

Stellungen - Seogi:



Moaseogi



Naranhiseogi



Juchumseogi



Abseogi



Abgubi





Dwitgubi



Beomseogi



Hakdariseogi





Oreonseogi



Wenseogi

Blöcke - Makgi:



Naeryeomakgi (Araemakgi)



Nulleomakgi





Bakkanmakgi



Anmakgi (Montongmakgi)



Ollyeomakgi (Olgulmakgi)





Hecheomakgi



Sonnalmakgi



Hansonnalmakgi



Angriffe Faust / Hand

Jireugi

Chigi

Angriffe Fuß / Chagi

Naeryeochagi

Dollyeochagi

Dwichagi

Ttwieochagi

Biteureochagi

Anchagi

Apchagi

Yeopchagi

Bedeutung der Poomsae

Taegeuk:

Il-Chang: **Himmel** - Körperentsprechung: **Kopf**

Der Himmel spendet Regen, Luft und Sonne, damit alles wachsen kann. Beginn, Schöpfung: Korrektes Verstehen und Aneignen der wichtigsten Abwehrtechniken in allen drei Körperstufen

I-Chang: **Ruhiger, tiefer Weiher** - Körperentsprechung: **Unterleib**

Atem- und Gefühlskontrolle

Sam-Chang: **Sonne, Feuer** - Körperentsprechung: **Herz**

Entwicklung von Mut, Tapferkeit - der tapfere Mensch zähmt, kontrolliert das Feuer:

Sa-Chang: **Donner, Drachen** - Körperentsprechung: **Schnelle Fußbeweglichkeit**

starke Techniken, die inneres und äußeres Gleichgewicht fordern

Oh-Chang: **Wind, Sturm** - Körperentsprechung: **Hüfte**, Hüftgelenk

Stabile, starke Haltung/Stellungen, ein entspanntes Hüftgelenk

Yuk-Chang: **fließendes Wasser** - Körperentsprechung: **Ohr**, Gehör

Die Ohren sollen nicht nur zum Hören benutzt werden, sondern um Stärke und Schwäche zu fühlen; Angriffs- und Verteidigungstechniken sollen fließend sein

Chil-Chang: **Bergmassiv** - Körperentsprechung: **Rückgrat**

Symbol für das Streben des Menschen nach Stabilität und Sicherheit - Halt und Freiheit der Bewegungen, optimale Kraftentwicklung

Pal-Chang: **Boden, Wurzel** - Körperentsprechung: **Leib**, Körpermitte

Ursprung aller Dinge, Wachstum, Heranreifen

Poomsae:

- Goryeo:** Name einer koreanischen Dynastie
Bedeutung Formdiagramm: Vereinigung
- Geumgang:** Name eines koreanischen Gebirges
Bedeutung Formdiagramm: Gebirge
Beendigung allen Seelenschmerzes - zu fest, um zerbrochen zu werden
- Taebaek:** Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel
Bedeutung Formdiagramm: Konzentration
- Pyongwon:** Ebene, große Ausdehnung - groß, majestätisch
Bedeutung Formdiagramm: Die Zahl Eins
- Sipjin:** Dezimalsystem, steht für zehn Symbole der Langlebigkeit: Sonne, Mond, Berg, Wasser, Stein, Kiefer, Kraut des Ewigen Lebens, Schildkröte, Reh und Kranich
Bedeutung Formdiagramm: die Zahl Zehn
- Jitae:** Erde
Erde als Ursprung und Ende allen Lebens, Erde in Bewegung, sowie auch alles Leben ständig in Bewegung/Veränderung ist
- Chonkwon:** Himmel
- Hansu:** Wasser, Entstehung von Flüssen und Seen aus einem einzigen Tropfen, Anpassungsfähigkeit des Wassers
- Ilyeo:** Einheit im Sinne eines spirituellen Zustands
Mit "Ilyo" bezeichnet man im Buddhismus den Zustand der geistigen Ausbildung, in der Geist und der Körper zu einer Einheit werden. Die höchste Aufgabe des Taekwondo ist, diesen Zustand zu suchen