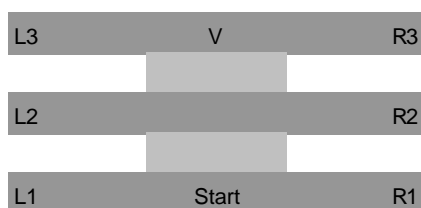


Taeguk II-Jang Prüfungsform 7. Kup



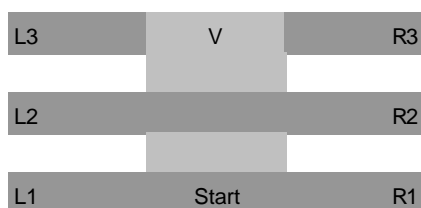
Bedeutung

Das Symbol „**Keon**“ der drei durchgezogenen Linien bedeutet Himmel und Licht.
 Der Himmel schenkt uns Regen und die Sonne gibt uns das Licht und läßt alles wachsen.
 Deshalb ist Keon der Anfang des Lebens auf der Erde, die Quelle der Schöpfung.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
2	a) Den rechten Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi
3	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
4	a) Den linken Fuß in Richtung "R1" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Momtong-Bandae-Jirugi
5	a) 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 rechten Fuß in Richtung "R2" setzen b) Rechts Ap-Sogi c) Links Momtong-An-Makki
7	a) Mit dem linken Fuß in Richtung "R2" vorgehen b) Links Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Paro-Jirugi
8	a) Den linken Fuß in Richtung "L2" setzen. b) Links Ap-Sogi c) Rechts Momtong-An-Makki
9	a) Mit dem rechten Fuß in Richtung "L2" vorgehen b) Rechts Ap-Sogi c) Links Momtong-Paro-Jirugi
10	a) 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 linken Fuß in Richtung "L3" setzen. b) Links Ap-Sogi c) Links Olgul-Makki
12	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "L3" absetzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Paro-Jirugi
13	a) Den rechten Fuß in Richtung "R3" setzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Olgul-Makki

14	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "R3" absetzen b) Links Ap-Sogi c) Links Momtong-Paro-Jirugi
15	a) Den Körper auf dem rechten Fuß nach rechts drehen und den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki
16	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi mit " Kihap "
17	a) Auf dem rechten Fuß links herum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk I-Jang Prüfungsform 6. Kup



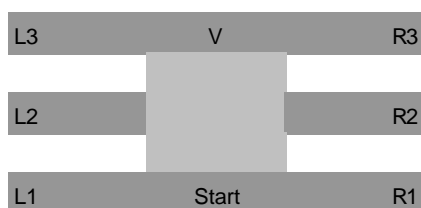
Bedeutung

Das Symbol „**Tae**“ bedeutet Fröhlichkeit.
Ein fröhlicher Mensch ist innerlich gefestigt ausgeglichen und ruhig.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
2	a) den rechten Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi
3	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
4	a) Den linken Fuß in Richtung "R1" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Momtong-Bandae-Jirugi
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen. b) Links Ap-Sogi c) Rechts Momtong-An-Makki
6	a) Mit dem rechten Fuß in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Sogi c) Links Momtong-An-Makki
7	a) Den linken Fuß in Richtung "L2" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
8	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "L2" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Olgul-Bandae-Jirugi
9	a) Den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
10	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "R2" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Links Olgul-Bandae-Jirugi
11	a) 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 "R3" setzen b) Links Ap-Sogi c) Rechts Momtong-An-Makki

14	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "L3" wenden b) Rechts Ap-Sogi c) Links Momtong-An-Makki
15	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
16	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi
17	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Links Ap-Sogi c) Links Momtong-Bandae-Jirugi
18	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi mit Kihap
19	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Sam-Jang Prüfungsform 5. Kup



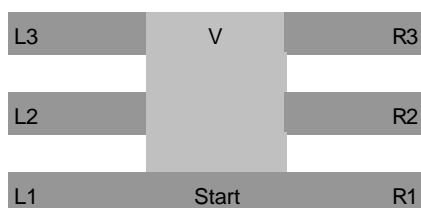
Bedeutung

Das Symbol „Ra“ bedeutet Feuer.
Feuer gibt dem Menschen Wärme, Hoffnung und Licht, es weckt aber auch Leidenschaft, Furcht und Schrecken in uns.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
2	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "L1" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Dubon-Momtong-Jirugi
3	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
4	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "R1" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Dubon-Momtong-Jirugi
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen. b) Links Ap-Sogi c) Rechts Hansonnal-Jepipoom-Mok-Chigi
6	a) Mit dem rechten Fuß in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Sogi c) Links Hansonnal-Jepipoom-Mok-Chigi
7	a) Den linken Fuß in Richtung "L2" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Momtong-Yop-Makki
8	a) Den linken Fuß verstellen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Paro-Jirugi
9	a) Wendung auf der Stelle in Richtung "R2" b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Hansonnal-Momtong-Yop-Makki
10	a) Den rechten Fuß verstellen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Paro-Jirugi
11	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen. b) Links Ap-Sogi c) Rechts Momtong-An-Makki
12	a) Rechts 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 "R3" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki

14	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "R3" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Dubon-Momtong-Jirugi
15	a) Den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
16	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "L3" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Dubon-Momtong-Jirugi
17	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki und rechts Momtong-Paro-Jirugi in schneller Folge
18	a) Rechts in Richtung "Start" 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 "Start" absetzen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki und rechts Momtong-Paro-Jirugi in schneller Folge
20	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki und links Momtong-Paro-Jirugi in schneller Folge mit Kihap
21	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Sa-Jang Prüfungsform 4. Kup



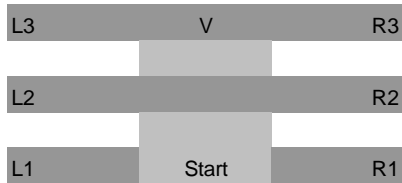
Bedeutung

Das Symbol „Jin“ symbolisiert den Donner.
Donner und Blitz flößen dem Menschen Furcht ein, bedeuten aber auch Kraft und Macht.
Angedacht ist tapferes Handeln, auch im Angesicht von Gefahr und Furcht.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Momtong-Makki
2	a) Rechts in Richtung "L1" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Batangson-Nulllo-Makki (Arm zur Unterstützung stehenlassen), rechts Pyonson-Cut-Sewo-Chirugi
3	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Momtong-Makki
4	a) Links in Richtung "R1" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Batangson-Nulllo-Makki (Arm zur Unterstützung stehenlassen), links Pyonson-Cut-Sewo-Chirugi
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen. b) Links Ap-Gubi c) Jepipoom-Sonnal-Mok-Chigi
6	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "V" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Paro-Jirugi
7	a) Zuerst links dann rechts Yop-Chagi treten und in Richtung "V" absetzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Momtong-Makki
8	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R3" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Pakkat-Palmok-Momtong-Makki
9	a) Rechts Ap-Chagi treten und wieder zurück die Ausgangsstellung setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Rechts Momtong-An-Makki
10	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum in Richtung "R3" wenden b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Pakkat-Palmok-Momtong-Makki
11	a) Links Ap-Chagi treten und wieder zurück die Ausgangsstellung setzen b) Links Dwit-Gubi c) Links Momtong-An-Makki
12	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Jepipoom-Sonnal-Mok-Chigi
13	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Dung-Jumok-Ap-Chigi

14	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "R3" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Dubon-Momtong-Jirugi
15	a) Den linken Fuß in Richtung "R2" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Momtong-Makki und rechts Momtong-Paro-Jirugi in schneller Folge
16	a) Auf der Stelle rechtsherum in Richtung "L2" umdrehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Momtong-Makki und links Momtong-Paro-Jirugi in schneller Folge
17	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Momtong-Makki und Dubon-Jirugi in schneller Folge
18	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Makki und Dubon-Jirugi in schneller Folge mit Kihap
19	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Oh-Jang Prüfungsform 3. Kup



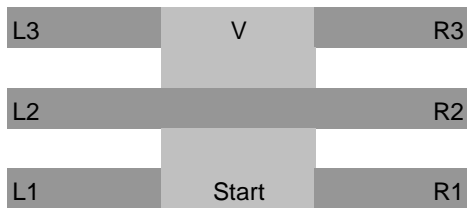
Bedeutung

Taeguk Oh-Jang steht unter dem Symbol „Son“ des Windes.
Der Wind symbolisiert die Kraft der Zerstörung, und die des Aufbaus.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und den Körper nach links drehen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki
2	a) den linken Fuß zum rechten heranziehen b) Wen-Sogi c) Links Me-Jumok-Naeryo-Chigi
3	a) den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und den Körper nach rechts drehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Arae-Makki
4	a) den rechten Fuß zum linken heranziehen b) Orun-Sogi c) Rechts Me-Jumok-Naeryo-Chigi
5	a) Links in Richtung "V" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) zuerst links Momtong-Makki, dann rechts Momtong-An-Makki
6	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "V" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Dung-Jumok-Ap-Chigi, anschließend links Momtong-An-Makki
7	a) Links Ap-Chagi treten und in Richtung "V" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Links Dung-Jumok-Ap-Chigi, anschließend rechts Momtong-An-Makki
8	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Dung-Jumok-Ap-Chigi
9	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R3" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Yop-Makki
10	a) Rechts in Richtung "R3" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Palkup-Dollyo-Chigi (die linke Hand liegt am Ende der Technik an der rechten Faust)

11	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Hansonnal-Yop-Makki
12	a) Links in Richtung "L3" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Links Palkup-Dollyo-Chigi (die rechte Hand liegt am Ende der Technik an der linken Faust)
13	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki, anschließend rechts Momtong-An-Makki
14	a) Rechts Ap-Chagi treten und in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Arae-Makki, anschließend links Momtong-An-Makki
15	a) den linken Fuß in Richtung "R2" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Olgul-Makki
16	a) Rechts Yop-Chagi mit Yop-Jirugi ausführen und in Richtung "R2" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Palkup-Pyojok-Chigi (gegen die rechte Handfläche schlagen)
17	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum drehen und den rechten Fuß in Richtung "L2" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Olgul-Makki
18	a) Links Yop-Chagi mit Yop-Jirugi ausführen und in Richtung "L2" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Palkup-Pyojok-Chigi (gegen die linke Handfläche schlagen)
19	a) den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki, anschließend rechts Momtong-An-Makki
20	a) Rechts Ap-Chagi treten und in einem Gleitsprung mit Stampftritt in Richtung "Start" absetzen b) Rechts Koa-Sogi c) Rechts Dung-Jumok-Ap-Chigi mit Kihap
21	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Yuk-Jang Prüfungsform 2. Kup



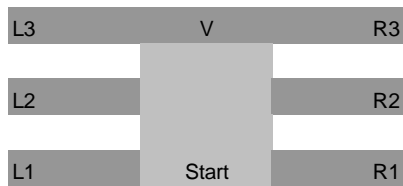
Bedeutung

Das Symbol „Kam“ des Wassers kennzeichnet diese Form mit ihren fließenden und weichen Bewegungen.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und 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 c) Links Bakkat-Palmok-Momtong-Makki
3	a) auf dem linken Fuß wenden in Richtung "R1" b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Arae-Makki
4	a) Links Ap-Chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Bakkat-Palmok-Momtong-Makki
5	a) Links in Richtung "V" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Hansonnal-Bituro-Makki
6	a) Rechts Olgul-Dollyo-Chagi treten und in Richtung "V" in Ap-Gubi Schrittlänge absetzen b) c)
7	a) Nach dem Absetzen links in Richtung "L2" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Links Bakkat-Palmok-Olgul-Makki, rechts Momtong-Baro-Jirugi
8	a) Rechts Ap-Chagi treten und den Fuß in Richtung "L2" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Baro-Jirugi
9	a) Auf dem linken Fuß nach rechts drehen und den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Bakkat-Palmok-Olgul-Makki, links Momtong-Baro-Jirugi
10	a) Links Ap-Chagi treten und den Fuß in Richtung "R2" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Baro-Jirugi
11	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" zeigt b) Naranhi - Sogi c) Arae-Hecho-Makki, langsam und konzentriert ausführen

12	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Bituro-Makki
13	a) Links Olgul-Dollyo-Chagi mit Kihap treten und in Richtung "V" in Ap-Gubi Schrittlänge absetzen b) c)
14	a) Nach dem absetzen auf dem linken Fuß schnell nach rechts drehen, den rechten Fuß in Richtung "L3" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Arae-Makki
15	a) Links Ap-Chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Bakkat-Palmok-Momtong-Makki
16	a) auf dem rechten Fuß wenden in Richtung "R3" b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki
17	a) Rechts Ap-Chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Bakkat-Palmok-Momtong-Makki
18	a) Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Momtong-Makki
19	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Sonnal-Momtong-Makki
20	a) Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Batangson-Momtong-Makki, rechts Momtong-Baro-Jirugi
21	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Batangson-Momtong-Makki, links Momtong-Baro-Jirugi
22	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Chil-Jang Prüfungsform 1. Kup



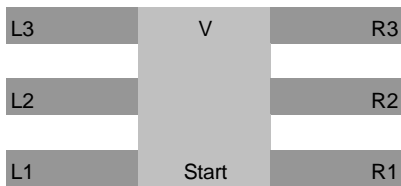
Bedeutung

Das Symbol „Kan“ dieser Form steht für den Berg, Unverrückbar und Fest.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Links Bom-Sogi c) Rechts Batangson-Momtong-An-Makki
2	a) Rechts Ap-Chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen b) Links Bom-Sogi c) Links Momtong-Makki
3	a) auf dem linken Fuß wenden in Richtung "R1" b) Rechts Bom-Sogi c) Links Batangson-Momtong-An-Makki
4	a) Links Ap-Chagi treten, den Fuß wieder zurücksetzen b) Rechts Bom-Sogi c) Rechts Momtong-Makki
5	a) Links in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Arae-Makki
6	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Arae-Makki
7	a) Linken Fuß in Richtung "L2" setzen b) Links Bom-Sogi c) Rechts Batangson-Goduro-Momtong-An-Makki, rechts Dung-Jumok-Olgul-Ap-Chigi
8	a) Auf der Stelle nach rechts in Richtung "R2" wenden b) Rechts Bom-Sogi c) Links Batangson-Goduro-Momtong-An-Makki, links Dung-Jumok-Olgul-Ap-Chigi
9	a) Den rechten Fuß langsam zum linken heranziehen, Blickrichtung "V" b) Moa-Sogi c) Bo-Jumok, linke Hand umschließt die rechte Faust in Höhe des Halses
10	a) Links in Richtung "V" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Zuerst Bandae-, danach Baro-Gawi-Makki ausführen
11	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Zuerst Bandae-, danach Baro-Gawi-Makki ausführen
12	a) Auf dem rechten Fuß linksherum, den linken Fuß in Richtung "R3" setzen b) Links Ap-Gubi c) Momtong-Hecho-Makki; aus dieser Handhaltung die Hände öffnen; zugbewegung in Richtung Hüfte
13	a) Mit dem rechten Knie Murup-Chigi treten, dann in Richtung "R3" vorspringen b) Links Koa-Sogi c) Du-Jumok-Jecho-Jirugi

14	a) Den linken Fuß zurücksetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Otgoro-Arae-Makki
15	a) Den rechten Fuß in Richtung "L3" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Hecho-Makki
16	a) Mit dem linken Knie Murup-Chigi treten, dann in Richtung "L3" vorspringen b) Rechts Koa-Sogi c) Du-Jumok-Jecho-Jirugi
17	a) Den rechten Fuß zurücksetzen b) Links Ap-Gubi c) Otgoro-Arae-Makki
18	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Sogi c) Links Dung-Jumok-Bakkat-Chigi
19	a) Rechts Pyojok-Chagi gegen die ausgestreckte linke Handfläche treten, in Richtung Start absetzen b) Juchum-Sogi c) Rechts Pyojok-Palkup-Chigi
20	a) Den linken Fuß heranziehen, b) Links Ap-Sogi c) Rechts Dung-Jumok-Bakkat-Chigi
21	a) Links Pyojok-Chagi gegen die ausgestreckte rechte Handfläche treten, in Richtung Start absetzen b) Juchum-Sogi c) Links Pyojok-Palkup-Chigi
22	a) b) Juchum-Sogi c) Links Hansonnal-Yop-Makki
23	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Juchum-Sogi c) Rechts Momtong-Jumok-Yop-Jirugi mit Kihap , die linke Hand macht eine ziehende Greifbewegung
24	a) Den linken Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taeguk Pal-Jang Prüfungsform 1. Dan



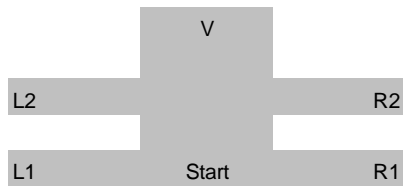
Bedeutung

Das achte und letzte Symbol „Kon“ der Taeguk steht für die Erde, die Quelle allen Lebens.

0	<ul style="list-style-type: none"> a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	<ul style="list-style-type: none"> a) den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Goduro-Bakkat-Momtong-Makki
2	<ul style="list-style-type: none"> a) Den linken Fuß umstellen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Baro-Jirugi
3	<ul style="list-style-type: none"> a) Mit rechts beginnen, Dubaldangsang-Ap-Chagi in Richtung "V" vorspringen – mit Kihap b) Links Ap-Gubi c) Links Momtong-Makki, anschließend Dubon-Jirugi
4	<ul style="list-style-type: none"> a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi
5	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "R3" setzen und in Richtung "R3" blicken b) Rechts Ap-Gubi c) Oesantul-Makki (rechts An-Palmok-Olgul-Bakkat-Makki, links Arae-Makki)
6	<ul style="list-style-type: none"> a) Den Körper in Richtung "R3" eindrehen, Füße bleiben auf der Stelle b) Links Ap-Gubi c) Rechts Dangyo-Tok-Jirugi, die linke Faust langsam zur rechten Schulter ziehen
7	<ul style="list-style-type: none"> a) Den linken Fuß in Richtung "L3" vor den rechten setzen Koa-Sogi (Blickrichtung "L3") rechten Fuß in Richtung "L3" setzen b) Links Ap-Gubi c) Oesantul-Makki (links An-Palmok-Olgul-Bakkat-Makki, rechts Arae-Makki)
8	<ul style="list-style-type: none"> a) Den Körper in Richtung "L3" eindrehen, Füße bleiben auf der Stelle b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Dangyo-Tok-Jirugi, die rechte Faust langsam zur rechten Schulter ziehen
9	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem linken Fuß nach links drehen, den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen mit Blickrichtung "V" b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Momtong-Makki, danach linken Fuß umsetzen zu links Ap-Gubi, rechts Momtong-Baro-Jirugi
10	<ul style="list-style-type: none"> a) Rechts in Richtung "V" Ap-Chagi treten, und wieder zurücksetzen b) Links Ap-Gubi c)
11	<ul style="list-style-type: none"> a) Links in Richtung "Start" einen Schritt zurückgehen, rechten Fuß heranziehen b) Rechts Bom-Sogi c) Rechts Batangson-Momtong-Makki
12	<ul style="list-style-type: none"> a) Linken Fuß in Richtung "L2" setzen b) Links Bom-Sogi c) Links Sonnal-Momtong-Makki
13	<ul style="list-style-type: none"> a) Links Ap-Chagi treten, in Richtung "L2" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Baro-Jirugi
14	<ul style="list-style-type: none"> a) Den linken Fuß heranziehen b) Links Bom-Sogi c) Links Batangson-Momtong-Makki
15	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf der Stelle nach rechts in Richtung "R2" wenden b) Rechts Bom-Sogi c) Rechts Sonnal-Momtong-Makki

16	a) Rechts Ap-Chagi treten, in Richtung "R2" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Baro-Jirugi
17	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Rechts Bom-Sogi c) Rechts Batangson-Momtong-Makki
18	a) Den rechten Fuß zurücksetzen b) Links Ap-Gubi c) Ogoro-Arae-Makki
19	a) Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Goduro-Bakkat-Arae-Makki
20	a) Links Ap-Chagi treten, danach ohne abzusetzen rechts abspringen Twio-Ap-Chagi mit Kihap treten b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Makki, anschließend Dubon-Jirugi
21	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Momtong-Yop-Makki
22	a) Links in Richtung "L1" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Palkup-Dollyo-Chigi, anschließend Dung-Jumok-Olgul-Ap-Chigi, dann links Jumok-Momtong-Jirugi
23	a) Auf dem linken Fuß nach rechts in Richtung "R1" wenden b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Hansonnal-Momtong-Yop-Makki
24	a) Rechts in Richtung "R1" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Palkup-Dollyo-Chigi, anschließend Dung-Jumok-Olgul-Ap-Chigi, dann rechts Jumok-Momtong-Jirugi
25	a) Den linken Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Koryo Prüfungsform 2. Dan



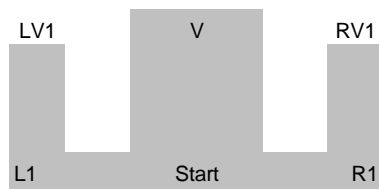
Bedeutung

Koryo ist der Name einer Dynastie (918 - 1392 n. Chr.), aus dessen Name sich das Wort Korea abgeleitet hat. Poomse Koryo spiegelt in ihren Bewegungen die geistige Haltung des „Koryo Volkes“ wieder, das mit Überzeugung und starkem Willen einem mächtigen Gegner widerstand.

0	<ul style="list-style-type: none"> a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Tongmilgi - Chunbi; Handflächen parallel
1	<ul style="list-style-type: none"> a) den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Momtong-Makki
2	<ul style="list-style-type: none"> a) Rechts in Richtung "L1" Arae-Yop-Chagi (Kniehöhe), dann ohne abzusetzen Momtong-Yop-Chagi treten b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Hansonnal-Bakkat-Chigi, danach links Momtong-Baro-Jirugi
3	<ul style="list-style-type: none"> a) Den rechten Fuß etwas zurückziehen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Momtong-Makki
4	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem linken Fuß nach rechts wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Momtong-Makki
5	<ul style="list-style-type: none"> a) Links in Richtung "R1" Arae-Yop-Chagi (Kniehöhe), dann ohne abzusetzen Momtong-Yop-Chagi treten b) Links Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Bakkat-Chigi, danach rechts Momtong-Baro-Jirugi
6	<ul style="list-style-type: none"> a) Den linken Fuß etwas zurückziehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Momtong-Makki
7	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Arae-Makki, dann rechts Agwison-Kaljaebi
8	<ul style="list-style-type: none"> a) Rechts Ap-Chagi treten, in Richtung "V" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Hansonnal-Arae-Makki, dann links Agwison-Kaljaebi
9	<ul style="list-style-type: none"> a) Links Ap-Chagi treten, in Richtung "V" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Arae-Makki, dann rechts Agwison-Kaljaebi mit Kihap
10	<ul style="list-style-type: none"> a) Rechts in Richtung "V" Ap-Chagi treten b) Rechts Ap-Gubi c) Links Murup-Kokki
11	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem rechten Fuß nach rechts drehen, den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Rechts Ap-Gubi in Richtung Start c) An-Palmok-Hecho-Makki
12	<ul style="list-style-type: none"> a) Links Ap-Chagi treten, in Richtung "Start" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Murup-Kokki
13	<ul style="list-style-type: none"> a) Den linken Fuß heranziehen b) Links Ap-Sogi c) An-Palmok-Hecho-Makki
14	<ul style="list-style-type: none"> a) Auf dem linken Fuß nach rechts drehen, den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen b) Juchum-Sogi c) Links Hansonnal-Yop-Makki, danach rechts Jumok-Pyojok-Jirugi
15	<ul style="list-style-type: none"> a) Den rechten Fuß vor den linken Fuß setzen b) Ap-Koa-Sogi c) Links Yop-Chagi in Richtung "L2" treten und absetzen

16	a) Körper in Richtung "R2" drehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Pyonson-Kut-Jecho-Chirugi (rechte Hand wird zur linken Schulter gezogen)
17	a) Den rechten Fuß zurückziehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Arae-Makki
18	a) Links einen Schritt vorgehen b) Links Ap-Sogi c) Links Batangson-Nulllo-Makki
19	a) Den rechten Fuß in Richtung "R2" setzen b) Juchum-Sogi c) Rechts Palkup-Yop-Chigi in Richtung "R2"
20	a) b) Juchum-Sogi c) Rechts Hansonnal-Yop-Makki, danach links Jumok-Pyojok-Jirugi
21	a) Den linken Fuß vor den rechten Fuß setzen b) Ap-Koa-Sogi c) Rechts Yop-Chagi in Richtung "R2" treten und absetzen
22	a) Körper in Richtung "L2" drehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Pyonson-Kut-Jecho-Chirugi (linke Hand wird zur rechten Schulter gezogen)
23	a) Den linken Fuß zurückziehen b) Links Ap-Sogi c) Links Arae-Makki
24	a) Rechts einen Schritt vorgehen b) Rechts Ap-Sogi c) Rechts Batangson-Nulllo-Makki
25	a) Den rechten Fuß in Richtung "L2" setzen b) Juchum-Sogi c) Links Palkup-Yop-Chigi in Richtung "L2"
26	a) Den rechten Fuß an den linken Fuß heranführen, die Hände langsam 5Sek. kreisförmig zu c) formen b) Moa-Sogi c) Links Me-Jumok-Pyojok-Arae-Chigi mit Blickrichtung "V"
27	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Bakkat-Chigi, danach Hansonnal-Arae-Makki
28	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Hansonnal-Mok-Chigi, danach Hansonnal-Arae-Makki
29	a) Links in Richtung "Start" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Mok-Chigi, danach Hansonnal-Arae-Makki
30	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Agwison-Kaljaebi mit Kihap
31	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, bis das Gesicht in Richtung "V" gerichtet ist b) Naranhi - Sogi c) Tongmilgi - Chunbi

Kumgang Prüfungsform 3. Dan



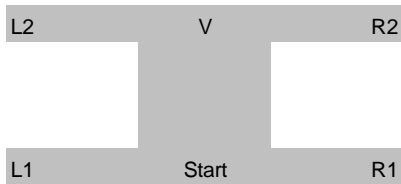
Bedeutung

Mit dem Wort Kumgang sind im Koreanischen viele Begriffe verbunden.
So bedeutet das Wort selbst – zu fest um zerbrochen zu werden.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) An-Palmok-Momtong-Hecho-Makki
2	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Batangson-Tok-Chigi
3	a) Links in Richtung "V" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Links Batangson-Tok-Chigi
4	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Batangson-Tok-Chigi
5	a) Rechts in Richtung "Start" zurückgehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Momtong-Makki
6	a) Links in Richtung "Start" zurückgehen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Hansonnal-Momtong-Makki
7	a) Rechts in Richtung "Start" zurückgehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Momtong-Makki
8	a) Den linken Fuß zum Knie des rechten Beines hochziehen b) Rechts Hakdari-Sogi c) Kumgang-Makki, links Arae, rechts Olgul-Makki, langsam 5 Sek., Blickrichtungswechsel am Ende in R. "L1"
9	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Juchum-Sogi c) Rechts Kun-Dolchogwi in Richtung "L1"
10	a) Eine 360-Grad Drehung nach links ausführen b) Juchum-Sogi c) Rechts Kun-Dolchogwi in Richtung "L1"
11	a) Den rechten Fuß in Richtung "LV1" setzen und fest auf den Boden stampfen, Blickrichtung "LV1" b) Juchum-Sogi c) Santul-Makki mit Kihap
12	a) Den linken Fuß in Richtung "LV1" setzen b) Juchum-Sogi c) An-Palmok-Momtong-Hecho-Makki, Blickrichtung "R1"
13	a) Den linken Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Arae-Hecho-Makki, langsam und kraftvoll
14	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen und fest auf den Boden stampfen, Blickrichtung "L1" b) Juchum-Sogi c) Santul-Makki
15	a) Auf dem linken Fuß nach rechts drehen, den rechten Fuß hochziehen, Blickrichtung "LV1" b) Links Hakdari-Sogi c) Kumgang-Makki, rechts Arae, links Olgul-Makki, langsam und kraftvoll, Blickrichtungswechsel am Ende in R. "R1"

16	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Juchum-Sogi c) Links Kun-Dolchogwi in Richtung "R1", Blickrichtung "R1"
17	a) Eine 360-Grad Drehung nach rechts ausführen b) Juchum-Sogi c) Links Kun-Dolchogwi in Richtung "R1", Blickrichtung "R1"
18	a) Den rechten Fuß hochziehen, Blickrichtung "V" b) Links Hakdari-Sogi c) Kumgang-Makki, rechts Arae, links Olgul-Makki, langsam und kraftvoll
19	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Juchum-Sogi c) Links Kun-Dolchogwi in Richtung "R1", Blickrichtung "R1"
20	a) Eine 360-Grad Drehung nach rechts ausführen b) Juchum-Sogi c) Links Kun-Dolchogwi in Richtung "R1", Blickrichtung "RV1"
21	a) Den linken Fuß in Richtung "RV1" setzen und fest auf den Boden stampfen, Blickrichtung "RV1" b) Juchum-Sogi c) Santul-Makki mit Kihap
22	a) Den rechten Fuß in Richtung "RV1" setzen, Blickrichtung "L1" b) Juchum-Sogi c) An-Palmok-Momtong-Hecho-Makki
23	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Arae-Hecho-Makki, langsam und kraftvoll
24	a) den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen und fest auf den Boden stampfen, Blickrichtung "R1" b) Juchum-Sogi c) Santul-Makki
25	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, den linken Fuß hochziehen, Blickrichtung "RV1" b) Rechts Hakdari-Sogi c) Kumgang-Makki, links Arae, rechts Olgul-Makki, langsam und kraftvoll, Blickrichtungswechsel am Ende in R. "L1"
26	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Juchum-Sogi c) Rechts Kun-Dolchogwi in Richtung "L1", Blickrichtung "L1"
27	a) Eine 360-Grad Drehung nach links ausführen b) Juchum-Sogi c) Rechts Kun-Dolchogwi in Richtung "L1", Blickrichtung "V"
28	a) Den linken Fuß heranziehen b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Taebaek Prüfungsform 4. Dan



Bedeutung

Die Sage über die Gründung Koreas berichtet, dass um 2334 v.Chr. der legendäre Tangun auf dem Berg Taebaek, der heute Baekdu heißt, das Volk Koreas gründete.
Poomse Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Links Bom-Sogi c) Sonnal-Arae-Hecho-Makki
2	a) Rechts Ap-Chagi in Richtung "L1" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Dubon-Jirugi (erst rechts, dann links)
3	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Rechts Bom-Sogi c) Sonnal-Arae-Hecho-Makki
4	a) Links Ap-Chagi in Richtung "R1" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Momtong-Dubon-Jirugi (erst links, dann rechts)
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) Jebipum-Sonnal-Mok-Chigi
6	a) Die rechte Hand mit der Handfläche langsam nach unten drücken, Sonnal-Opo-Japki und in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Baro-Jirugi
7	a) Die linke Hand mit der Handfläche langsam nach unten drücken, Sonnal-Opo-Japki und in Richtung "V" vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Baro-Jirugi
8	a) Die rechte Hand mit der Handfläche langsam nach unten drücken, Sonnal-Opo-Japki und in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Baro-Jirugi mit Kihap
9	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R2" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Kumgang-Momtong-Makki
10	a) Die Füße bewegen sich nicht von der Stelle b) Rechts Dwit-Gubi c) Rechts Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi, anschließend links Yop-Jirugi
11	a) Den linken Fuß hochziehen b) Rechts Hakdari-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
12	a) Links Yop-Chagi und Yop-Jirugi in Richtung "R2" treten und absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Palkup-Pyojok-Chigi
13	a) Den linken Fuß heranziehen b) Moa-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
14	a) Den rechten Fuß in Richtung "L2" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Kumgang-Momtong-Makki
15	a) Die Füße bewegen sich nicht von der Stelle b) Links Dwit-Gubi c) Links Jumok-Dangyo-Tok-Jirugi, anschließend rechts Yop-Jirugi

16	a) Den rechten Fuß hochziehen b) Links Hakdari-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
17	a) Rechts Yop-Chagi und Yop-Jirugi in Richtung "L2" treten und absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Palkup-Pyojok-Chigi
18	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Moa-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
19	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Momtong-Makki
20	a) Rechts in Richtung "Start" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Nullo-Makki, rechts Pyonson-Kut-Sewo-Chirugi
21	a) Auf dem rechten Fuß nach links drehen, dabei den linken Fuß nach außen verstellen gleichzeitig wird die rechte offene Hand nach innen gedreht und mit dem Handrücken an die Hüfte gelegt, Japhin-Sonmok Paegi anschließend linksherum weiterdrehen und den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Dung-Jumok-Bakkat-Chigi, den Ellenbogen anwinkeln, rückwärtige Ausführung
22	a) Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Bandae-Jirugi mit Kihap
23	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Links Ap-Gubi c) Gawi-Makki
24	a) Rechts Ap-Chagi in Richtung "L1" absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Dubon-Jirugi (erst rechts, dann links)
25	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Gawi-Makki
26	a) Links Ap-Chagi in Richtung "R1" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Momtong-Dubon-Jirugi (erst links, dann rechts)
27	a) Den linken Fuß heranziehen, Blickrichtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Pyongwon Prüfungsform 5. Dan

V		
L1	Start	R1

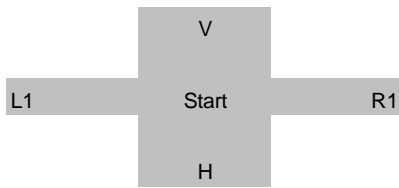
Bedeutung

Die Ebene mit ihrem Überfluß und der grenzenlosen Weite findet ihre Versinnbildlichung in der Poomse Pyongwon

0	a)	Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V"
	b)	Moa - Sogi
	c)	Kypson - Chunbi, linke Handfläche über der rechten
1	a)	Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen
	b)	Naranhi-Sogi
	c)	Sonnal-Arae-Hecho-Makki, langsame Ausführung, keine Ausholbewegung, anschließend Tongmilgi
2	a)	Rechten Fuß in Richtung "R1" setzen
	b)	Links Dwit-Gubi
	c)	Rechts Hansonnal-Arae-Makki
3	a)	Auf dem rechten Fuß linksherum wenden, den linken Fuß in Richtung "L1" setzen
	b)	Rechts Dwit-Gubi
	c)	Links Hansonnal-Momtong-Bakkat-Makki
4	a)	Den linken Fuß verstellen
	b)	Links Ap-Gubi
	c)	Rechts Palkup-Ollyo-Chigi
5	a)	Rechts Ap-Chagi danach Momdollyo-Yop-Chagi in Richtung "L1" treten, absetzen mit Blickrichtung "R1"
	b)	Links Dwit-Gubi
	c)	Rechts Sonnal-Momtong-Makki, anschließend in einer Kreisbewegung rechts Sonnal-Arae-Makki
6	a)	Den rechten Fuß verstellen
	b)	Juchum-Sogi
	c)	Goduro-Olgul-Yop-Makki
7	a)	Den rechten Fuß kurz anheben und stampfend absetzen
	b)	Juchum-Sogi
	c)	Rechts Dung-Jumok-Dangkyo-Tok-Chigi mit Kihap , anschließend links Dung-Jumok-Dangkyo-Tok-Chigi
8	a)	Den linken Fuß vor den rechten setzen
	b)	Ap-Koa-Sogi
	c)	Mongye-Chigi, Blickrichtung "R1"
9	a)	Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen
	b)	Juchum-Sogi
	c)	Santul-Hecho-Makki, Blickrichtung "R1"
10	a)	Den rechten Fuß hochziehen
	b)	Links Hakdari-Sogi
	c)	Kumgang-Makki anschließend Jagun-Dolchogwi
11	a)	Rechts Yop-Chagi in Richtung "R1" treten und absetzen
	b)	Rechts Ap-Gubi
	c)	Links Palkup-Ollyo-Chigi
12	a)	Links Ap-Chagi danach Momdollyo-Yop-Chagi in Richtung "R1" treten, absetzen mit Blickrichtung "L1"
	b)	Rechts Dwit-Gubi
	c)	Links Sonnal-Momtong-Makki, anschließend in einer Kreisbewegung links Sonnal-Arae-Makki
13	a)	Den linken Fuß verstellen
	b)	Juchum-Sogi
	c)	Goduro-Olgul-Yop-Makki
14	a)	Den linken Fuß kurz anheben und stampfend absetzen
	b)	Juchum-Sogi
	c)	Links Dung-Jumok-Dangkyo-Tok-Chigi mit Kihap , anschließend rechts Dung-Jumok-Dangkyo-Tok-Chigi
15	a)	Den rechten Fuß vor den linken setzen
	b)	Ap-Koa-Sogi
	c)	Mongye-Chigi, Blickrichtung "L1"

16	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Juchum-Sogi c) Santul-Hecho-Makki, Blickrichtung "L1"
17	a) Den linken Fuß hochziehen b) Rechts Hakdari-Sogi c) Kumgang-Makki anschließend Jagun-Dolchogwi
18	a) Links Yop-Chagi und Yop-Jirugi in Richtung "L1" treten und absetzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Palkup-Pyojok-Chigi
19	a) Den linken Fuß heranziehen, Blickrichtung "V" b) Moa - Sogi c) Kypson - Chunbi

Sipjin Prüfungsform 5. Dan



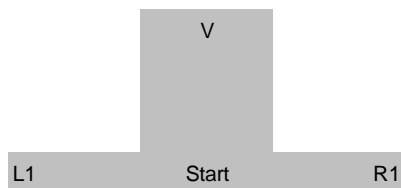
Bedeutung

Die Eigenart der Poomse Sipjin liegt in höchstem Abwechslungsreichtum und der geordneten Disziplin des dezimalen Systems. Das Diagramm dieser Form ist das chinesische Zeichen für 10.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) b) Naranhi-Sogi c) Hwangso-Makki, danach beide Fäuste seitlich für einen kurzen Moment auseinander ziehen
2	a) Linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonbadak-Goduro-Momtong Bakkat-Makki; Mittelfinger der rechten Hand am linken äußeren Handgelenk anlegen
3	a) Den linken Fuß verstellen b) Links Ap-Gubi c) Linke Faust öffnen und langsam einwärts drehen, rechts Pyonson-Cut-Ope-Chirugi, danach Momtong-Dubon-Jirugi
4	a) Den rechten Fuß in Richtung "L1" setzen b) Juchum-Sogi c) Santul-Hecho-Makki
5	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Ap-Koa-Sogi, den rechten Fuß in Richtung "L1" setzen, Juchum-Sogi c) Rechts Yop-Jirugi mit Kihap
6	a) Den Körper links herum drehen rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Juchum-Sogi c) Mongye-Chigi, Blickrichtung "R1"
7	a) Den linken Fuß heranziehen, Moa-Sogi, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Sonbadak-Goduro-Momtong Bakkat-Makki; Mittelfinger der linken Hand am rechten äußeren Handgelenk anlegen
8	a) Den rechten Fuß verstellen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechte Faust öffnen und langsam einwärts drehen, links Pyonson-Kut-Ope-Chirugi, danach Momtong-Dubon-Jirugi
9	a) Den linken Fuß in Richtung "R1" setzen b) Juchum-Sogi c) Santul-Hecho-Makki
10	a) Den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Ap-Koa-Sogi, den linken Fuß in Richtung "R1" setzen, Juchum-Sogi c) Links Yop-Jirugi mit Kihap
11	a) Den Körper rechts herum drehen linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Juchum-Sogi c) Mongye-Chigi
12	a) Rechten Fuß in Richtung "H" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Sonbadak-Goduro-Momtong Bakkat-Makki; Mittelfinger der linken Hand am rechten äußeren Handgelenk anlegen
13	a) Den rechten Fuß verstellen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechte Faust öffnen und langsam einwärts drehen, links Pyonson-Kut-Ope-Chirugi, danach Momtong-Dubon-Jirugi
14	a) Links in Richtung "H" vorgehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Arae-Makki
15	a) Rechts in Richtung "H" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Bawi-Milgi; Daumen angewinkelt

16	a) Den linken Fuß umsetzen b) Juchum-Sogi c) Sonnal-Dung-Momtong-Hecho-Makki
17	a) Juchum-Sogi b) Sonnal-Arae-Hecho-Makki, langsam ausführen c)
18	a) Fußstellung unverändert, die Knie langsam durchdrücken b) Nolpke-Bollyo-Sogi c) Die Hände zu Fäusten schließen, Arae-Hecho-Makki
19	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Kuro-Olligi, danach rechts Bawi-Milgi
20	a) Rechts Ap-Chagi treten und nach vorne absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Chettari-Jirugi
21	a) Links Ap-Chagi treten und nach vorne absetzen b) Links Ap-Gubi c) Chettari-Jirugi
22	a) Rechts Ap-Chagi treten und nach vorne absetzen b) Links Dwit-Koa-Sogi c) Dung-Jumok-Goduro-Olgul-Ap-Chigi mit Kihap
23	a) Den linken Fuß in Richtung "H" setzen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Bawi-Milgi; Daumen angewinkelt
24	a) Den linken Fuß zurückziehen b) Links Bom-Sogi c) Sonnal-Otgoro-Arae-Makki
25	a) Rechts nach vorne gehen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Dung-Momtong-Makki
26	a) Links nach vorne gehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Chettari-Jirugi
27	a) Rechts nach vorne gehen b) Links Dwit-Gubi c) Chettari-Jirugi
28	a) Den Körper linksherum drehen, den rechten Fuß heranziehen, Blickrichtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi

Jitae Prüfungsform 6. Dan



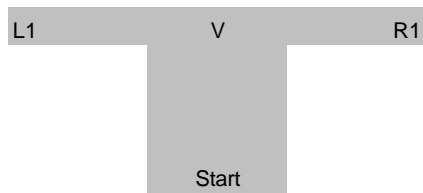
Bedeutung

Die Sage über die Gründung Koreas berichtet, dass um 2334 v.Chr. der legendäre Tangun auf dem Berg Taebaek, der heute Baekdu heißt, das Volk Koreas gründete.
Poomse Taebaek demonstriert nicht nur Genauigkeit und Schnelligkeit, sondern auch Strenge und Entschlossenheit.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Naranhi - Sogi c) Gibon - Chunbi
1	a) Den linken Fuß in Richtung "L1" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Momtong-Yop-Makki
2	a) Rechts vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Rechts Olgul-Makki, danach links Momtong-Baro-Jirugi, beide Techniken langsam ausführen
3	a) Auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Momtong-Yop-Makki
4	a) Links vorgehen b) Links Ap-Gubi c) Links Olgul-Makki, danach rechts Momtong-Baro-Jirugi, beide Techniken langsam ausführen
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki
6	a) Den linken Fuß zurückziehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Hansonnal-Olgul-Makki
7	a) Rechts Ap-Chagi treten in Richtung "V" absetzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Arae-Makki,
8	a) Links Dwit-Gubi b) Rechts Momtong-Bakkat-Makki, langsame Ausführung
9	a) Links Ap-Chagi treten in Richtung "V1" absetzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Sonnal-Arae-Makki,
10	a) Den linken Fuß verstellen b) Links Ap-Gubi c) Links Olgul-Makki, langsame Ausführung
11	a) Rechts in Richtung "V" vorgehen b) Rechts Ap-Gubi c) Kumgang-Ap-Jirugi
12	a) Rechts Ap-Gubi b) Links Momtong-An-Makki, Arm stehen lassen, rechts Momtong-Makki
13	a) Den rechten Fuß zurücksetzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Hansonnal-Arae-Makki
14	a) Mit dem rechten Fuß Ap-Chagi in Richtung "V" treten und hinten wieder absetzen b) Links Ap-Gubi c) Momtong-Dubon-Jirugi, mit rechts beginnen
15	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Juchum-Sogi c) Hwangso-Makki

16	a) b) c)	Juchum-Sogi Links Arae-Yop-Makki, anschließend rechts Hansonnal-Momtong-Yop-Makki
17	a) b) c)	Juchum-Sogi Links Me-Jumok-Pyojok-Chigi mit Kihap
18	a) b) c)	Den rechten Fuß hochziehen Links Hakdari-Sogi Rechts Arae-Yop-Makki, danach links Jagun-Dolchogwi
19	a) b) c)	Rechts Yop-Chagi in Richtung "V" treten Links Hakdari-Sogi Jagun-Dolchogwi
20	a) b) c)	Nach dem Yop-Chagi den rechten Fuß mit einem kleinen Sprung auf die Position des linken Fußes bringen Rechts Hakdari-Sogi Links Arae-Yop-Makki, danach rechts Jagun-Dolchogwi
21	a) b) c)	Links Yop-Chagi in Richtung "Start" treten und absetzen Links Ap-Gubi Rechts Momtong-Baro-Jirugi
22	a) b) c)	Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen Rechts Ap-Gubi Rechts Momtong-Bandae-Jirugi mit Kihap
23	a) b) c)	Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "L1" setzen Rechts Dwit-Gubi Links Sonnal-Arae-Makki
24	a) b) c)	Rechts vorgehen Links Dwit-Gubi Rechts Sonnal-Momtong-Makki
25	a) b) c)	Auf dem linken Fuß rechtsherum wenden, den rechten Fuß in Richtung "R1" setzen Links Dwit-Gubi Rechts Sonnal-Arae-Makki
26	a) b) c)	Links vorgehen Rechts Dwit-Gubi Links Sonnal-Momtong-Makki
27	a) b) c)	Den linken Fuß heranziehen, Blickrichtung "V" Naranhi - Sogi Gibon - Chunbi

Chonkwon Prüfungsform 6. Dan



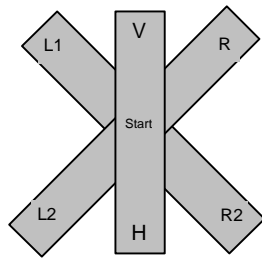
Bedeutung

In der alten Zeit wurde der Himmel als Herrscher über das Universum und die Menschen verehrt. Man dachte der Himmel habe die Natur erschaffen. Chonkwon ist durchdrungen von Bewegungen, die voll Frömmigkeit und Vitalität sind, wie ein Mensch, der in den Himmel blickt, oder wie ein Adler, der in den Himmel emporsteigt.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Moa - Sogi c) Kypson - Chunbi, linke Handfläche über der rechten
1	a) b) Moa - Sogi c) Nalgae-Pyogi, langsam und kraftvoll
2	a) b) Moa - Sogi c) Die Arme senken und eine schnelle kreisförmige Befreiungsbewegung, Hwidullo-Makki, ausführen
3	a) Linkes Bein zurücksetzen b) Rechts Bom-Sogi c) Sosum-Jirugi
4	a) Linkes Bein verstellen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Bituro-Makki
5	a) Den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Links Ap-Gubi c) Mit der linken Hand eine ziehende Bewegung ausführen, Rechts Momtong-Baro-Jirugi, langsam und kraftvoll
6	a) b) Links Ap-Gubi c) Rechts Hansonnal-Bituro-Makki
7	a) Den rechten Fuß in Richtung "V" setzen b) Rechts Ap-Gubi c) Mit der rechten Hand eine ziehende Bewegung ausführen, Links Momtong-Baro-Jirugi, langsam und kraftvoll
8	a) b) Rechts Ap-Gubi c) Links Hansonnal-Bituro-Makki, die Hand ziehender Weise befreien
9	a) Links Yop-Chagi mit Kihap treten in Richtung "V" absetzen b) Links Ap-Gubi c) Links Arae-Makki
10	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
11	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "R1" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) An-Palmok-Goduro-Momtong-Bakkat-Makki
12	a) Linken Arm befreien b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Momtong-Yop-Jirugi
13	a) Rechts nach vorne gehen, dabei den linken Arm befreien b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Momtong-Yop-Jirugi
14	a) Dem rechten Fuß in Richtung "L1" setzen b) Links Dwit-Gubi c) An-Palmok-Goduro-Momtong-Bakkat-Makki
15	a) Rechten Arm befreien b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Momtong-Yop-Jirugi

16	a) Links nach vorne gehen, dabei den rechten Arm befreien b) Rechts Dwit-Gubi c) Links Momtong-Yop-Jirugi
17	a) Den linken Fuß in Richtung "Start" setzen b) Links Ap-Gubi c) Momtong-Bituro-Makki anschließend Momtong-Bandae-Jirugi
18	a) Rechts Ap-Chagi treten und vorne absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
19	a) Rechten Fuß versetzen b) Links Dwit-Gubi c) Rechts Sonnal-Arae-Makki
20	a) In einem Gleitschritt nach vorne b) Links Dwit-Gubi c) Rechts An-Palmok-Bakkat-Makki, anschließend Goduro-Arae-Makki
21	a) Rechten Fuß versetzen b) Juchum-Sogi c) Kumgang-Yop-Jirugi
22	a) 360° Sprung, linksherum b) Juchum-Sogi c) Rechts Pyojok-Chagi, Kumgang-Yop-Jirugi
23	a) Auf dem rechten Fuß linksherum drehen und den linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Oesantul-Makki
24	a) Auf der Stelle wenden b) Links Dwit-Gubi c) Sonnal-Oesantul-Makki
25	a) Den linken Fuß heranziehen, Blickrichtung "V" b) Moa - Sogi c) Kreisförmige Armbewegung mit beiden Armen
26	a) Rechts vorgehen b) Rechts Bom-Sogi c) Taesan-Milgi
27	a) Den rechten Fuß zurückziehen b) Moa - Sogi c) Kreisförmige Armbewegung mit beiden Armen
28	a) Links vorgehen b) Links Bom-Sogi c) Taesan-Milgi
29	a) Den linken Fuß zurückziehen b) Moa - Sogi c) Kypson - Chunbi, linke Handfläche über der rechten

Hansu Prüfungsform 7. Dan



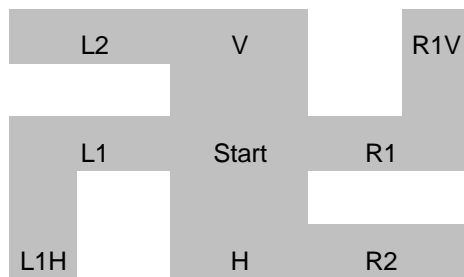
Bedeutung

Wasser bildet Seen und Flüsse, angefangen mit einem einzelnen Tropfen.
Es ist still, aber auch wild und passt sich jeder Form an.
Die Eigenschaften des Wassers, sind typisch für diese Poomse.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Moa - Sogi c) Kypson - Chunbi, linke Handfläche über der rechten
1	a) Links nach vorne gehen b) Links Ap-Gubi c) Sonnal-Dung-Momtong-Hecho-Makki
2	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Du-Me-Jumok-Yopkuri-Chigi
3	a) Rechtes Bein zurücksetzen b) Rechts Ap-Gubi in Richtung "H", Blickrichtung "V" c) Oesantul-Makki
4	a) Füße auf der Stelle lassen b) Links Ap-Gubi c) Rechts Momtong-Baro-Jirugi in Richtung "V"
5	a) Linkes Bein zurücksetzen b) Links Ap-Gubi in Richtung "H", Blickrichtung "V" c) Oesantul-Makki
6	a) Füße auf der Stelle lassen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Momtong-Baro-Jirugi in Richtung "V"
7	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Sonnal-Dung-Momtong-Hecho-Makki
8	a) Links vorgehen in Richtung "L1" b) Links Ap-Gubi c) Rechts Nullo-Makki, links Agwison-Kaljaebi
9	a) Rechts vorspringen b) Rechts Kytdari-Sogi c) Du-Jumok-Jecho-Jirugi
10	a) Linken Fuß zurücksetzen b) Juchum-Sogi c) An-Palmok-(Agwison-Pyojok)-Arae-Makki
11	a) Den rechten Fuß in Richtung "Start" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Kumgang-Makki
12	a) Linken Fuß hochziehen Blickrichtung "L2" b) Rechts Hakdari-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
13	a) Links Yop-Chagi in Richtung "L2" treten und absetzen b) Links Ap-Gubi c) Jepibum-Mok-Chigi
14	a) Rechts Ap-Chagi treten und in einem Vorwärtssprung absetzen b) Links Dwit-Koa-Sogi c) Dung-Jumok-Ap-Chigi mit Kihap
15	a) Linken Fuß zurücksetzen b) Juchum-Sogi c) Links Sonnal-Bakkat-Chigi

16	a) Mit dem rechten Fuß in Richtung "Start" Pyojok-Chagi ausführen b) Juchum-Sogi c) Rechts Palkup-Pyojok-Chigi
17	a) Den linken Fuß anziehen zu Moa-Sogi in Richtung "R1", rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Links Nullo-Makki, rechts Agwison-Kaljaebi
18	a) Links vorspringen b) Links Kytdari-Sogi c) Du-Jumok-Jecho-Jirugi
19	a) Rechten Fuß zurücksetzen b) Juchum-Sogi c) An-Palmok-(Agwison-Pyojok)-Arae-Makki
20	a) Den linken Fuß zurücksetzen b) Links Dwit-Gubi c) Sonnal-Kumgang-Makki
21	a) Rechten Fuß hochziehen Blickrichtung "R2" b) Links Hakdari-Sogi c) Jagun-Dolchogwi
22	a) Rechts Yop-Chagi in Richtung "R2" treten und absetzen b) Rechts Ap-Gubi c) Jepibum-Mok-Chigi
23	a) Links Ap-Chagi treten und in einem Vorwärtssprung absetzen b) Rechts Dwit-Koa-Sogi c) Dung-Jumok-Ap-Chigi mit Kihap
24	a) Rechten Fuß zurücksetzen b) Juchum-Sogi c) Rechts Sonnal-Bakkat-Chigi
25	a) Mit dem linken Fuß in Richtung "Start" Pyojok-Chagi ausführen b) Juchum-Sogi c) Links Palkup-Pyojok-Chigi
26	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Moa - Sogi c) Kypson - Chunbi, linke Handfläche über der rechten

Ilyeo Prüfungsform 7. Dan



Bedeutung

Im Buddhismus nennt man den Zustand in dem Körper und Geist zu einer Einheit verschmelzen, Ilyo. Es ist die Aufgabe des Lernenden diesen Zustand zu suchen und eine Konzentration zu erreichen, in der es möglich ist, Übungen durchzuführen, und das weltliche abzulegen.

0	a) Standpunkt auf Start, Blickrichtung in Richtung "V" b) Moa - Sogi c) Bo-Jumok - Chunbi, linke Hand umschließt die rechte Faust
1	a) Links nach vorne gehen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Momtong-Makki
2	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
3	a) Linken Fuß in Richtung "L2" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Kumgang-Makki, langsame Ausführung
4	a) Linken Fuß in Richtung "H" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Momtong-Makki, anschließend Momtong-Baro-Jirugi
5	a) Rechts nach vorne springen b) Rechts Ogum-Sogi c) Rechts Pyonson-Kut-Momtong-Sewo-Chirugi mit Kihap
6	a) Links Yop-Chagi und gleichzeitig Oesantul-Makki in Richtung "H" treten und absetzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Otkoro-Olgul-Makki
7	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
8	a) Linken Fuß in Richtung "R2" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Kumgang-Makki, langsame Ausführung
9	a) Linken Fuß in Richtung "V" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Sonnal-Momtong-Makki, anschließend Momtong-Baro-Jirugi
10	a) Rechts nach vorne springen b) Rechts Ogum-Sogi c) Rechts Pyonson-Kut-Momtong-Sewo-Chirugi mit Kihap

11	a) Links Yop-Chagi und gleichzeitig Oesantul-Makki in Richtung "L1" treten und absetzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Otgoro-Olgul-Makki
12	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
13	a) Linken Fuß in Richtung "L1H" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Kumgang-Makki, langsame Ausführung
14	a) Auf dem rechten Fuß den Körper links herum drehen, Blickrichtung "R2" b) Du-Jumok-Hori-Sogi c)
15	a) Rechts Ap-Chagi, links Twio-Yop-Chagi in Folge treten b) Rechts Dwit-Gubi c) Otgoro-Olgul-Makki
16	a) Rechts nach vorne gehen b) Rechts Ap-Gubi c) Momtong-Bandae-Jirugi
17	a) Linken Fuß in Richtung "R1V" setzen b) Rechts Dwit-Gubi c) Kumgang-Makki, langsame Ausführung
18	a) Auf dem rechten Fuß den Körper links herum drehen, Blickrichtung "L1" b) Du-Jumok-Hori-Sogi c)
19	a) Links Ap-Chagi, rechts Twio-Yop-Chagi in Folge treten b) Links Dwit-Gubi c) Otgoro-Olgul-Makki
20	a) Den rechten Fuß heranziehen b) Moa - Sogi c) Bo-Jumok - Chunbi, linke Hand umschließt die rechte Faust