

# Guideline 2009



## Geschwindigkeit / Speed

Poomsae	Geschwindigkeit im Zusammenhang der Techniken
Taegeuk 4 Jang	Zusammenhängend 7 Bewegungen: 1) Apchagi- Montong Baro jireugi, 2) Yopchagi- Sonnal makki, 3) Apchagi- Montong An makki, 4) Selbe Bewegung, 5) Apchagi- Deungjumeok Apchigi, 6) Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, 7) Selbe Bewegung
Taegeuk 5 Jang	Zusammenhängend 8 Bewegungen, * Schnelle & Kräftige 1 Bewegung: 1) Momtong makki- Momtong An makki, 2) Apchagi- Deungjumeok apchigi- Momtong An makki, 3) Selbe Bewegung, 4) Arae makki- Momtong An makki, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Arae makki- Momtong An makki, 7) Yopchagi- Palgubpyojeok chigi, 8) Selbe Bewegung, *9) Apchagi- Deung Jumeok apchigi.
Taegeuk 6 Jang	Zusammenhängend 11 Bewegungen, * Langsame 1 Bewegung: 1) Apchagi- Momtong Bakkat makki, 2) Selbe Bewegung, 3) Dollyo chagi- Olgul Bakkat makki- Momtong Baro jireugi, 4) Apchagi- Momtong Baro jireugi, 5) Selbe Bewegung, 6) Olgul Bakkat makki- Momtong Baro jireugi, 7) Dollyo chagi- Arae makki, 8) Apchagi- Momtong Bakkat makki, 9) Selbe Bewegung, 10) Batangson Momtong makki- Momtong Baro jireugi, 11) Selbe Bewegung, *12) Arae Hechjo makki (5 Sec.)
Taegeuk 7 Jang	Zusammenhängend 2 Bewegungen, *Schnelle 6 Bewegungen, ** Langsame 1 Bewegung: 1) Apchagi- Momtong An makki, 2) Selbe Bewegung, *3) Badae Kawi makki- Kawi makki, *4) Selbe Bewegung, *5) Pyojeok chagi- Palgub Pyojeok chigi, *6) Selbe Bewegung, *7) Mureup chigi- jeochi jireugi, *8) Selbe Bewegung, **9) Bojumeok (5 Sec.)
Taegeuk 8 Jang	Zusammenhängend 4 Bewegungen, * Schnelle 2 Bewegungen, ** Langsame und Kräftige 2 Bewegungen 1) Dubal Dangseong Apchagi- Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, 2) Apchagi- Batangson Momtong makki, 3) Apchagi- Momtong Baro jireugi, 4) Selbe Bewegung, *5) Apchagi- Twio Apchagi- Momtong makki- Momtong Dubeon jireugi, *6) Apkoaseogi- We Santeul makki, **7) Dangyo Teok jireugi (5 Sec.)
Koryo	Zusammenhängend 14 Bewegungen, ** Langsame 1 Bewegung: 1) Kodeup Yopchagi- Sonnal Bakkat chigi, 2) Selbe Bewegung, 3) Hansonnal Arae makki- Khaljaebi, 4) Apchagi- Hansonnal Arae makki- Khaljaebi, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Mureup Kkeokki, 7) Selbe Bewegung, 8) Apkkoaseogi- Yopchagi- Pyonson Kkeut Arae Jocho tzireugi, 9) Selbe Bewegung, 10) Batangson Nulleo makki- Palgub Yop chigi, 11) Selbe Bewegung, 12) Han Sonnal Bakkat chigi- Han sonnal Arae makki, 13) Han Sonnal Mok chigi- Han sonnal Arae makki, 14) Selbe Bewegung, ** 15) Mejumeok Arae Pyojeok chigi (5 Sec.)

# Guideline 2009

Poomsae	Geschwindigkeit im Zusammenhang der Techniken
Keumgang	Zusammenhängend 4 Bewegungen, *Langsam und Kräftige 4 Bewegung, **Langsame 2 Bewegungen 1) Kheun Doltzeogwi (360° turning), 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Selbe Bewegung, *5) (Hakdari Sogi) Keumgang makki, *6) Selbe Bewegung, *7) Selbe Bewegung, *8) Selbe Bewegung (5 Sec.), **9) Arae Hecho makki (5 Sec.), **10) Selbe Bewegung
Taebaek	Zusammenhängend 10 Bewegungen, *Schnelle 1 Bewegung 1) Apchagi- Momtong Dubeon jireugi, 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Selbe Bewegung, 5) Yopchagi- Palgub Pyojeok chigi, 6) Selbe Bewegung, 7) Jageun Doltzeogwi- Keumgang Momtong makki, 8) (Handgelenk wird gedreht von außen nach innen. Der Ellebogen bleibt an seiner Stelle) Momtong Baro jireugi, 9) Selbe Bewegung, 10) Selbe Bewegung, *11) Miteoro Ppaegi- Deung Jumeok Bakkat chigi
Pyongwon	Zusammenhängend 3 Bewegungen, * Zusammenhängend und Kräftig 2 Bewegungen, **Schnelle 2 Bewegungen 1) Apchagi- Mom Dollyo Yopchagi- Sonnal makki, 2) Selbe Bewegung, 3) Yopchagi- Palgub Pyojeok chigi, *4) Deung jumeok Dangyo teok chigi- Deung jumeok Ap chigi, *5) Selbe Bewegung, **6) Keumgang makki- Jageun Doltzeogwi, **7) Selbe Bewegung
Sipjin	Zusammenhängend 5 Bew., * Langsam 3 Bew., ** Schnelle 2 Bew., ***Zusammenh. u. Kräftig 1 Bewegung 1) Pyonson Kkeut Opeotzireugi- Momtong Dubeon jireugi, 2) Selbe Bewegung, 3) Selbe Bewegung, 4) Apchagi- Chetdari Jireugi, 5) Selbe Bewegung, *6) Bawi Milgi, *7) Selbe Bewegung, *8) Sonnal Arae Hecho makki, **9) Kkeuleooligi, **10) Sonnal Arae Otgoreo makki, ***11) Apchagi- Deung Jumeok godreuo olgul Ap chigi
Jitae	Zusammenh. und Langs. 2 Bew., *Zusammenh. und Schnelle 2 Bew., **Langs. 2 Bew., ***Zusammenh. 4 Bew. 1) Olgul makki- Momtong Baro jireugi, 2) Selbe Bewegung, * Arae makki- Han sonnal Olgul makki, *4) Momtong An makki- godeuro Momtong makki, *5) Yopchagi- Arae Yop makki, **6) Momtong Bakkat makki (5 Sec.), **7) Olgul makki (5 Sec.), ***8) Apchagi- Sonnal Arae makki, ***9) Selbe Bewegung, ***10) Apchagi- Momtong Dubeon jireugi, ***11) Yopchagi- Momtong Baro jireugi
Chonkwon	Zusammenh. 7 Bew., * Zusammenh. und Schnell 1 Bew., **Langsame 1 Bew., ***Langsame und Kräftige 4 Bew., ****Schnelle Bewegung 1) Yopchagi- Arae makki, 2) (Hwidulleo makki) Momtong Yop jireugi, 3) Selbe Bewegung, 4) (Hwidulleo Japadangigi) Selbe Bewegung, 5) Selbe Bewegung, 6) Apchagi- Momtong Bandae jireugi, 7) Pyojeokchagi- Kumgang Yop jireugi, *8) An Palmok Momtong Bakkat makki- Godureo Arae makki, **9) Nalgae Pyogi, ***10) Momtong Baro jireugi, ***11) Selbe Bewegung, ***12) Taesan Milgi, ***13) Selbe Bewegung, ****14) Sosum jireugi
Hansu	Zusammenhängend 4 Bewegungen, * Zusammenh. und Kräftige 2 Bewegungen 1) Yopchagi- Jebipoom Mok chigi, 2) Selbe Bewegung, 3) Pyojeogchagi- Palgup pyojeok chigi, 4) Selbe Bewegung, *5) Apchagi- Deung jumeok Ap chigi, *6) Selbe Bewegung (Stampfend)