

## Theorie :

Dobok: Anzug

Ty: Gürtel

Charyot: Achtung

Kyongne: Grüßen

Junbi: Vorbereiten

DoJang: Trainingsaal

Taekwondo : Tae (Fuss), Kwon (FauSt), Do (GeiSt)

Wissen wie man sein Gürtel (TY) richtig bindet!

Zählen auf Koreanisch von 1 bis 10: hana, dul, set, net, dasot, yosot, ilgop, yodul, ahop, yol

## Praktisch (vorzeigen):

### Stellungen

Ap gubi



Ap Sogi



Juchum sogi



### Fausttechniken

Bandae jirugi



Baro jirugi



## Block Techniken

Arae makki



Momtong makki



Olgul makki



## Fuss Techniken

Ap chagi



Bandal chagi



## Poomse

Taeguk Il Jang: 10 ersten Bewegungen

### Theorie :

*Theorie vom 9.Keup +*

Keup: Gürtel Stufe bis zum 1. Keup (Rot-Schwarz)

Dan: Schwarzgurt Stufen vom 1. bis 9. DAN

Was ist ein Poomse? Vorgeschriebene Formen (Bewegungsabläufe) im Taekwondo.

Taeguk Il Jang: Himmel

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 9.Keup +*

### Stellungen

*Stellungen vom 9.Keup +*

Naranhi Sogi



Gibon junbi



### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 9.Keup +*

Dubon Jirugi: Doppelter Faustschlag

### Block Techniken

*Block Techniken vom 9.Keup +*

Keine neuen Techniken

### Fuss Techniken

*Fuss Techniken vom 9.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt-Kampf) 2 Stück - 1+1 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 2 Stück

Siehe Anlage

**Poomse**

Taeguk Il Jang: Komplet

IMMOGGI

**Theorie :**

*Theorie vom 8.Keup +*

Kyorugi: Kampf

Taeguk I Jang: Glück

**Praktisch (vorzeigen):**

*Praktisch vom 8.Keup +*

**Stellungen**

*Stellungen vom 8.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Fausttechniken**

*Fausttechniken vom 8.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Block Techniken**

*Block Techniken vom 8.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Fuss Techniken**

*Fuss Techniken vom 8.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 4 Stück - 2+2 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 4 Stück

Siehe Anlage

**Poomse**

Taeguk II Jang - Taeguk I Jang

### Theorie :

*Theorie vom 7. Keup +*

Kyokpa: Bruchtest

Taeguk Sam Jang: Feuer

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 7.Keup +*

### Stellungen

*Stellungen vom 7.Keup +*

Dwit gubi



### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 7.Keup +*

Sonal mok chigi



## **Block Techniken**

### ***Block Techniken vom 7.Keup +***

Hansongal bakkat maki



## **Fuss Techniken**

### ***Fuss Techniken vom 7.Keup +***

Dwit chagi



**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 6 St - 3+3 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 6 St

Siehe Anlage

## **Poomse**

**2 Poomse gefragt: Sam Jang (Pflicht) + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang - Taeguk I Jang - Taeguk Sam Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Ap Chagi

### Theorie :

*Theorie vom 6. Keup +*

Taeguk Sa Jang: Donner

Sinn und Bedeutung des TAEKWONDO (Detail)

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 6.Keup +*

#### Stellungen

*Stellungen vom 6.Keup +*

Keine neuen Techniken

#### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 6.Keup +*

Pyonsonkeut sewo chirugi

Jebipoum mokchigi

Deungjumok ap chigi



#### Block Techniken

*Block Techniken vom 6.Keup +*

Sonal maki

Batangson nullo maki

Bakkat maki



## **Fuss Techniken**

### ***Fuss Techniken vom 6.Keup +***

Yop chagi



**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 8 St - 4+4 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 8 St

Siehe Anlage

## **Poomse**

**2 Poomse gefragt: Sa Jang (Pflicht) + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Kein Bruchtest

### Theorie :

*Theorie vom 5. Keup +*

Chong: Blauer Kämpfer

Hong: Roter Kämpfer

Taeguk Oh Jang: Wind

Wettkampffregeln

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 5.Keup +*

### Stellungen

*Stellungen vom 5.Keup +*

Moa sogi



Dwit koa sogi



### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 5.Keup +*

Me jumok naeryo chigi



PalKeup dolyo chigi



PalKeup Pyojok chigi



## **Block Techniken**

*Block Techniken vom 5.Keup +*

Keine neuen Techniken

## **Fuss Techniken**

*Fuss Techniken vom 5.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 10 St - 5+5 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 10 St

Siehe Anlage

## **Poomse**

**2 Poomse gefragt: Oh Jang (Pflicht) + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Yop chagi + Sonal an chigi

**Chokki Daryon: 1 Minute**

### Theorie :

*Theorie vom 4.Keup+*

Taeguk Yuk Jang: Wasser

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 4.Keup +*

### Stellungen

*Stellungen vom 4.Keup +*

Ap koa sogi



### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 4.Keup +*

Keine neuen Techniken

### Block Techniken

*Block Techniken vom 4.Keup +*

Hansonal bituro maki

Arae Hechyo maki

Batangson maki



## Fuss Techniken

### *Fuss Techniken vom 4.Keup +*

Dolyo chagi



Miro chagi



Bituro chagi



**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 10 St - 5+5 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 10 St

Siehe Anlage

## Poomse

**2 Poomse gefragt: Yuk Jang (Pflicht) + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Kein Bruchtest

**Chokki Daryon: 1 Minute**

### Theorie :

*Theorie vom 3Keup +*

Taeguk Chil Jang: Berg

Taegeuki : Koreanische Flage

Wozu dient das aufwärmen ?

### Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 3.Keup +*

### Stellungen

*Stellungen vom 3.Keup*

Bom sogi

Bo jumok



### Fausttechniken

*Fausttechniken vom 3.Keup +*

Du jumok jochyo jirugi

Yop jirugi



## Block Techniken

### *Block Techniken vom 3.Keup +*

Batangsong goduro an maki



Gawi maki



An Palmok Hechyo maki



Otgoro maki



Hansonal yop maki



Sonal are maki



## Fuss Techniken

### *Fuss Techniken vom 3.Keup +*

Murup chagi



Mom dolyo chagi



Pyojok chagi



Naeryo chagi



Furyo chagi



**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 12 St - 6+6 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 12 St

Siehe Anlage

### Poomse

**2 Poomse gefragt: Chil Jang (Pflicht) + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Dollyo chagi + PalKeup chigi

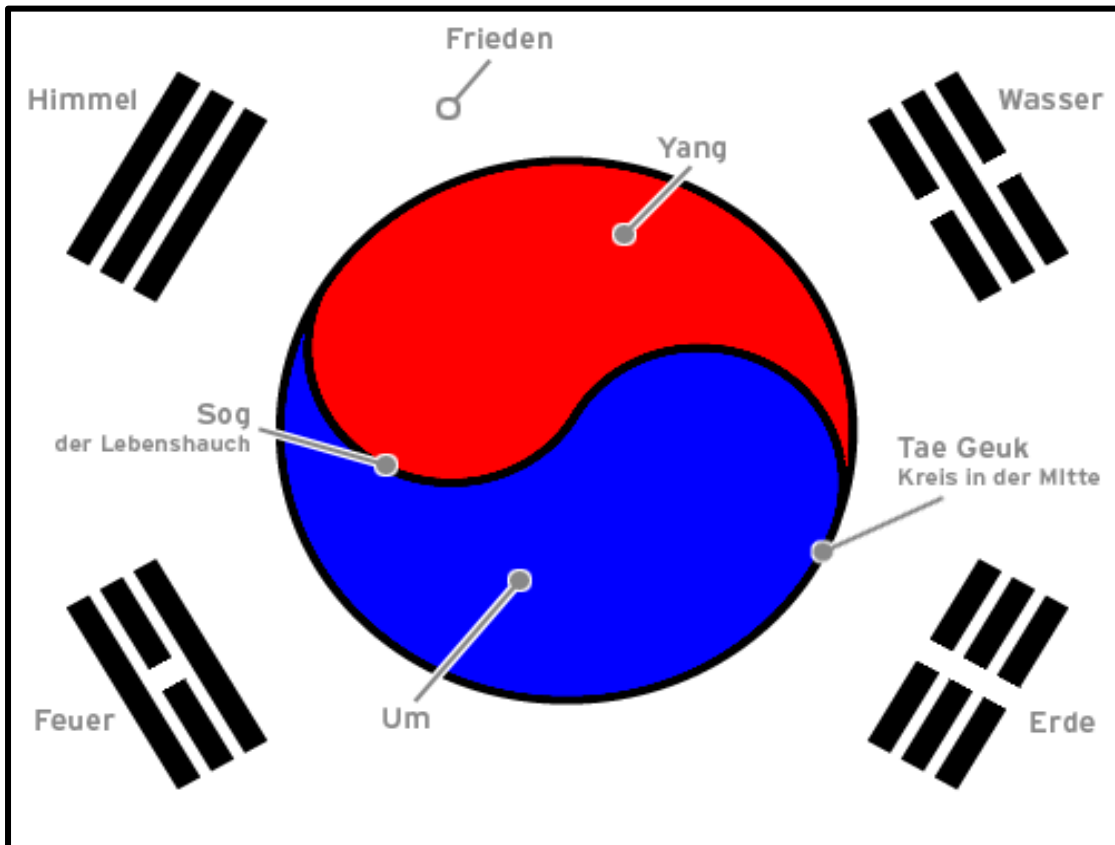
**Chokki Daryon: 1 Minute**

## Theorie :

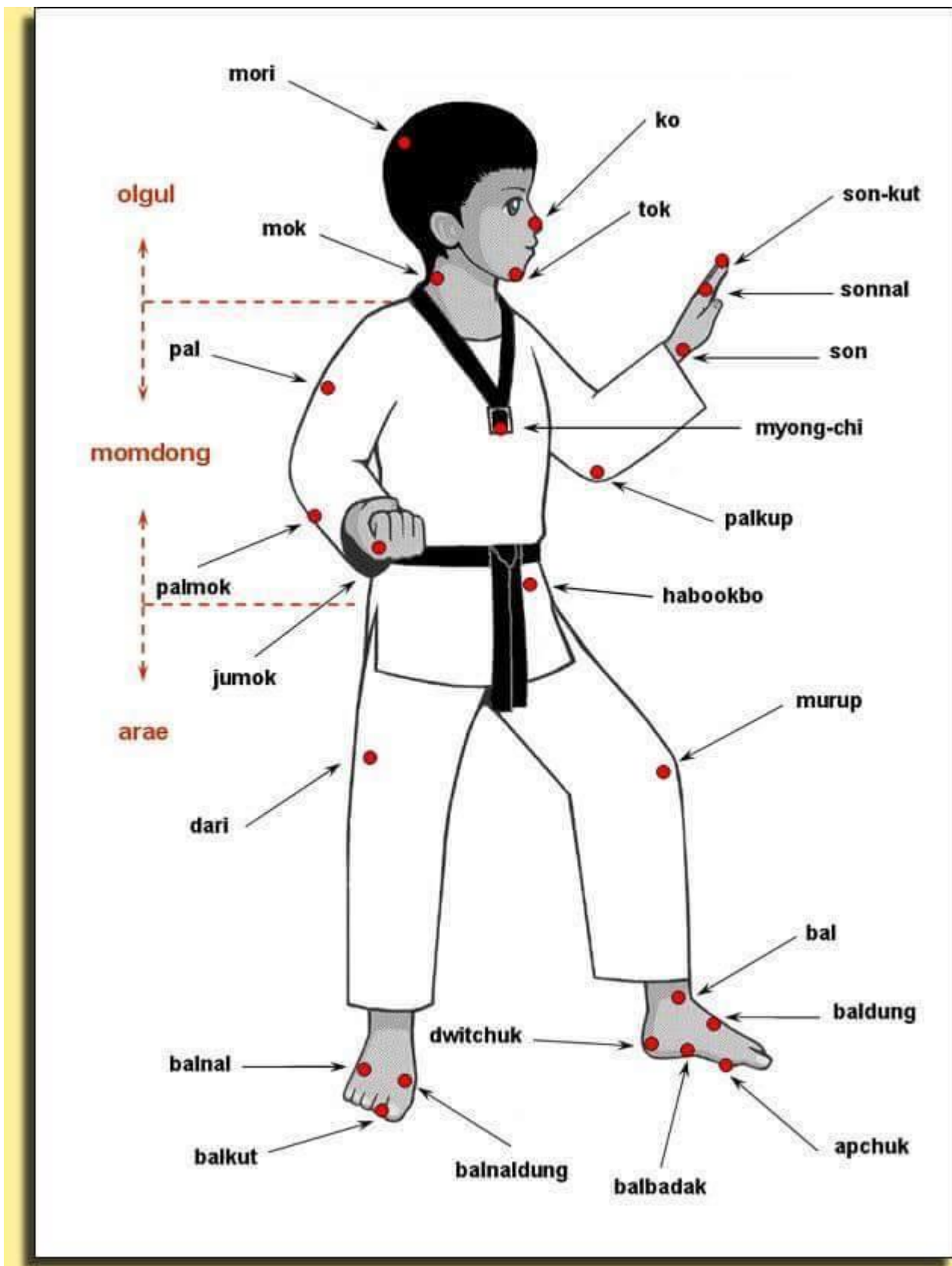
*Theorie vom 2.Keup +*

Taeguk Pal Jang: Erde

Bedeutung de Koreanischen Flagge (Detail)



10 Körperteile zeigen und nennen



## **Praktisch (vorzeigen):**

*Praktisch vom 2.Keup +*

### **Stellungen**

*Stellungen vom 2.Keup +*

Keine neuen Techniken

### **Fausttechniken**

*Fausttechniken vom 2.Keup +*

Keine neuen Techniken

### **Block Techniken**

*Block Techniken vom 2.Keup +*

Goduro Bakkat maki



Wesanteul maki



Goduro are makki



### **Fuss Techniken**

*Fuss Techniken vom 2.Keup +*

Dubaldangsang Ap chagi

Tuyo ap chagi

Tuyo yop chagi

Ap chagi + Tuyo ap Chagi

Gesprungener Ap Chagi

Gesprungener Yop chagi

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 12 St - 6+6 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 12 St

Siehe Anlage

### **Poomse :**

**3 Poomse gefragt: Pal Jang (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

Kein Bruchtest

**Chokki Daryon:** 1 Minute

# 1. DAN

## Theorie :

*Theorie vom 1.Keup +*

Poomse Koryo: Das ist der Name einer alten Dynastie, die von 918 bis 1392 n. Chr. bestand. Aus Koryo wurde der Name Korea abgeleitet. Das Diagramm entspricht dem Zeichen Sa (Vereinigung) .

## Praktisch (vorzeigen):

*Praktisch vom 1.Keup +*

## Stellungen

*Stellungen vom 1.Keup +*

Tongmilgi junbi seogi



## Fausttechniken

*Fausttechniken vom 1.Keup +*

Hanson Kaljeabi

Murup-kokki

Pyon-sonkeut arae jechyo jireugi



PalKeup-yop-chigi



Jumok Pyonjok chirugi



### **Block Techniken**

*Block Techniken vom 1.Keup +*

Oesantul-makki

Otgoro makki (anpalmok-hechyo-makki)



### **Fuss Techniken**

*Fuss Techniken vom 1.Keup +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 16 St - 8+8 (links-rechts, selbe Technik)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 15 St

Siehe Anlage

### **Poomse :**

**3 Poomse gefragt ab Oh Jang : Koryo (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

2 freie Techniken

**Chokki Daryon:** 1 Minute

## 2. DAN

### Theorie :

#### *Theorie vom 1.Dan +*

Poomse Kumgang : Die buddhistischen Mönche bezeichnen mit Kumgang die Beendigung aller Seelenpein. Kumgang ist der größte Berg Koreas. Er liegt im Taebaek Gebirge. Das Schriftzeichen dieser Form ist San (Gebirge). Kumgang bedeutet im Taekwondo: zu fest um zerbrochen zu werden, fest wie ein Diamant.

### Praktisch (vorzeigen):

#### *Praktisch vom 1.Dan +*

### Stellungen

#### *Stellungen vom 1.Dan +*

Haktari sogi



### Fausttechniken

#### *Fausttechniken vom 1.Dan +*

Kun-dolchogwi

Batangson Tok chigi



## **Block Techniken**

### ***Block Techniken vom 1.Dan +***

Santeul Makki

Keumgang Makki



## **Fuss Techniken**

### ***Fuss Techniken vom 1.Dan +***

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 16 St (links-rechts, verschieden Techniken)

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 15 St gegen Waffen

Siehe Anlage

## **Poomse :**

**3 Poomse gefragt ab Oh Jang : Kumgang (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo - Poomse Kumgang

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

3 freie Techniken

**Chokki Daryon:** 1 Minute

## 3. DAN

### Theorie :

#### *Theorie vom 2.Dan +*

Poomse Taebaek : Die Sage über die Anfänge des koreanischen Volkes berichtet, dass der legendäre Tangun im Taebaek Gebirge auf dem Berg Baekdu dieses Volk gegründet haben soll. Das Zeichen dieser Form bedeutet Gong (Konzentration).

### Praktisch (vorzeigen):

#### *Praktisch vom 2.Dan +*

#### Stellungen

##### *Stellungen vom 2.Dan +*

Keine neuen Techniken

#### Fausttechniken

##### *Fausttechniken vom 2.Dan +*

Keine neuen Techniken

#### Block Techniken

##### *Block Techniken vom 2.Dan +*

Keine neuen Techniken



#### Fuss Techniken

## *Fuss Techniken vom 2.Dan +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 20 St - links-rechts, verschiedene Techniken

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 20 St gegen 2 Gegner mit Waffen (10+10)

Siehe Anlage

## **Poomse :**

**3 Poomse gefragt ab Oh Jang : Taebaek (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo - Poomse Kumgang - Poomse Taebaek

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

3 freie gesprungene Techniken (keine Sprünge über 40 verlangt)

**Chokki Daryon:** 1 Minute

## 4. DAN

### Theorie :

#### *Theorie vom 3.Dan +*

Poomse Pyongwon: Pyongwon bedeutet eine Ebene, die ein ausgedehntes Land ist. Es ist die Quelle des Lebens für alle Kreaturen und das Feld, auf dem die Menschen ihr Leben leben. Der Poomsae Pyongwon basierte auf der Idee von Frieden und Kampf, die sich aus den Prinzipien der Herkunft und des Gebrauchs ergab.

### Praktisch (vorzeigen):

#### *Praktisch vom 3.Dan +*

#### Stellungen

##### *Stellungen vom 3.Dan +*

Keine neuen Techniken

#### Fausttechniken

##### *Fausttechniken vom 3.Dan +*

Keine neuen Techniken

#### Block Techniken

##### *Block Techniken vom 3.Dan +*

Keine neuen Techniken

#### Fuss Techniken

##### *Fuss Techniken vom 3.Dan +*

Keine neuen Techniken

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 4 minuten freie Wahl

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 4 minuten freie Wahl

Siehe Anlage

## **Poomse :**

**3 Poomse gefragt ab Oh Jang : Pyongwon (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo - Poomse Kumgang - Poomse Taebaek - Poomse Pyongwon

**Kyokpa (Bruchtest, 3cm für Männer, 2cm für Frauen und Männer unter 18)**

3 freie Techniken (keine Sprünge über 40 verlangt)

**Chokki Daryon: 1 Minute**

IMMOGGI

## 5. DAN

### Theorie :

Poomse Sipjin: Das Wort "Sipjin" leitet sich aus dem Gedanken an 10 Langlebigkeit ab, der befürwortet, dass es zehn Kreaturen mit langem Leben gibt, nämlich Sonne, Mond, Berg, Wasser, Stein, Kiefer, Kraut der ewigen Jugend, Schildkröte, Hirsch und Kranich. Sie sind 2 Himmelskörper, 3 natürliche Ressourcen, 2 Pflanzen und 3 Tiere, die den Menschen Glauben, Hoffnung und Liebe geben. Der Poomsae Sipjin symbolisiert diese Dinge.

### Geschriebene Arbeit:

Eine schriftliche Arbeit von 4 Seiten über Taekwondo die am Jury zu übergeben ist.

**Hanbon Kyorugi** (1 Schritt Kampf) 2 minuten freie Wahl

Siehe Anlage

**Hosinsul** (Selbstverteidigung) 2 minuten freie Wahl

Siehe Anlage

### Poomse :

**3 Poomse gefragt ab Oh Jang : Sipjin (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo - Poomse Kumgang - Poomse Taebaek - Poomse Pyongwon - Poomse Sipjin

### Theorie :

Poomse Jitae: Das Wort "Jitae" bedeutet einen Mann, der mit zwei Füßen auf dem Boden steht und über den Himmel schaut. Ein Mann auf der Erde repräsentiert die Art und Weise, um menschliches Leben zu kämpfen, wie z. B. zu treten, zu handeln und auf den Boden zu springen. Daher symbolisiert der Poomsae verschiedene Aspekte, die im Verlauf des Existenzkampfes des Menschen auftreten.

Poomse Chonkwon: Das Wort "Chonkwon" bedeutet der große Mächtige des Himmels, der der Ursprung aller Kreaturen und selbst des Kosmos ist. Seine unendliche Kompetenz bedeutet die Schaffung, Veränderung und Vollendung. Die Menschen haben den Namen des Himmels für alle wichtigen irdischen Formen und Bedeutungen verwendet, weil sie Angst vor den Mächtigen des Himmels hatten. Vor über 4.000 Jahren meinte der Gründer des koreanischen Volkes, "Hwanin", den himmlischen König. Er ließ sich in der "himmlischen" Stadt als Hauptstadt in der Nähe des himmlischen Meeres und des himmlischen Berges nieder, wo das Han-Volk als himmlische Rasse das richtige Durch und Handeln hervorbrachte, aus dem Taekwondo hervorging. Der Poomsae Chonkwon basiert auf solch erhabener Geschichte und Gedanken. Die neuen Techniken, die in diesen Poomsae eingeführt werden, sind Nalgae-Pyogi (Flügelöffnung), Bam-Jumeok-Sosum-Chigi (Knöchel hervorstehender Faust-Spring-Chigi), Widwido-Makki (schwingender Makki), Widwido-Jabadangkigi (Schwingen und Zeichnen) Yop-Jireugi, Taesan-Milgi usw. und eine geduckte Gehweise. Die Merkmale von Bewegungen sind große Handlungen und Armabschnitte, die sanfte Kurven bilden und so die Größe des Chonkwon-Denkens symbolisieren. Die Poomsae-Linie "T" symbolisiert einen Mann, der vom Himmel herabkommt, sich dem Willen des Himmels unterwirft, vom Himmel mit Macht ausgestattet wird und den Himmel verehrt, was die Einheit zwischen dem Himmel und einem Menschen bedeutet.

### Demo:

Eine 10 Minutigen Demo mit allen Aspekte des Taekwondo

### Poomse :

**4 Poomse gefragt ab Oh Jang : Jitae + Chonkwon (Pflicht) + 1 Freie Wahl + 1 von Jury gewählt**

Taeguk Il Jang – Taeguk I Jang – Taeguk Sam Jang - Taeguk Sa Jang - Taeguk Oh Jang - Taeguk Yuk Jang - Taeguk Chil Jang - Taeguk Pal Jang - Poomse Koryo - Poomse Kumgang - Poomse Taebaek - Poomse Pyongwon - Poomse Sipjin - Poomse Jitae - Poomse Chonkwon

## 7. DAN

### Theorie :

Poomse Hansu: Das Wort "Hansu" bedeutet, dass Wasser die Quelle der Substanz ist, die das Leben bewahrt und alle Kreaturen wachsen lässt. Hansu symbolisiert die Geburt eines Lebens und Wachstums, Stärke und Schwäche, Großmut und Harmonie sowie Anpassungsfähigkeit. Insbesondere hat "han" die verschiedenen Bedeutungen, nämlich den Namen eines Landes, die Zahl, die Größe, die Gleichmäßigkeit, die Länge und sogar den Himmel und die Wurzel des Abends, unter anderem. Vor allem die oben genannten Bedeutungen bilden den Hintergrund für die Organisation dieser Poomsae. Die neuen Techniken, die in diesem Poomsae eingeführt werden, sind Son-Nal-Deung-Momtong-Hecho-Makki, Me-Jumeok-Yang-Yopkuri (beide Flanken), Chigi, Kodureo-Khaljaebi, An-Palmok-Araepyojeok-Makki, Son-Son nal-keumgang-makki usw. und auch modum-bal als Haltung. Handlungen sollten sanft wie Wasser geübt werden, aber kontinuierlich wie ein Wassertropfen, der sich sammelt, um einen Ozean zu bilden. Die Poomsae-Linie symbolisiert den chinesischen Buchstaben, der Wasser bedeutet.

### Geschriebene Arbeit:

Eine schriftliche Arbeit von 5 Seiten über Taekwondo die am Jury zu übergeben ist.

## 8. DAN

### Theorie :

Poomse Ilyo: bedeutet den Gedanken eines großen buddhistischen Priesters der Silla-Dynastie, des Heiligen Wonhyo, der durch die Philosophie der Einheit von Geist [Geist] und Körper [Material] gekennzeichnet ist. Es lehrt, dass ein Punkt, eine Linie oder ein Kreis in einem endet. Daher repräsentiert der Poomsae Ilyeo die Harmonisierung von Geist und Körper, die die Essenz der Kampfkunst darstellt, nach einem langen Training verschiedener Arten von Techniken und spiritueller Kultivierung zur Vervollständigung der Taekwondo-Praxis. Die neuen Techniken, die in diesem Poomsae eingeführt werden, sind Son-Nal-Olgul-Makki, Wesanteul-Yop-Chagi, Du-Son-Pyo [zwei geöffnete Hände] -Bitureo-Jabadangkigi [Drehen und Ziehen], Twio-Yop-Chagi und die erste Haltung von Ogeum [Knie zurück] -hakdari-seogi. Jumbi-seogi ist das Bo-Jumeok-Moa-Seogi (eingewickelte Faust Moa-Seogi), bei dem als letzter Schritt des Poomsae-Trainings zwei eingewickelte Fäuste vor das Kinn gelegt werden, was die Bedeutung hat der Vereinigung und Mäßigung, so dass die geistige Energie frei in den Körper sowie in die beiden Hände fließen kann. Die Linie der Poomsae symbolisiert das Buddhist-Zeichen [Hakenkreuz] zum Gedenken an den Heiligen Wonhyo, was einen Zustand vollkommener Selbstlosigkeit im Buddhismus bedeutet, in dem Herkunft, Substanz und Dienst in Übereinstimmung geraten.

### Poomse :

Hansu + Ilyo + 1 freier Wahl