

Nutzungsbedingungen

1. Das Copyright der Poomsae-Cards liegt bei Bundeskampfrichterreferent Rainer Tobias und den Bundestrainern Daniela Koller und Hado Yun.

Als Grundlage gilt folgendes Buch als Referenz:

Kang, Ik-Pil/Song, Nam-Jung: The Explanation of Official Taekwondo Poomsae II, TKDSanga, Korea 2014.

Weitere Referenzen: WTF Referee Chairman, Aguacalientes, 29.10.2014 / Lima, 28.09.2016 / Taipei, 18.11.2018 / Antalya, 01.04.2019

2. Die Veröffentlichung der Poomsae-Cards auf Websites oder Social media Plattformen ist nicht gestattet.

*Die Poomsae-Cards dienen der Unterstützung von Trainer*innen und Sportler*innen und Kampfrichter*innen der Deutschen Taekwondo Union. Eine Weitergabe soll nur an diesen Personenkreis erfolgen.*

3. Die Poomsae-Cards können auf Anfrage bei den Geschäftsstellen aller Landesverbände über einen Link kostenfrei bezogen werden.

Allgemeine Hinweise zur Technikausführung gemäß WTF-Standard

Stellungen/Stellungswechsel

- Stellungseinnahme und Technik-Endpunkt der jeweils ersten Technik nach Stellungswechsel gleichzeitig
- Alle Drehungen auf dem Fußballen
- Bei Drehungen: Eindrehen des Standbeines zum Schluss
- Blickrichtung in Laufrichtung
- Breite des Juchumseogi: 2½ bis 3 Fußlängen
- Vorderer Fuß des Bomseogi: Ferse auf maximale Höhe

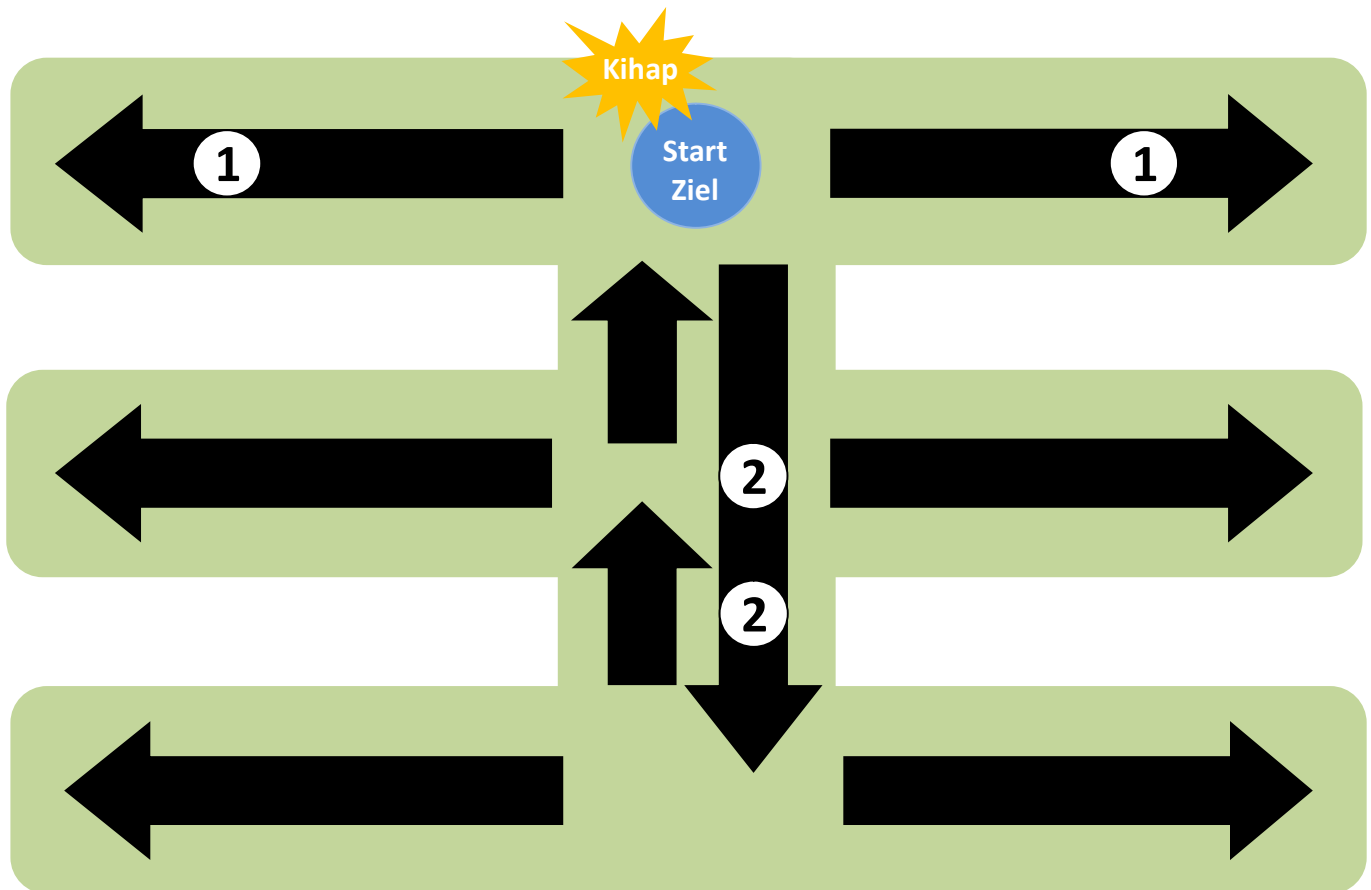
Armtechniken

- Atmung nicht hörbar
- Ausholbewegungen fließend und kontinuierlich
- Endpunkte der Techniken deutlich arretiert
- Angriffstechniken von innen aufziehen
- Blocktechniken von außen aufziehen
- Hechomakki: Linkes Bein bewegt sich → linker Arm außen, rechts analog
- Fingerspieß und Fauststoß:
 - Oberkörper eingedreht
 - Mittelstufe = Solarplexus
- Palkup pyojeokchigi: Zielhand auf Solarplexushöhe im Handteller treffen

Beintechniken

- Apchagi:
 - Standbein nahezu gestreckt
 - Armhaltung locker in Kampfhaltung vor dem Körper
 - Keine separate Kopfbewegung während der Ausführung
- Yopchagi:
 - Standbein gestreckt, Standfuß 180° ausgedreht
 - Armhaltung je nach Form fest vorgeschrieben

Taeguk Sa (4.) Chang



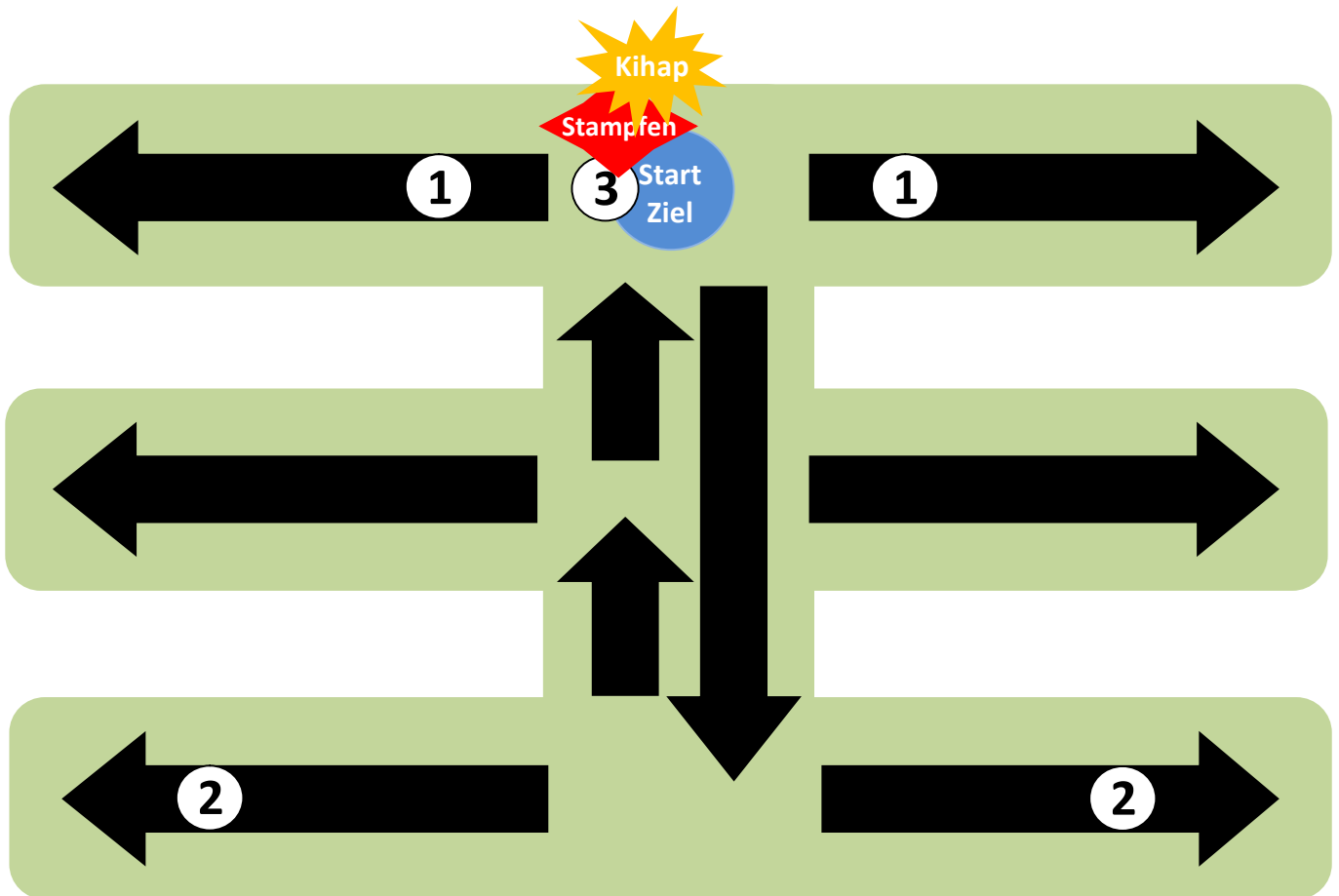
Hinweise

1 Pyonsonkeut sewotzirugi:

- Ausholbewegung für Nullomakki von Gesichtshöhe
- Nullomakki gleichzeitig mit dem Fingerspieß
- Ellbogen des Fingerspieß auf Mitte des Handrückens (Finger deutlich außerhalb des Armes sichtbar)

2 Yopchagi: Arme in Kampfhaltung

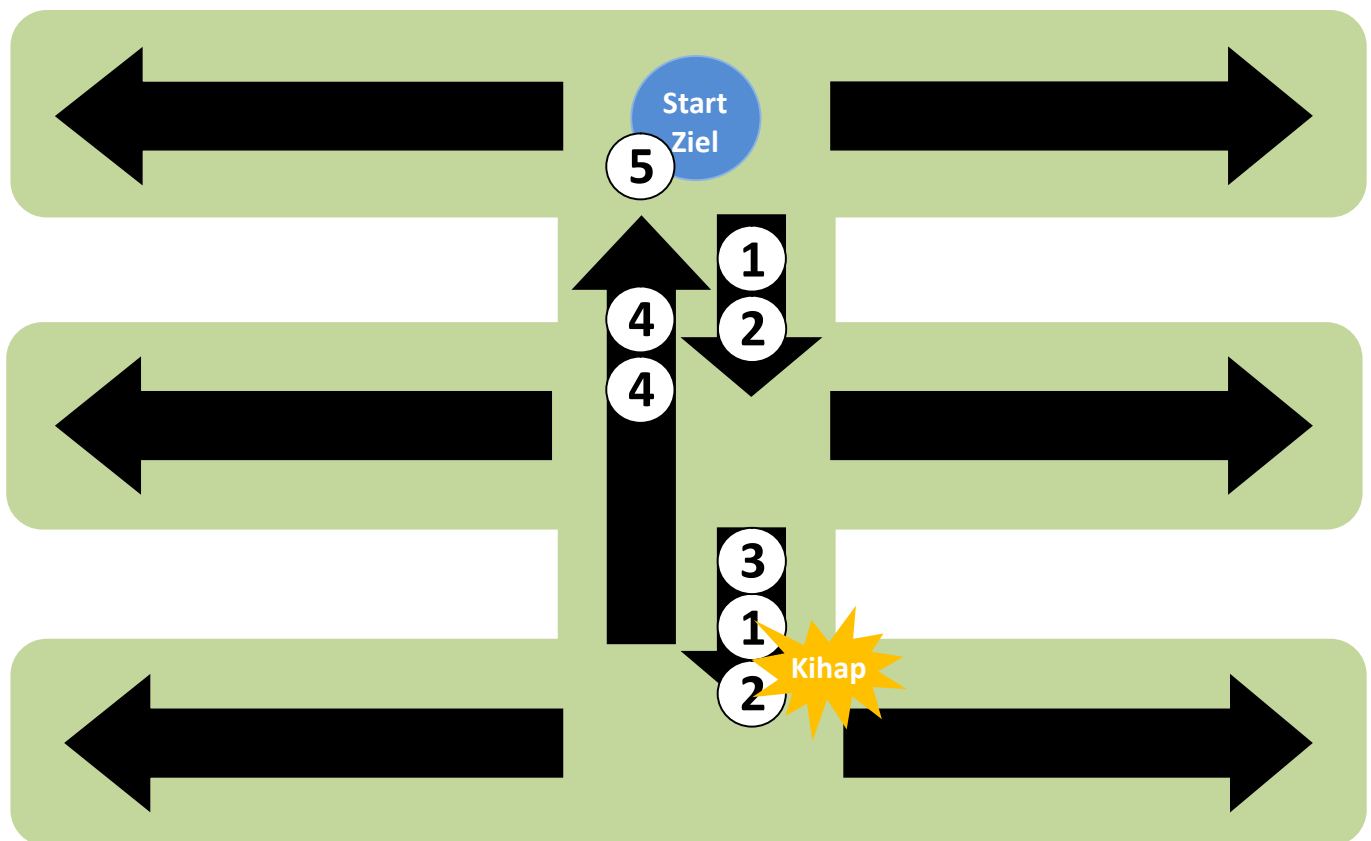
Taeguk Oh (5.) Chang



Hinweise

- 1 Wen/Oreun seogi: 90° Winkel der Füße
- 2 Palkup dollyo chigi: Höhe: Kiefergelenk
- 3 Dwitkoa seogi:
 - Sprung mit Stampfen, zeitgleich Deungjumeok apchigi
 - Winkel des rechten Standbeines: 30° zur Laufrichtung

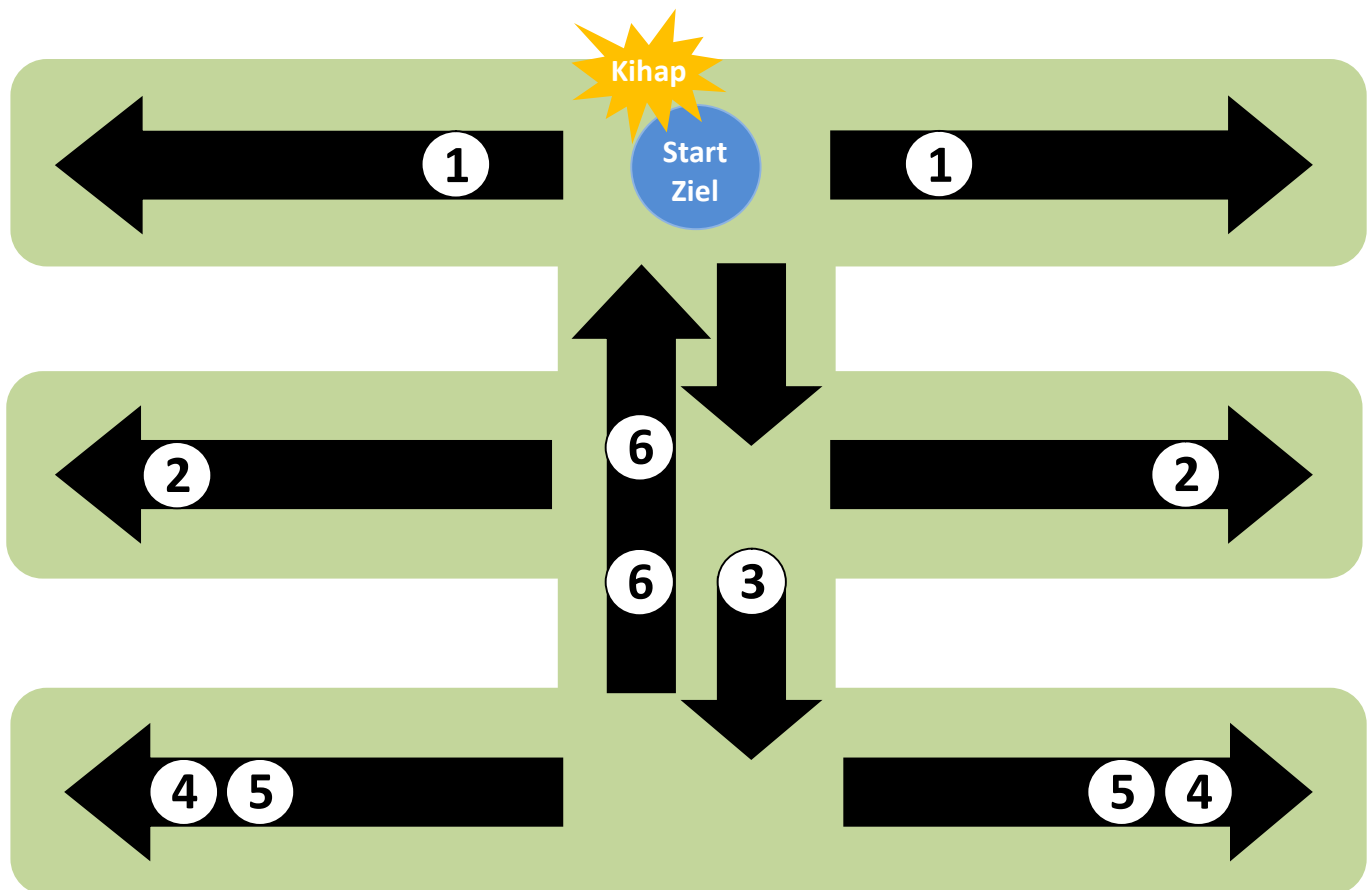
Taeguk Yuk (6.) Chang



Hinweise

- 1 Hansonnal bitureomakki: Handkante auf Philtrum
- 2 Olgul dollyochagi:
 - Apchuk mit gestrecktem Fuß
 - Absetzen nach Dollyochagi in Apgubi-Länge mit Fuß in 45° Winkel nach links
- 3 Hecho araemakki:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Linker Arm außen
 - Abstand der Arme zum Oberschenkel: 2 Fäuste breit
- 4 Batangson Momtongmakki: Ausholbewegung von außen
- 5 Paro: Rechter Fuß nach hinten in Junbiseogi

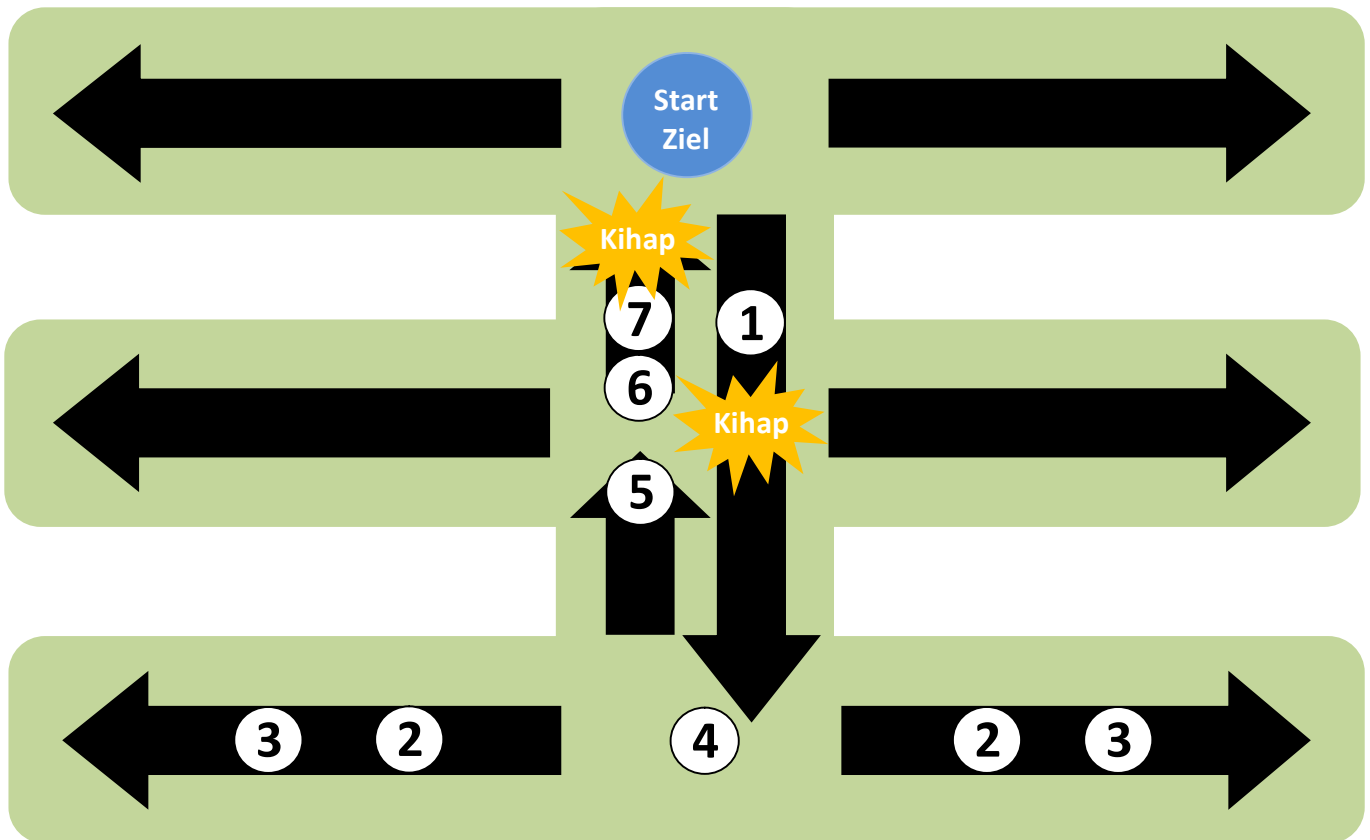
Taeguk Chil (7.) Chang



Hinweise

- 1 Bomseogi: Ferse auf max. Höhe
- 2 **Dung jumeok chikki: Ohne Oberkörperrotation**
- 3 Bojumeok:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Linke Hand um rechte Faust, Daumen unten liegend
 - Bewegungsrichtung ab Solarplexus nach vorne
- 4 Dwitkoa seogi: Vorderer Fuß in 45°
- 5 Otkoreo araemakki:
 - Aufzug aus der Hüfte des hinteren Beines
 - Linkes Bein vorne → linker Arm unten, rechts analog
- 6 Pyojeokchagi:
 - Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
 - Zielhand bleibt in Laufebene

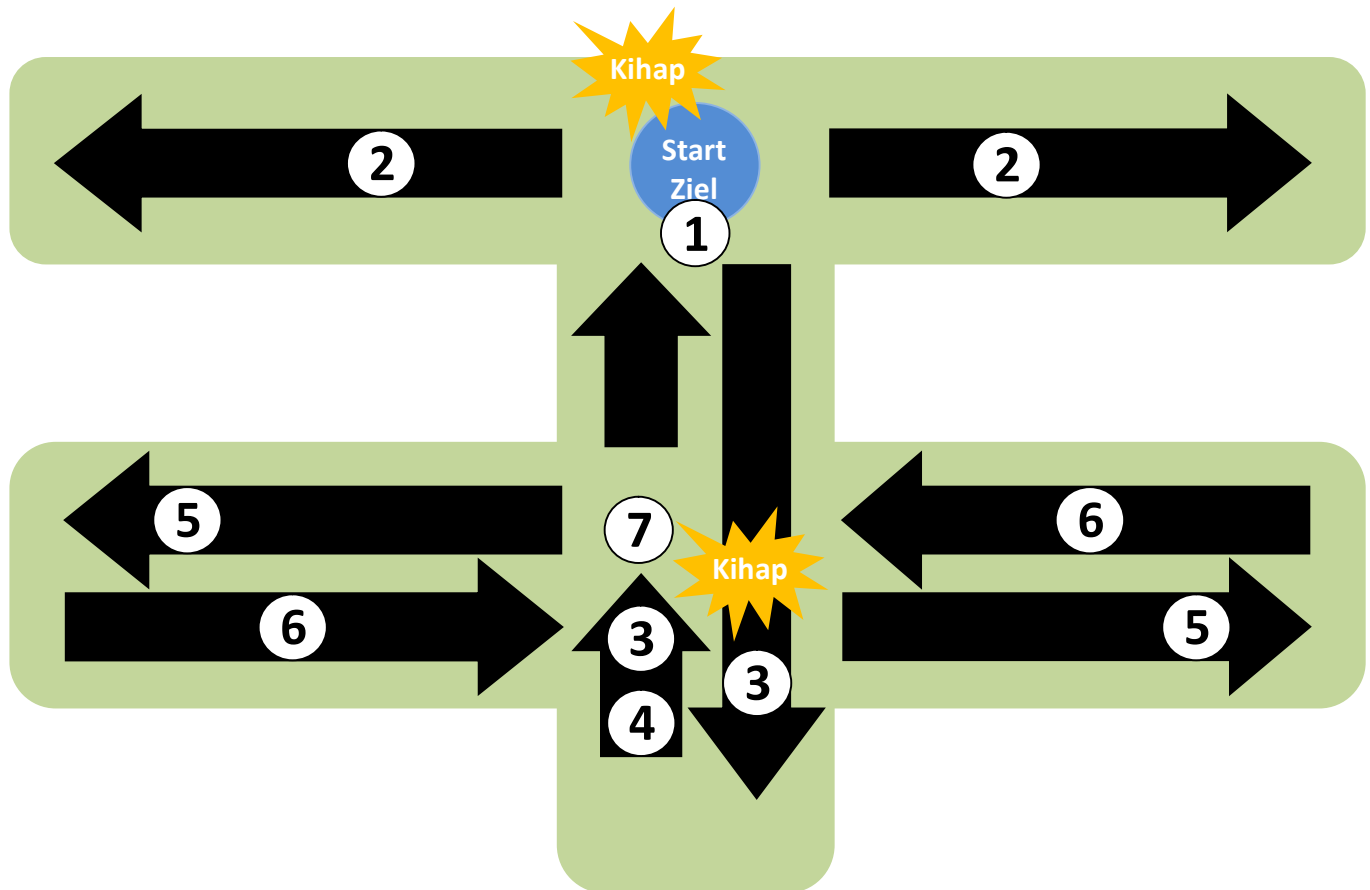
Taeguk Pal (8.) Chang



Hinweise

- 1 Dubaldangsang Apchagi:
 - Erster Apchagi über Gürtelhöhe
- 2 Apgubi mit Wesanteulmakki:
 - Füße auf einer Linie in 45°
 - Bei Auflösung hinteres Bein versetzen
→ Apgubi in Laufrichtung
- 3 Dangkyo teokjireugi:
 - Dauer: 8 Sek.
 - Aufzug aus Solarplexus Höhe
 - **Endposition mit eingedrehtem Oberkörper**
- 4 Übersetzen mit Apkoaseogi
- 5 Nach Apseogi rechten Fuß heranziehen in Bomseogi
- 6 Apchagi: Mindestens Kopfhöhe
- 7 Twio Apchagi: Max. Tritthöhe

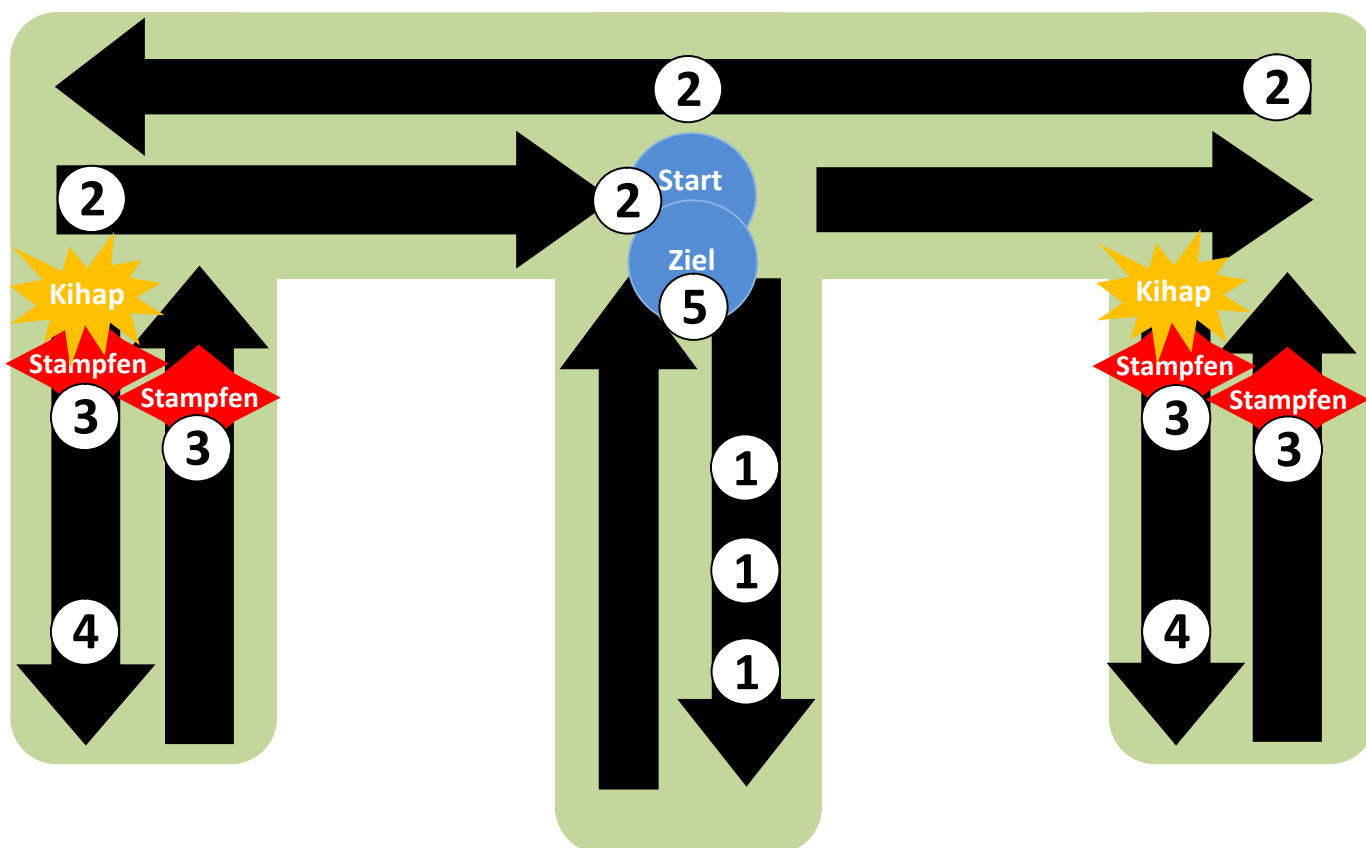
Koryo (9.)



Hinweise

- 1 Tongmilgi junbi:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Bewegungsrichtung ab Solarplexus nach vorne
- 2 Kodeup Yopchagi:
 - 1. Yopchagi kurz, Kniehöhe
 - 2. Yopchagi arretiert, mindestens Solar Plexus
Arme in Kampfhaltung
- 3 Mureupkkukki: Kein Kontakt zwischen Hand und Arm
- 4 1. Hechomakki: Rechter Arm außen
2. Hechomakki: Linker Arm außen
- 5 Yopchagi: Mit Jageun doltzeugi
- 6 **Batanson nullomakki: Von außen ausholen**
- 7 Mejumok arae pyojeok chigi:
 - Dauer: 8 Sek.
 - Linke Hand öffnet oben und schließt langsam ab 90°

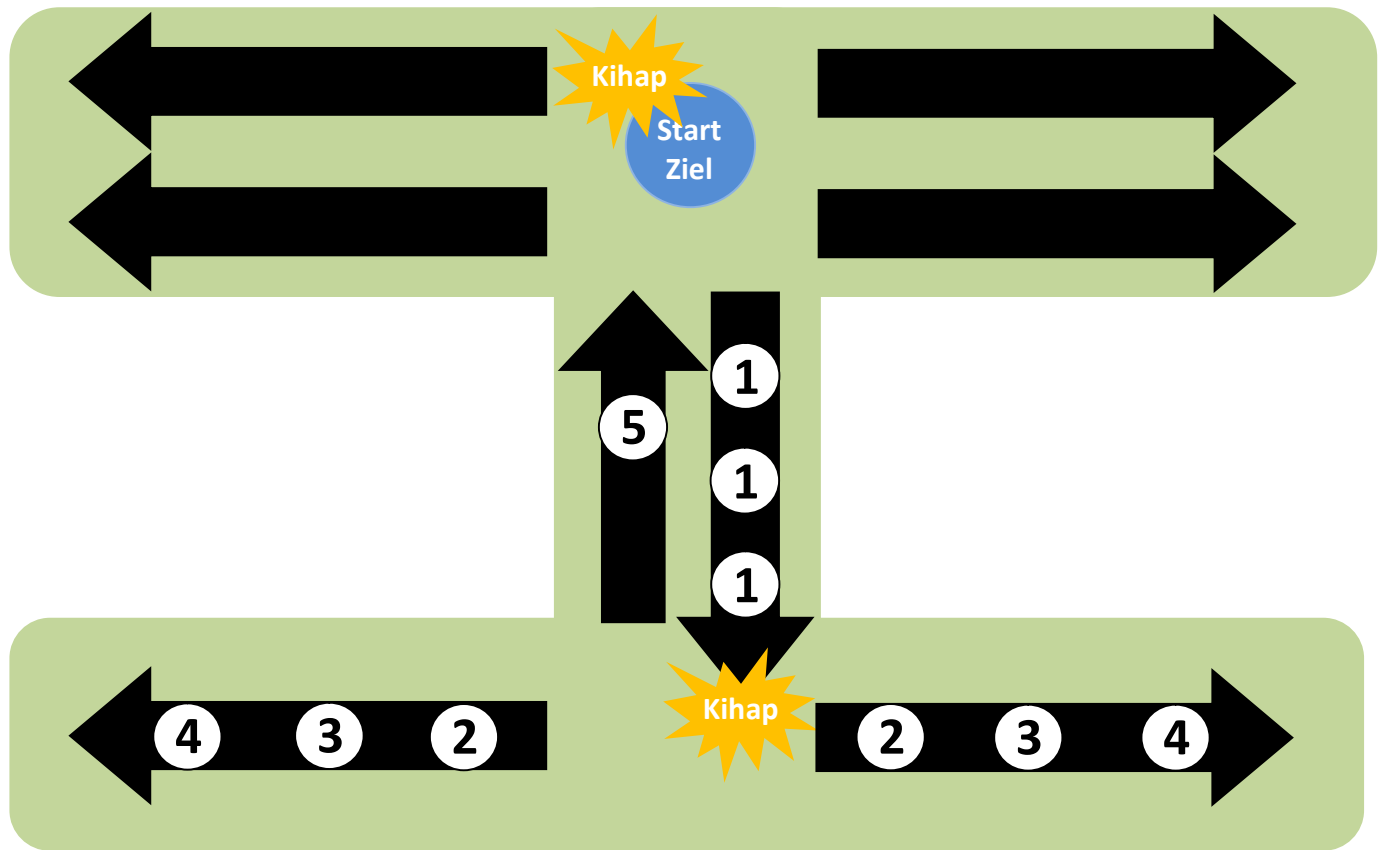
Keumgang (10.)



Hinweise

- 1 Batangson Teokchigi: Handwinkel 30°
- 2 Keumgangmakki: Dauer: 8 Sek.
- 2 Hakdariseogi:
 - Kniewinkel analog zur vorherigen Stellung
 - Erst Fuß heranziehen, dann Standbein drehen
- 3 Santeulmakki: Mit Stampftritt auf den Boden
- 4 Hecho araemakki: Dauer: 5 Sek.
- 5 Endpunkt des Diagramms: Eine Fußlänge vor dem Startpunkt

Taebaek (11.)



Hinweise

1 Bewegungsablauf nach vorne:

- Flüssig
- Ellbogen ohne Positionsveränderung

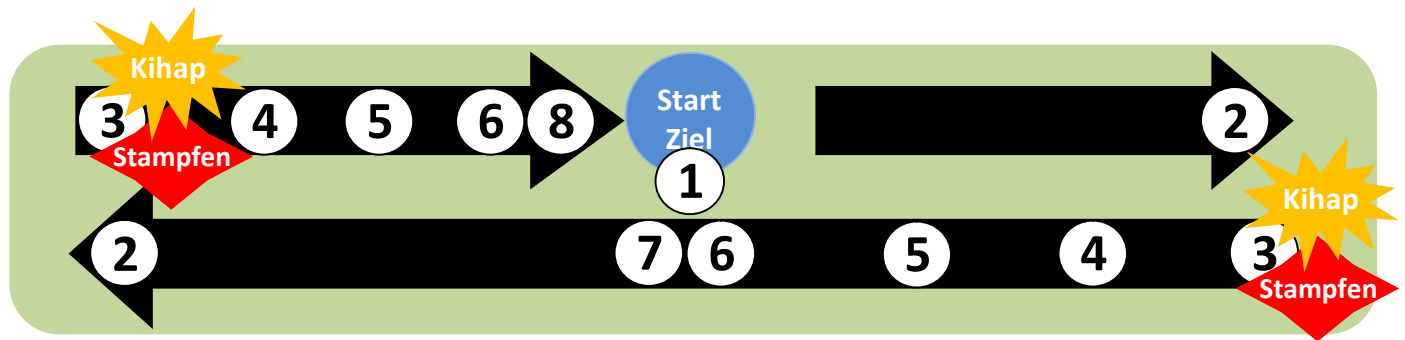
2 Keumgang makki: Kein Kreuzen der Unterarme beim Ausholen

3 Dangkyo teokjirugi: Aufzug aus Solarplexus Höhe

4 Yopchagi: Arm parallel zum Bein

5 Mituro baegi: Linke Hand vor Solarplexus

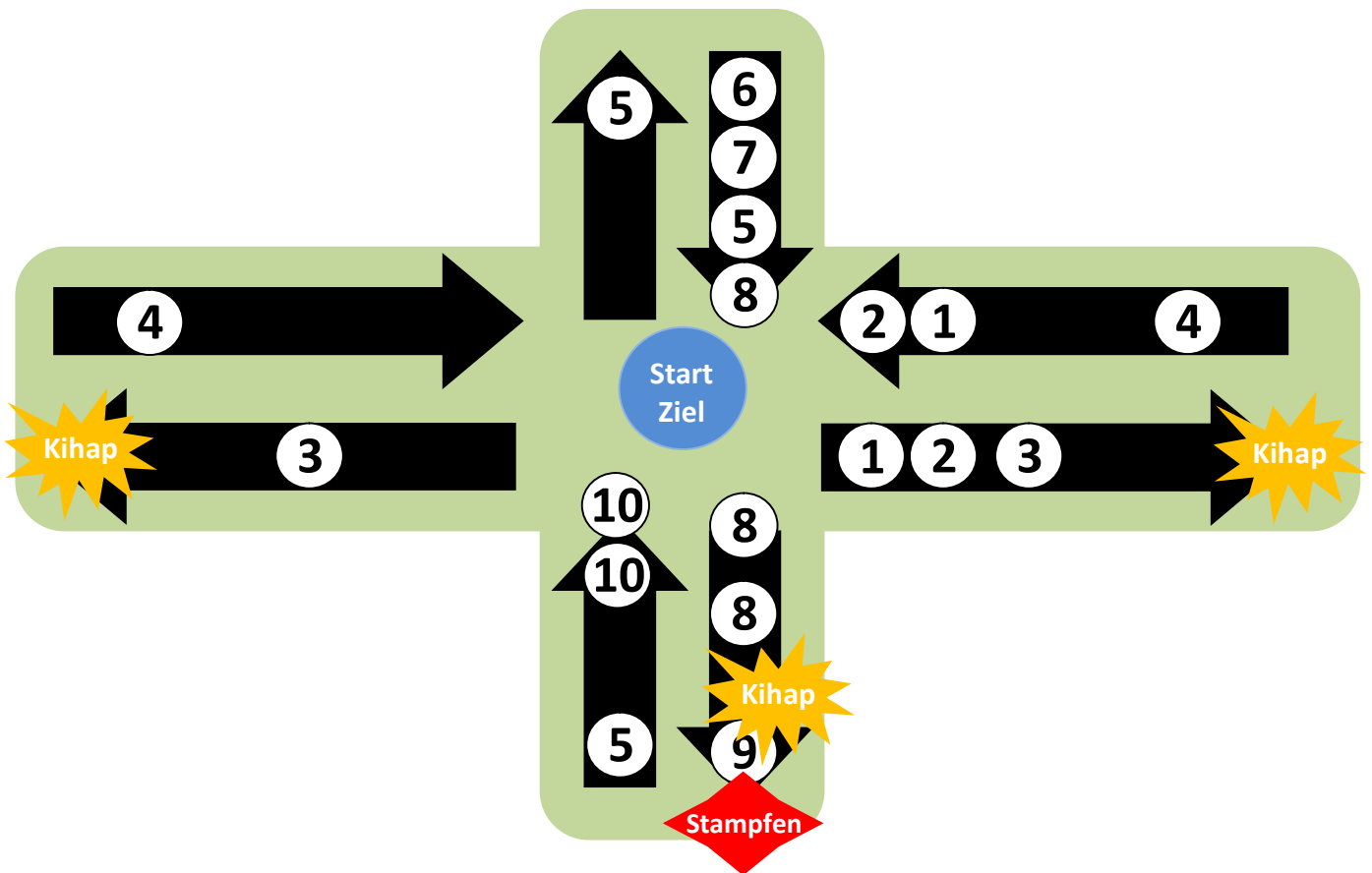
Pyongwon (12.)



Hinweise

- 1 Tongmilgi junbi:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Bewegungsrichtung ab Solarplexus nach vorne
- 2 Dorayopchagi: Arme in Kampfhaltung vor dem Körper
- 3 Deungjumok dangyo teokchigi: Gegenzughand bei erster Technik offen
- 4 Meongyechigi:
 - Schlagarm in Bewegungsrichtung unten
 - Höhe: SolarplexusStellung: Apkoaseogi
- 5 Santeulmakki: Blockarm in Bewegungsrichtung außen
- 6 Keumgangmakki mit Hakdariseogi: Schnelle Ausführung
- 7 Yopchagi: Mit Jageun doltzeugi
- 8 Yopchagi: Arm parallel zum Bein

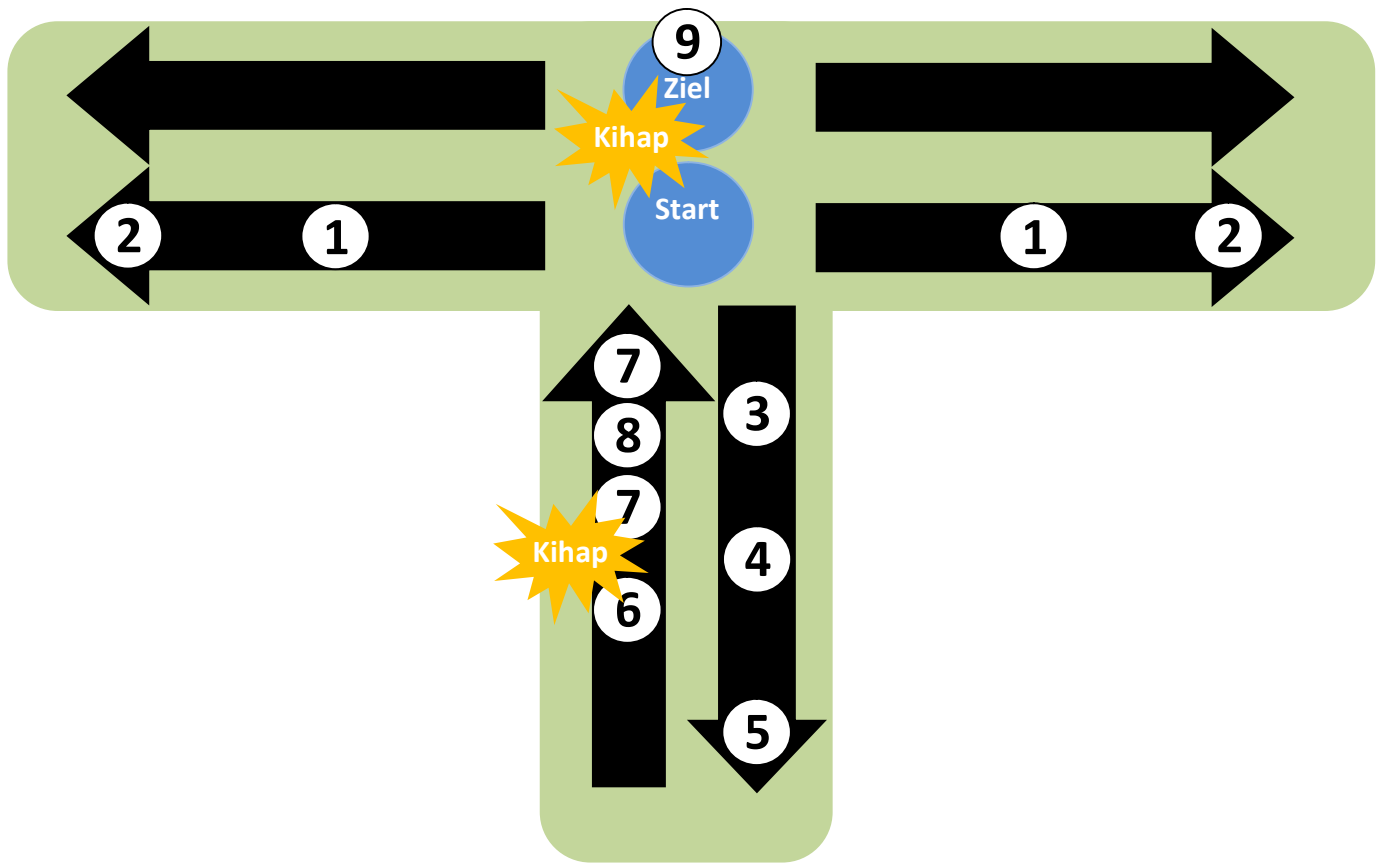
Sipjin (13.)



Hinweise

- 1 Sonbadak kodureo bakkatmaki: Fingerspitzen am Handgelenk
- 2 Pyonsoncut opeotzireugi:
 - Dauer: 5 Sek.
 - Ohne Ausholbewegung
 - Höhe: Solarplexus, anschließender Dubonjireugi analog
- 3 Santeulmaki: Blockarm in Bewegungsrichtung außen
- 4 Meongyechigi:
 - **Aufzug von oben in Laufrichtung**
 - Höhe: Solarplexus
- 5 Bawimilgi:
 - Dauer: 5 Sek.
 - **Endposition: Nach links gedreht**
- 6 Sonnal arae hechomakki: Linker Arm außen
- 7 Fäuste schließen: 3 Sek., danach Beine strecken: 2 Sek.
- 8 Apchagi: Mit Jageun doltzeugi
- 9 Deungjumeok olgul kodureo apchigi: Hinterer Fastrücken unten
- 10 Chetdarijireugi aus Dwitgubi: Fäuste auf gleicher Höhe längenversetzt

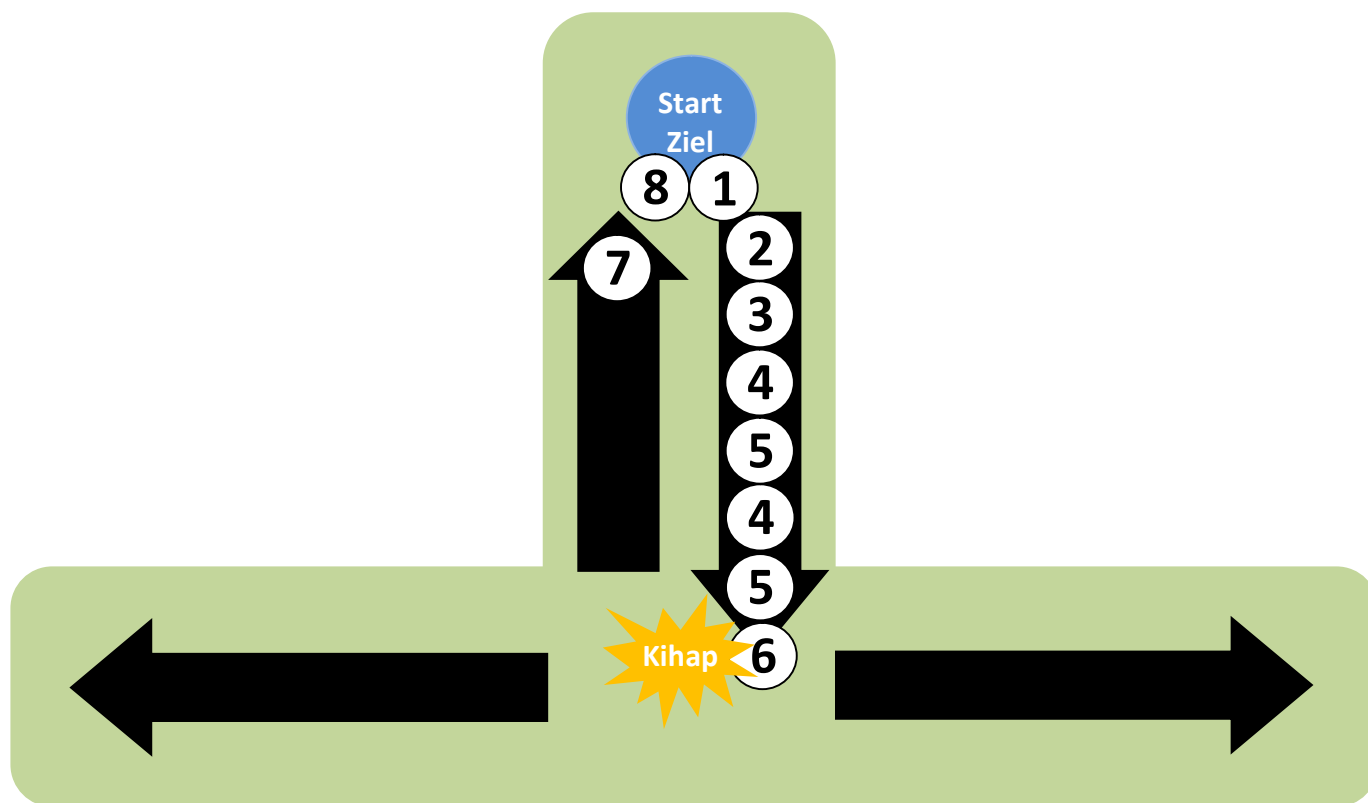
Jitae (14.)



Hinweise

- 1 Olgulmakki: Dauer: 4 Sek.
- 2 Momtongjireugi: Dauer: 4 Sek.
- 3 Momtong pakkatmakki: Dauer: 8 Sek.
- 4 Olgulmakki: Dauer: 8 Sek.
- 5 Links Momtong anmakki, rechts Momtong kodureo makki
- 6 Mejumeok pyojeokchigi: Höhe: Kiefergelenk, Zielhand auf 45°
- 7 Yopchagi: Mit Jageun doltzeugi
- 8 Nach dem 1. Yopchagi: Flüssiger Standbeinwechsel
- 9 Endpunkt des Diagramms: Zwei Fußlängen hinter dem Startpunkt

Chonkwon (15.)



Hinweise

1 Nalgaepyogi: Dauer: 5 Sek.

2 Sosumjireugi: Fließender, runder Armkreis

3 Bamjumeok: Höhe: Kehlkopf

4 Greifbewegung + Momtong jireugi: Dauer: 3 + 5 Sek.

Letzte Greifbewegung zügiger

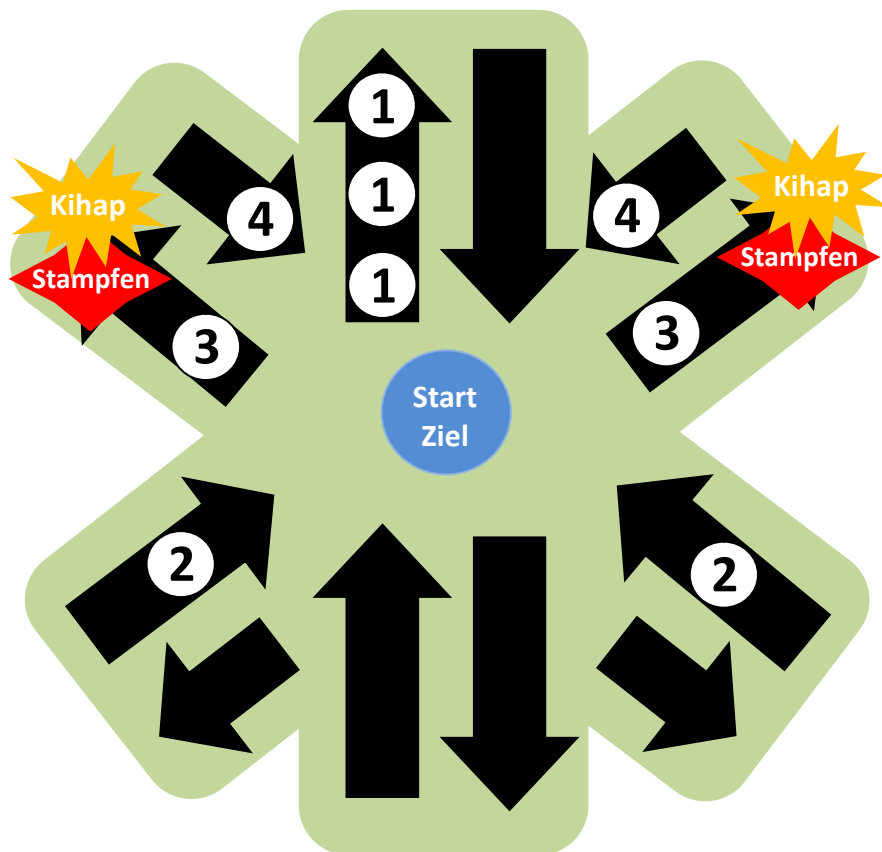
5 Bitureomakki: Mit „kleinem“ Apgubi, hinterer Fuß gerade nach vorne

6 Yopchagi: Arme in Kampfhaltung

7 Sonnal Wesanteulmakki: Dauer: 5 Sek.

8 Tesan Milgi:

- Dauer: 5 Sek.
- **Mit Rotation von Oberkörper und Hüfte**
- Hände zu Beginn eng zusammen vor dem Körper
- Endposition: Auf einer Ebene in Zentrallinie
- Stellung: Bomseogi



Hinweise

- 1 Wesanteulmakki:
 - Blick bleibt vorne
 - Apgubi in Linie
 - Zum Fauststoß vorderes Bein umsetzen in Apgubi
- 2 Pyojeok araemakki: In die geöffnete „Y-Hand“ (Agumson)
- 3 Yopchagi: Mit Jageun doltzeugi
- 4 Pyojeokchagi: Höhe: Kiefergelenk