sonnal – Mok - Chigi	Schwalbenflug Handkantenschlag zum Hals	Sonnal - Goduro - Makki	Handkantenschutzblock
		Yop - Chagi	Seitwärtsfußstoß

Taeguk Oh - Jang



Das Symbol „**Son**“ der Taeguk Oh - Jang steht für **Wind**, aber auch für das Sanfte. Stürme, Tornados und Orkane sind gefährlich, die sanften Winde jedoch tragen die Samen, bestäuben die Pflanzen und vertreiben die Wolken. Da Stürme selten vorkommen, ist die eigentliche Natur des Windes sanft und gutartig. Dennoch steht der Wind sowohl für Aufbau als auch für Zerstörung.

Gemäß der Natur des Windes ist Taeguk Oh - Jang teils ruhig, teils stürmisch und kraftvoll. Die Poomse ist stark rhythmisch und beherrscht. Die Ruhe und der Rhythmus werden jedoch an einigen Stellen durch starke Techniken durchbrochen, was die Symbolkraft des Windes unterstreicht.

Koa - Sogi	gekreuzte Fußstellung	Palkup - Chigi	Ellenbogenschlag
Me - Jumok - Chigi	Hammerfaust	Palkup - Pyojok - Chigi	Ellenbogenzielschlag in die offene Hand

Taeguk Yuk - Jang



In Taeguk Yuk - Jang ist das Symbol „**Kam**“ des **Wassers** verankert. Ohne Wasser können wir nicht leben. Das Wasser behält immer seine Beschaffenheit, fließt immer bergab und umgeht die Hindernisse, wenn es erforderlich ist. Das abgründige, stille Wasser ist jedoch ebenso gefährlich wie Stromschnellen und Wasserfälle.

Fließend und nachgiebig sind die Bewegungen dieser Form, die durch Fußtritte unterbrochen werden. Sie zeugen vom ruhigen Selbstvertrauen des gefestigten Menschen, der wie das Wasser sein Wesen nicht ändert, sondern gelassen den Schwierigkeiten entgegensteht. Ausweichende und drehende Bewegungen sind für Taeguk Yuk - Jang kennzeichnend.

Arae - Hechyo - Makki	Unterer Keilblock	Jebipum - Hansonnal - Olgul - Makki	oberer Schwalbenflug - Handkantenblock
Batangson - Momtong - Makki	Mittlerer Handballenblock	Juchum - Sogi	Reiterstellung
Dollyo - Chagi	Halbkreisfußschlag		

Taeguk Chil - Jang



Den soliden ruhenden **Berg** symbolisiert das Zeichen „**Kan**“ der Taeguk Chil - Jang. Ein Berg steht unverrückbar fest und der Mensch trachtet danach seine Festigkeit zu erringen dadurch, dass er geht wenn er muss, und anhält, wenn es geboten ist.

Von diesen Gedankengängen ist Taeguk Chil - Jang durchdrungen. Eine ganze Reihe unterschiedlich stabiler Stellungen und kraftvoller und schneller Bewegungen versuchen, das Streben des Menschen nach Stabilität und Sicherheit im Leben zu dokumentieren.

Im Sinne des Berg- Symbols drücken die Bewegungen der Taeguk Chil - Jang neben der notwendigen Bewegung auch den ebenso notwendigen Halt aus.

Bo - Jumok	Linke Hand umschließt die rechte Faust	Hechyo - Makki	Keilblock
Bom - Sogi	Tigerstellung	Murup - Chigi	Kniestoß
Du - Jumok - Momtong - Jechyo - Jirugi	Umgedrehter Doppelfauststoß	Otgoro - Arae - Makki	unterer Kreuzblock
Dung - Jumok - Olgul - Bakkat - Chigi	Rückfaustschlag seitlich zum Kopf	Pyojok - Chagi	Zielfußschlag in die offene Hand
Gawi - Makki	Scherenblock	Sonnal - Arae - Makki	unterer Handkantenschutzblock
Jumok - Yop - Jirugi	Seitwärtsfauststoß		

Taeguk Pal - Jang

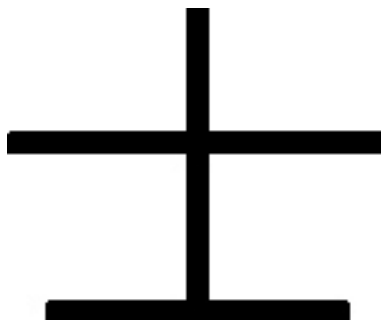


Das achte und letzte Zeichen „**Kon**“ beendet die Taeguk - Poomse. Es symbolisiert die **Erde**. Sie empfängt den Segen des Himmels und bringt Leben hervor. Durch sie, die Mutter, ist die Schöpfung des Himmels erst möglich, denn sie ist fruchtbar und sorgt mit ihrer Fruchtbarkeit auch für das Fortbestehen und die Entwicklung des von ihr hervorgebrachten Lebens.

Dem Wachstum und dem Heranreifen ist Taeguk Pal - Jang gewidmet. Sie ist die letzte Stufe auf dem Weg zum Danträger. Hier zeigen sich die Früchte der bisherigen Arbeit. Entsprechend dem Symbol, zeigen die Bewegungen der Taeguk Pal - Jang Reife und verborgene Kraft. Das wird bei den beiden Twio Ap - Chagi besonders deutlich. Die Harmonie wird in den langsamen Passagen dargestellt, die gewachsene Reife in den ineinanderfließenden Kombinationen.

Bakkat - Palmok - Goduro - Makki	Armschutzblock	Oesantul - Makki	Kombinierte Abwehr unten und oben
Goduro - Arae - Makki	Unterer Armschutzblock	Tymio - Ap - Chagi	gesprungener Vorwärtsfußstoß
Jumok - Dangyo - Tok - Jirugi	Aufwärtshaken, der 2. Arm wird zur gegenüberliegenden Schulter gezogen		

Koryo

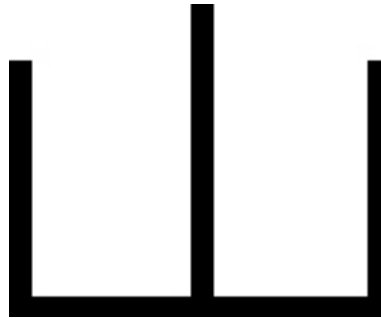


Koryo ist der Name einer alten Dynastie, die von 918 - 1392 n. Chr. an der Macht war. Wir nennen heute **Korea** nach dem Namen dieses Königshauses. Die Koryo - Dynastie hatte großen Einfluss auf das kulturelle Erbe des heutigen Koreas. Es ist bekannt, dass das koreanische Volk sich ebenso tapfer wie erfolgreich gegen die mongolischen Horden zur Wehr setzte.

Die Koryo - Poomse spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung und die entschlossene Bereitschaft des Koryo - Volkes wider, sich mutig und mit starkem Willen, dem mächtigen Feind zu stellen und zu widerstehen. Dieser heldenhafte Kampf der Koryo gegen die Mongolen soll uns mahnen, Tapfer und furchtlos allen Schwierigkeiten entgegenzutreten.

An - Palmok - Hechyo - Makki	Keilblock mit den Innenseiten der Unterarme	Jumok - Pyojok - Jirugi	Ziel- Fauststoß in die zweite Hand
Arae – Pyon - Sonkut - Jochyo - Chirugi	Fingerspitzenstich tief mit der Handfläche nach oben	Murup - Kokki	Kniebrecher
Hanssonal - Arae - Makki	wie Arae – Makki mit Handkante	Sonnal - Bakkat - Chigi	Handkantenschlag nach außen
Hanson - Kaljaebi	Bogenhandschlag zum Hals	Tong - Milgi	Handhaltung zu Beginn der Form

Kumgang



Das Wort Kumgang hat im Koreanischen mehrere Entsprechungen, denen aber allen etwas gemeinsam ist: die Reinheit der Eigenschaft oder des betreffenden Gegenstandes. Im Allgemeinen versteht der Koreaner unter Kumgang: "zu fest, um zerbrochen zu werden." Die buddhistischen Mönche andererseits begriffen Kumgang als das Ende aller Seelenpein durch Weisheit und Tugend.

Kumgang beschreibt im Taekwondo eine Bewegungsform, die auf geistiger Kraft basiert, mit der Erhabenheit der Berge und der Härte sowie Reinheit eines **Diamanten** vergleichbar.

Die Einbeinstellung und das plötzliche Stillstehen nach schnellen Drehungen sollen Gleichgewicht und die erreichte Fähigkeit des unverrückbaren Stehens dokumentieren.

Batangson – Tok - Chigi	Handballenstoß	Santul - Makki	zweiarmiger Block Bergblock
Hakdari - Sogi	Einbein -, Kranichstellung	Sewo - An - Chagi	Kreisfußschlag nach innen
Kumgang - Makki	Gleichzeitiger Arae - und Olgul – Makki	Sonnal - An - Makki	Handkantenblock nach innen
Kun - Dolchogwi	Hakensschlag in Brusthöhe		

Taebaek



Die alte Sage erzählt von der Entstehung Koreas im Taebaek Gebirge, welches entlang der Ostküste Koreas verläuft. Bereits die Kleinsten in der Schule erfahren, dass Tangun, der erste König Koreas, seinen Staat auf dem **heiligen Berg** Taebaek gegründet hat. Dieser erhabene Berg des Taebaek - Massivs heißt heute Baekdu und wird noch immer von den Koreanern als ihr Landessymbol verehrt. Die Strenge und Entschlossenheit, mit denen Tangun bei der Gründung Koreas vorging, spiegeln sich in den genauen und schnellen Bewegungen der Taebaek - Poomse wider. Die ineinander fließenden Bewegungen sollen die homogene Entwicklung des koreanischen Volkes demonstrieren.

Kumgang - Makki	Olgul – und Momtong - Bakkat - Makki gleichzeitig	Sonnal - Arae - Hechyo - Makki	Keilblock mit Handkante
Jagun - Dolchogwi	Übereinanderlegen der Fäuste		

Pyongwon

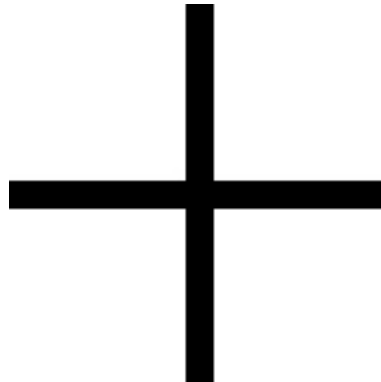


Weite und fruchtbare **Ebenen** geben dem Menschen Nahrung und Lebensraum. In der Ebene - Pyongwon gedeiht alles in großer Fülle, weshalb der Mensch dort besonders gut leben und fort dauern kann. Der Anblick einer großen offenen Ebene erfüllt uns mit Zuversicht. Die endlose Weite vermittelt das Gefühl majestätischer Freiheit und Erhabenheit.

Die Geradlinigkeit des Diagramms und die vielfältigen Bewegungen der Pyongwon - Poomse versinnbildlicht die Weite und die Fruchtbarkeit der Ebene. Die Beherrschung des absoluten Gleichgewichts nach der Ausführung der beiden Momdollyo - Yop - Chagis symbolisiert die Sicherheit welche die Ebene unserem Leben gibt.

Hechyo - Santul – Makki	An - Palmok - Makki oben und seitlich	Olgul - Goduro - Makki	An - Palmok - Makki andere Faust unterstützt
Momdollyo - Yop – Chagi	Gedrehter Seitwärtsfußstoß	Palkup - Olyo - Chigi	Ellenbogenaufwärtsschlag
Monge - Chigi	Ellenbogenstoß zu beiden Seiten		

Sipjin



Die Ziffer **Zehn** (sip), die Verkörperung des Dezimalsystems, entspricht der Zahl der menschlichen Finger, mit deren Hilfe schon immer der Anfang des Rechnens, der geregelten Ordnung gelehrt wurde. Die Zehn wird aber auch als Symbol für endlose Entwicklung und Wachstum angesehen, welche ohne eine geregelte Ordnung kaum wirkungsvoll zur Entfaltung käme.

Die Eigenart der Poomse Sipjin liegt in höchstem Abwechslungsreichtum und der geordneten Disziplin des dezimalen Systems. In ihr entfalten sich die bisherigen Entwicklungen des Übens in der strengen Ordnung der vielfältigen Techniken. Die Poomse Sipjin verlangt absolute Genauigkeit. Das Diagramm dieser Form entspricht dem Chinesischen Zeichen für die Zehn.

Bakkat - Palmok – Santul – Makki	wie Santul - Hechyo - Makki aber mit den Außenseiten der Arme	Duro – Olligi	Aushebeblock
Batangson - Goduro - Bakkat – Makki	An - Palmok-Makki mit die andere Hand unterstützt	Hwangso – Makki	Kuhhornblock
Bawi – Milgi	Wegstoßen mit beiden Händen	Pyonsonkut - Opo – Chirugi	Fingerspitzenstich mit der Handfläche nach unten
Chettari – Jirugi	Fauststoß mit beiden gleichzeitig	Sonnal - Otgoro - Arae – Makki	unterer Kreuzblock mit Handkante
Dung - Jumok - Goduro - Ape - Chigi	Faustrückenschlag andere Faust unterstützt	Sonnal - Dung - Makki	wie Sonnal - Makki nur mit umgedrehten Händen

Jitae



Dem fernöstlichen Glauben zufolge entsteht alles Leben aus der **Erde** und kehrt später wieder in sie zurück. Demnach ist die Erde der Beginn, aber auch das Ende des Lebens. Die Erde selbst befindet sich durch die von ihr hervorgebrachten Lebewesen sowie verschiedenste Naturphänomene in einem Zustand der fortwährenden Veränderung. Diese sich verändernden Eigenschaften vereint die Poomse Jitae in ihren Bewegungen.

Gerade so, wie der universelle Geist der Erde in der Bedingungslosigkeit und Vitalität des Lebens liegt, liegt der Schlüssel der Poomse Jitae in ihren Bewegungen, welche von bedingungslos richtigem Krafteinsatz und im Training gestählter Muskulatur bestimmt werden. Schnelle Bewegungen paaren sich mit langsamen Konzentrationsphasen und vermitteln auf diese Weise einen Einblick in die von außen nicht sichtbare mögliche Kraftentfaltung des Ausführenden.

Kumgang - Ap - Jirugi	Fauststoß und gleichzeitig oberer Block
-----------------------	---

Chonkwon

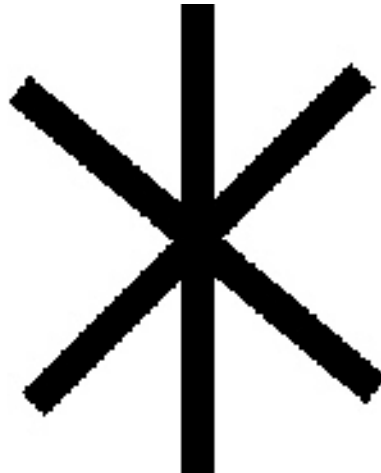


In alter Zeit wurde der **Himmel** als Herrscher über das Universum und die Menschheit verehrt, wobei die Menschen glaubten, dass der Himmel die Natur geschaffen habe. Auch heute noch stellt der grenzenlos weite Himmel für viele Menschen eine recht geheimnisvolle und existente Welt dar.

Die Chonkwon Poomse besteht aus Bewegungen, die einerseits von ruhiger Frömmigkeit, aber andererseits auch von einer immensen Spannkraft durchdrungen sind, in etwa vergleichbar mit der Ruhe eines andächtigen Betrachters des Himmels oder der kraftvollen Vitalität eines in den Himmel aufsteigenden Adlers.

Bituro – Makki	Zirkelblock	Sonnal - Oesantul - Makki	Oesantul - Makki mit Handkanten
Kumgang - Yop – Jirugi	Seitwärtsfauststoß und oberer Block	Taesam – Milgi	Angriff auf Gesicht und Unterleib
Nalgae - Pyogi	Wegstoßen zweier Gegner auf beiden Seiten	Sosum - Jirugi	Doppelfaustschlag mit den Mittelfingerknöcheln auf den Hals

Hansu

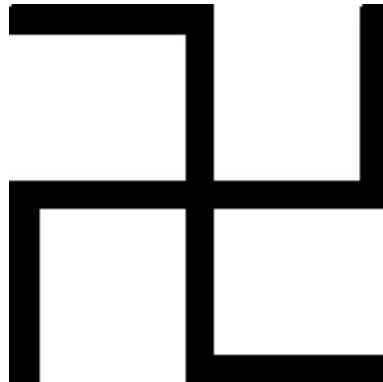


Wasser wird als der Ursprung des Lebens angesehen. Es ist die Quelle aller Lebewesen unserer Erde. Wasser fließt oder steht still, es kann ruhig sein oder aber wild und aufgewühlt. Angefangen mit einem Tropfen bildet Wasser Tümpel, Flüsse, Seen und Meere, und es passt sich dabei jeder beliebigen Form an.

Diese Eigenschaften des Wassers werden besonders in der Poomse Hansu ausgedrückt. Ihre Bewegungen sind kraftvoll, fließend sowie unaufhaltsam und betonen die Vielfalt wie auch die Anpassungsfähigkeit des Taekwondo.

An - Palmok - Pyojok - Arae - Makki	Innenunterarmblock unten gegen die zweite Hand	Gyotdari - Sogi	Ap - Sogi mit stark gebeugten Beinen; Körpergewicht vorn
Du - Me - Jumok - Yopguri - Chigi	Faustbodenschlag mit beiden Händen auf die kurzen Rippen	Sonnal - Yop – Chigi	Handkantenseitwärtsschlag

Ilyo



Im Buddhismus wird der fortgeschrittene Reifegrad, in welchem **Geist und Körper zu einer Einheit** verschmelzen, Ilyo genannt. Diese endgültige Einheit und Harmonie zwischen Körper und Geist ist das eigentliche Ziel des Taekwondo, das sich zur Aufgabe gemacht hat, diesen Zustand, Ilyo, zu suchen.

Diesem Tatsachen entsprechend, wurde als Diagramm der Poomse Ilyo das heilige Zeichen der buddhistischen Mönche gewählt. Ihre Bewegungen erfordern höchste Konzentration und vermitteln den Eindruck höchster Reife und Vollkommenheit.

Du - Jumok - Hori - Sogi	Geschlossene Stellung mit beiden Händen an den Hüften	Otgoro - Olgul - Makki	oberer Kreuzblock
Ogum - Sogi	Kniekehlenstellung auf einem Bein	Twio - Yop - Chagi	gesprungener Seitwärtsfußstoß