

The Explanation of Official World Taekwondo Poomsae

**Erklärung der
offiziellen WT
Poomsae**

**Explication officielle
des Taekwondo
Poomsae selon la WT**

Basic Movements

**Kibon Dongzak
Grundschule**

**Techniques de base
Kibon Dongzak**

Ein Poom ist eine kombinierte Abfolge von Verteidigungs- und Angriffsbewegungen von Grundsule (Kybon) Techniken ... das Wort Poomsae kommt von Poom ... Eine Poomsae ist also eine Abfolge von Kybon-Techniken, welche einem vorgegebenen Diagramm folgen.

Ausserdem hat jede Poomsae eine symbolische Bedeutung, welche im Ablauf der Poomsae bedacht werden, respektive zum Ausdruck kommen sollte.

Un Poom est une suite combinée de techniques de base (Kybon) de défense et d'attaque ... Le mot Poomsae vient de Poom.

Un Poomsae est donc un enchaînement de techniques Kybon suivant un diagramme défini.

Consideration of important facts in Poomsae

Zu beachtende wichtige Punkte in der Poomsae

Points importants à considérer dans le Poomsae



-
- **Eyesight & Focus**
 - Die Augen, der Blick ist immer in auf den imaginären Gegner gerichtet
 - Les yeux, le regard (focus) sont toujours dans la direction de l'adversaire imaginaire
 - **Movements out of Body Center, Balance**
 - Bewegungen kommen aus Kraft und Gleichgewicht vom Körperzentrum
 - Tous mouvements viennent de la force et de l'équilibre du centre du corps (KI)
 - **Strong & soft Force**
 - Unterscheiden von starker und weicher Kraft
 - Différencier entre force forte et force faible
 - **Atmung / Respiration**
 - Harmonische, der Bewegung angepasste Atmung
 - La respiration est harmonieuse et adaptée aux mouvements

Moa seogi

geschlossener Stand / Position fermée



Bewegung

- Aufrechter Stand mit beiden Füßen geschlossen und parallel zueinander. Die Beine/Knie sind durchgestreckt.

Abzüge

- Füße sind offen und nicht parallel.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- Position droite, les deux pieds fermés et parallèles. Les jambes et genoux sont tendus.

Déductions

- Les pieds sont ouverts et pas parallèles
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Naranhi seogi paralleler Stand / Position parallèle

Bewegung

- Die Distanz zwischen den Füßen ist 1 Fuss, die Innenseiten der Füße (balnal-deung) verlaufen parallel.
- Beide Knie sind gestreckt.

Abzüge

- Füße sind nach innen oder aussen gestellt (nicht parallel).
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- La distance entre les pieds est d'un pied, les côtés intérieurs des pieds (Balnal-deung) sont parallèles.
- Les deux genoux sont tendus.

Déductions

- Les pieds pointent vers l'intérieur ou vers l'extérieur (pas parallèles)
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute



Ap seogi

Vorwärtsstand / Pas en avant



Bewegung

- Kurzer Schritt. Wie wenn jemand beim Gehen nach einem Schritt nach vorne stoppt. Die Distanz zwischen den beiden Füßen beträgt eine Fusslänge.
- Die Innenseite der beiden Füße sind auf einer geraden Linie.
- Der Körper ist gerade und nach vorne gerichtet. Die Brust ist ca. 45 Grad gedreht. Das Gewicht ist auf beide Beine gleich verteilt.

Abzüge

- Schrittlänge zu lange oder zu kurz, Körper lehnt sich zurück.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten.

Mouvement

- Un pas normal. Comme quand on marche et qu'après un pas on stoppe. La distance entre les deux pieds est d'un pied.
- Le côté intérieur des deux pieds sont sur une ligne droite.
- Le corps est droit et vers l'avant. Le haut du corps est tourné d'environ 45 degrés. Le poids est réparti à part égale sur les deux jambes.

Déductions

- Le pas est trop long ou trop court.
- Le corps penche en arrière.
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute.

Ap kubi

Frontstand / Pas frontal



Bewegung

- Die Distanz beträgt seitlich 1 Faust zwischen den beiden Füßen und 1 Fuss zwischen den Zehenspitzen in der Parallelen.
- Der Vorderfuss ist gerade nach vorne gerichtet.
- Das Knie ist so gebeugt, dass die Zehenspitzen und ein Teil des Vorderfusses über das Knie sichtbar bleiben.
- Die Fusssohle des hinteren Beines ist in einem Winkel von 30 Grad ausgedreht, das hintere Knie ist durchgestreckt und das Gewicht zu 2/3 auf dem Vorderbein abgestützt.
- Aufrechter Stand. Körper stabil, Kraft nach vorne gerichtet.

Abzüge

- Abstand zwischen den beiden Füßen ist zu breit.
- Das Gleichgewicht des Körpers kann nicht gehalten werden.
- Die Ferse ist angehoben oder das hintere Bein ist gebogen.
- Der Winkel vom hinteren Fuss ist grösser als 30 Grad.
- Das Gleichgewichtszentrum befindet sich vor oder hinter der Körpermitte.

Mouvement

- La distance est d'un pas et demie verticalement entre les deux pieds et d'un pas horizontalement entre les pointes des pieds.
- Les pointes du pied avant regardent vers l'avant.
- Le genou est plié de manière telle que, avec le haut du corps droit, les pointes des pieds et un bout du pied sont visibles par-dessus le genou.

Déductions

- La distance entre les deux pieds est trop large
- Le corps ne tient pas en équilibre
- Le talon est soulevé ou la jambe arrière est pliée
- L'angle du pied arrière fait plus de 30 degrés
- Le centre de l'équilibre se trouve devant ou derrière le milieu du corps

Dwit kubi

Rückwärtsstand / Pas arrière



Bewegung

- Von Moa Seogi aus befindet sich der Vorderfuss in einem Winkel von 90 Grad unter Drehung der hinteren Fusssohle einen Schritt nach vorne.
- Der Körper wird durch Beugung der beiden Knie abgesenkt.
- Die Beugung des hinteren Knies ist 60 bis 70 Grad zwischen Boden und Schienbein; diejenige vom vorderen Knie beläuft sich zwischen 100 bis 110 Grad zwischen Boden und Schienbein; die beiden Knie sind wie bei Juchum Seogi gebeugt.

Abzüge

- Knie vom hinteren Bein ist rückwärts geöffnet.
- Das Körpergewicht ist auf dem vorderen Bein mehr als 30 %.
- Ferse des vorderen Fusses ist angehoben.
- Hüften sind zurückgezogen und Haltung ist ähnlich Beom Sogi.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- Depuis Moa Soegi le pied avant fait un pas en avant et forme un angle de 90 degrés avec le talon du pied arrière
- Le corps se baisse du fait des deux genoux pliés
- Le genou arrière est plié de 60-70 degrés entre le sol et le tibia; le genou avant est plié de 100-110 degrés entre le sol et le tibia; les deux genoux sont pliés comme dans Juchum Soegi

Déductions

- Le genou de la jambe arrière regarde en arrière
- Le poids du corps est de plus de 30 degrés sur la jambe avant
- Le talon du pied avant est soulevé
- Les hanches sont en arrière, comme dans Boem Sogi
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute



Oreun/Wen seogi

linker/rechter Stand / Pas gauche/droite

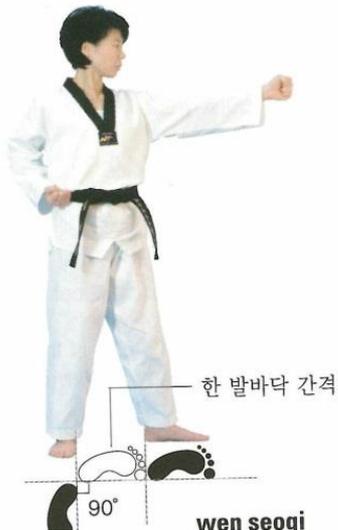


Bewegung

- Grundposition wie Naranhi Seogi und dann den vorderen rechten od. linken Fuss 90 Grad nach rechts oder links stellen.

Abzüge

- Im Naranhi Seogi stehen.
- Rechten Winkel der Füße nicht einhalten.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

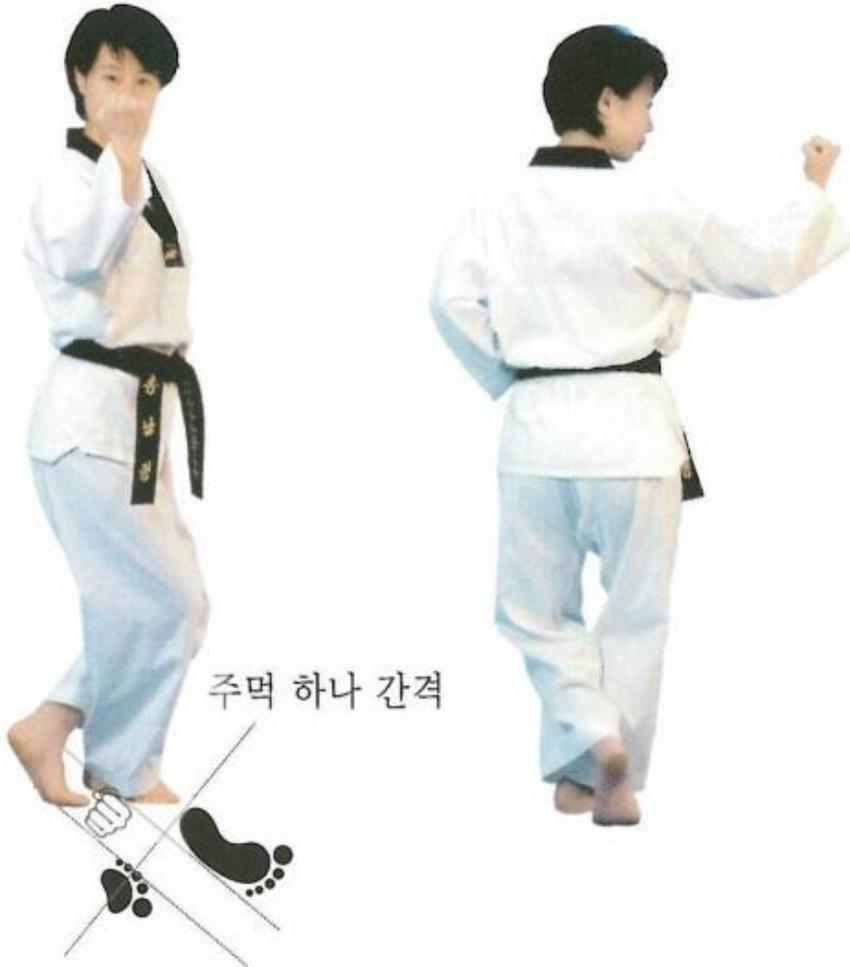
- Position de base comme naranhi seogi et ensuite poser les pieds avant gauche ou droit à 90 degrés (à gauche ou à droite)

Déductions

- Être en position naranhi seogi
- Ne pas respecter l'angle droit des pieds
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Dwikkoa seogi
Rückwärts-Kreuzstand
Pas arrière croisé

Apkkoa seogi
Front-Kreuzstand
Pas avant croisé



Beom seogi

Tiger-Stand / Pas du tigre



Bewegung

- Von Moa seogi aus ist der eine Fuss eine Fusslänge nach vorne gesetzt. Der hintere Fuss ist 30 Grad nach aussen gedreht.
- Das Gewicht wird zu 90 % vom Hinterfuss unterstützt.
- Das vordere Knie ist so gebeugt, dass die Zehen von oben sichtbar bleiben.
- Das Sprunggelenk des Vorderfusses ist gebeugt, so dass nur seine Zehen und der vordere Teil der Sohle den Boden berühren und das Knie ist dementsprechend gebeugt.
- Die Kraft ist auf den Unterbauch konzentriert, das Gewicht liegt zu 90 % am Hinterfuss.

Abzüge

- Geöffnete Knie.
- Schrittlänge zu lang oder zu kurz.
- Die Hüften sind zurückgezogen oder der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- Depuis Moa Soegi le pied est posé d'une longueur de pieds en avant. Le pied arrière est posé de 30 degrés vers l'extérieur.
- Le poids est sur le pied arrière.
- Le genou avant est plié de manière telle que les doigts de pied restent visibles
- Le haut du pied du pied avant est tendu, pour que seuls les doigts de pied et le devant de la plante du pied (ApTschu) touchent le sol; le genou est donc plié en accord avec ces critères.
- La force est concentrée sur le bas du ventre, le poids est à 100% sur le pieds arrière

Déductions

- Genous entre-ouverts
- Longueur du pas trop longue/courte
- Les hanches sont en arrière ou le haut du corps est en avant
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Juchum seogi – Reitstellung

Position du cavalier



Bewegung

- Der Abstand zwischen den beiden Füßen beträgt zwei Fusslängen.
- Die Füße stehen mit den Innenseiten parallel zueinander.
- Die Knie sind so gebeugt, dass sie leicht nach oben und unten durchfedern. Die Schienbeine sind von den Füßen zu den Knien vertikal gehalten.
- Das Gewicht ist nach innen konzentriert und der Unterleib ist gespannt.

Abzüge

- Knie sind offen oder geschlossen.
- Füße sind geschlossen oder offen.
- Hüften sind nach hinten gezogen oder Oberkörper ist vornüber gebeugt.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- La distance entre les deux pieds est de deux longueurs de pieds
- Les pieds sont parallèles
- Les genoux sont pliés de façon à amortir légèrement vers le haut et le bas. Les tibias sont à la verticale entre les pieds et les jambes
- Le poids est concentré vers l'intérieur, le bas-ventre est tendu

Déductions

- Les genoux regardent vers l'intérieur ou l'extérieur
- Les pieds ne sont pas parallèles l'un par rapport à l'autre mais en-dedans ou en-dehors
- Les hanches sont en arrière ou le haut du corps est en avant
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Haktari seogi – Kranich-Stand

Pas de la grue



Bewegung

- Die Höhe respektive die Beugung des Knies im Kranich-Stand soll gleich sein wie bei der Reitstellung.
- Der eine Fuss wird **rasch** bis zur Innenseite vom Standbein Knie gezogen. Das Knie nicht öffnen, oder nach aussen drehen.

Abzüge

- Getrecktes Standbein.
- Der Fuss des hochgezogenen Knies stützt sich am Standbein ab. Das Knie ist nach aussen oder innen geöffnet.
- Das Hochziehen des Fusses erfolgt nicht **rasch / schnell**.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- La hauteur resp. la flexion des genoux du pas de la grue doit être pareille à la position du cavalier
- Un des pieds est relevé **rapidement** à la hauteur du genou sur le côté intérieur de la jambe d'appui (le genou ne doit pas être relevé et/ou tourné vers l'extérieur)

Déductions

- Jambe d'appui droite
- Le pied relevé s'appuie sur la jambe d'appui. Le genou est tourné vers l'extérieur ou l'intérieur
- Le pied n'est pas levé **rapidement**
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

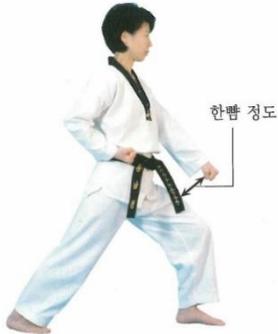
Kyotari seogi
Unterstützungsstand
Pas de soutien



Ogeum seogi
umgekehrter Kranich-Stand
Pas de la grue inversé



Arae Makki



Bewegung

- Die Faust des Blockarms kommt 2 Faustbreiten über dem Frontbein zu stehen. Die andere Faust liegt auf der Hüfte.
- Achtung: Die Faust des Blockarms wird auf Schulterhöhe angehoben. Der Ausgangspunkt der Faust ist die gegenüberliegende Schulter, berührt diese aber nicht. Der andere Arm ist gestreckt vor dem Körper. Die Ellbogen sind weder vorgestellt noch berühren sie den Körper.

Abzüge

- Den Arm vor und nach dem blockieren beugen.
- Übertriebener Drall mit dem Körper.
- Blockierender Arm geht nicht den ganzen Weg zum Knie oder geht über dieses nach aussen.
- Anheben des Ellbogens des blockierenden Armes.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- Le poing qui bloque est à deux poings de la jambe de devant
- L'autre poing est sur les hanches.

Attention: Le poing qui bloque est relevé à hauteur de l'épaule.

Le point de départ du poing est l'épaule opposée sans que celle-ci ne soit touchée. L'autre bras est tendu devant le corps. Les coudes ne ressortent pas, ni touchent-ils le corps.

Déductions

- Plier le bras avant et après le blocage
- Torsion exagérée du corps
- Le bras qui bloque ne va pas tout le chemin jusqu'au genou ou dépasse ce dernier à l'extérieur
- Relever le coude du bras qui bloque
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute



Momtong Makki



Bewegung

- Bei Körper-Innenblocks Hand / Handgelenk in der Körpermitte.
- Der Ellbogen ist in einem Winkel von 90-120 Grad.
- Die Faust des Blockarms ist auf Schulterhöhe.
- Das Handgelenk darf nicht gebeugt sein und verläuft gerade mit dem Arm.
- Die 2. Hand bleibt zu, als Faust gefaltet, mit dem Handgelenk auf der Hüfte.

Abzüge

- Der blockierende Arm geht weiter nach innen als die Zentrumslinie des Körpers oder stoppt weiter aussen.
- Der Ellbogen des blockierenden Arms wird zu hoch angehoben oder die Hand/Faust ist tiefer als die Schulter.
- Der führende Arm ist nicht gerade.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten.

Mouvement

- À tous les blocs du corps allant vers l'intérieur, la main et le poignet sont au milieu du corps
- Le coude forme un angle de 90-120 degrés
- Le poing qui bloque est à hauteur d'épaule
- Le poignet ne doit pas être tordu, il forme une ligne droite avec le bras
- La deuxième main reste fermée, le poing fermé et le poignet sur la hanche

Déductions

- Le bras qui bloque va d'avantage en avant que la ligne centrale du corps ou s'arrête en-dehors
- Le coude du bras qui bloque est trop soulevé ou la main/le poignet est plus bas que l'épaule
- Le bras dirigeant le mouvement n'est pas droit
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Olgul Makki

Bewegung

- Das Handgelenk des blockierenden Arms kommt direkt vor die Mitte der Stirn.
- Die blockierende Faust befindet sich eine Faustbreite vor der Stirn.
- Das Handgelenk der anderen Hand liegt an der Hüfte.

Achtung: Die Aussenseite des Ellbogens des blockierenden Arms muss ein bisschen tiefer als das Handgelenk sein. Die andere Hand startet von der Schulterhöhe der Gegenseite unter Beibehaltung der nach oben gerichteten Faust.

Abzüge

- Handgelenk des blockierenden Arms geht aus der Zentrumslinie vom Gesicht oder über den Kopf.
- Hochziehen des blockierenden Arms mit einem übertriebenen Schwung.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- Le poignet du bras qui bloque vient au milieu du front
- Le poing qui bloque est à une largeur de poing du front
- Le poignet de l'autre main est sur les hanches

Attention: Le côté extérieur du coude du bras qui bloque doit être un peu plus bas que le poignet. L'autre main part sur hauteur d'épaule du bras opposé tout en gardant le poing orienté vers le haut.

Déductions

- Le poignet du bras qui bloque sort de la ligne centrale du visage ou est sur la tête
- Lever le bras qui bloque avec un élan exagéré
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute



Momtong bakkat Makki



Bewegung

- Der Rücken der blockierenden Faust ist zum Körper gerichtet. Die Faust befindet sich auf einer Linie mit der Schulter.
- Das Handgelenk der Aussenhand soll sich an der Seite der Hüfte befinden; die Faust zeigt nach oben.

Abzüge

- Stoppen des Blocks bevor der blockierende Arm die Schulterlinie erreicht (Blockbewegung zu klein).
- Die Faust des blockierenden Arms ist zu hoch oder unterhalb der Schulter.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



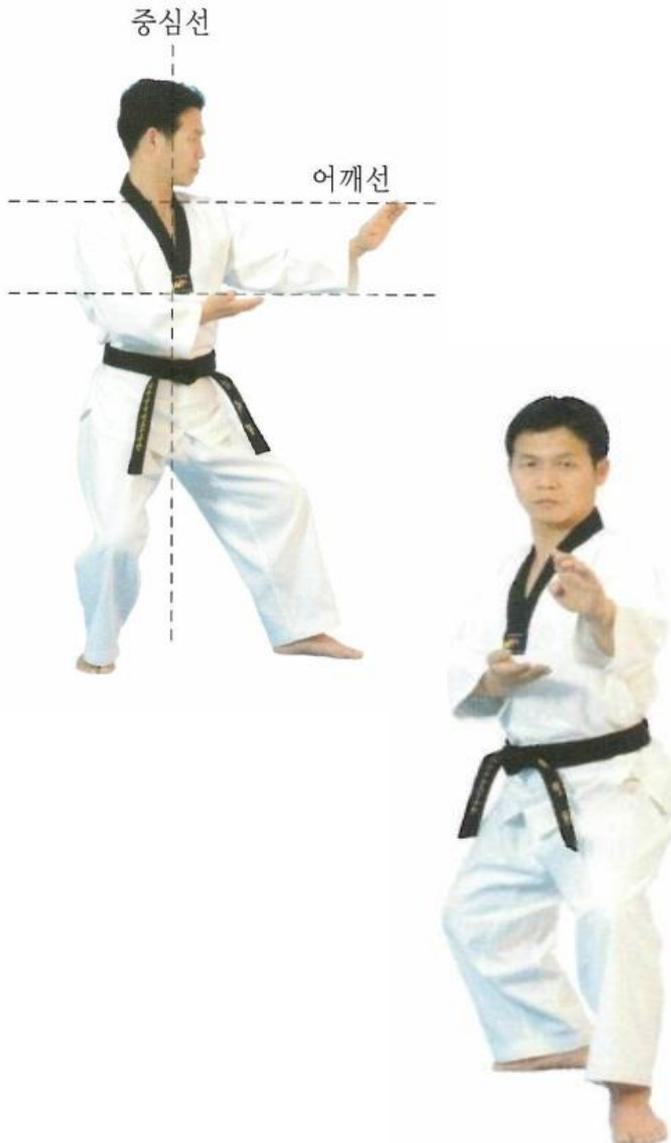
Mouvement

- Le revers du poing qui bloque est orienté vers le corps. Le poing est sur une ligne par rapport à l'épaule
- Le poignet de l'autre bras est sur la hanche; le poing regarde en-haut

Déductions

- Arrêter le bloc avec que le bras qui bloque n'ait atteint la ligne de l'épaule (mouvement trop petit)
- Le poing du bras qui bloque est au-dessus ou en-dessus de la hauteur de l'épaule
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Sonnal Makki



Bewegung

- Die blockierende Handfläche ist auf Schulterhöhe.
- Das Handgelenk ist gerade; die Handfläche zeigt nach vorne.
- Die unterstützende Hand befindet sich mit dem Handgelenk vor dem Solarplexus. Der Arm berührt den Körper nicht.

Abzüge

- Start: Blockierender Arm ist ausserhalb der Schulter.
- Start: Unterstützender Arm ist nicht in vorgeschriebener Position, nicht waagrecht und nicht gerade.
- Einer oder beide Ellbogen sind nach aussen angehoben
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

- La main qui bloque est à hauteur d'épaule
- Le poignet est droit; la surface de la main regarde vers l'avant
- L'autre main se trouve avec le poignet devant le plexus solaire. Elle ne touche pas le corps

Déductions

- Départ: le bras qui bloque va au-delà de l'épaule
- Départ: l'autre bras n'est pas en position décrite ci-dessus, pas à angle droit et pas droit.
- Un ou les deux coudes ressortent à l'extérieur du corps
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Jireugi



Ausführungen

- **Richtungen von Jireugi**
 - Baro Jireugi, Bandae Jireugi, Seweo Jireugi Jecho Jireugi
- **Klassifizierung von Jireugi nach Ziel / Angriffsstufe**
 - Olgul Jireugi, Momtong Jireugi, Arae Jireugi
- **Klassierung von Jireugi aufgrund der Richtung**
 - Yop Jireugi, Naeryo Jireugi, Dollyo Jireugi

Abzüge

- Die Schlagbewegung wird mit angehobenem Ellbogen ausgeführt.
- Das Handgelenk der Faust ist gebeugt.
- Bewegung vor der Ausführung oder Hüpfen des Oberkörpers.



• Méthodes d'exécution de Jireugi

- Baro Jireugi, Bandae Jireugi, Seweo Jireugi Jecho Jireugi
- **Classification de Jireugi selon le but**
 - Olgul Jireugi, Momtong Jireugi, Arae Jireugi
- **Classification de Jireugi selon la direction**
 - Yop Jireugi, Naeryo Jireugi, Dollyo Jireugi, Twy Jireugi

Déductions

- Le coup est exécuté avec le coude relevé
- Le poignet du poing est tordu
- Mouvement avec l'exécution du coup ou soulèvement du haut du corps

Baro Jireugi



Bewegung

- Wenn die Füße weit geöffnet sind, Front oder Hinterseite je nach Bewegung des Gewichtes (Apkubi oder Dwitkubi), wird der Baro Jireugi auf der Seite, wo der Fuss hinten steht, ausgeführt.

Achtung: Die zurückziehende Faust wird auf der gleichen Linie wie die Schlagfaust zurückgezogen.

Abzüge

- Handgelenk des ausführenden Arms ist gebeugt.
- Ellbogen des ausführenden Arms ist gebeugt.
- Bewegung vor der Ausführung oder Anheben des Oberkörpers.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

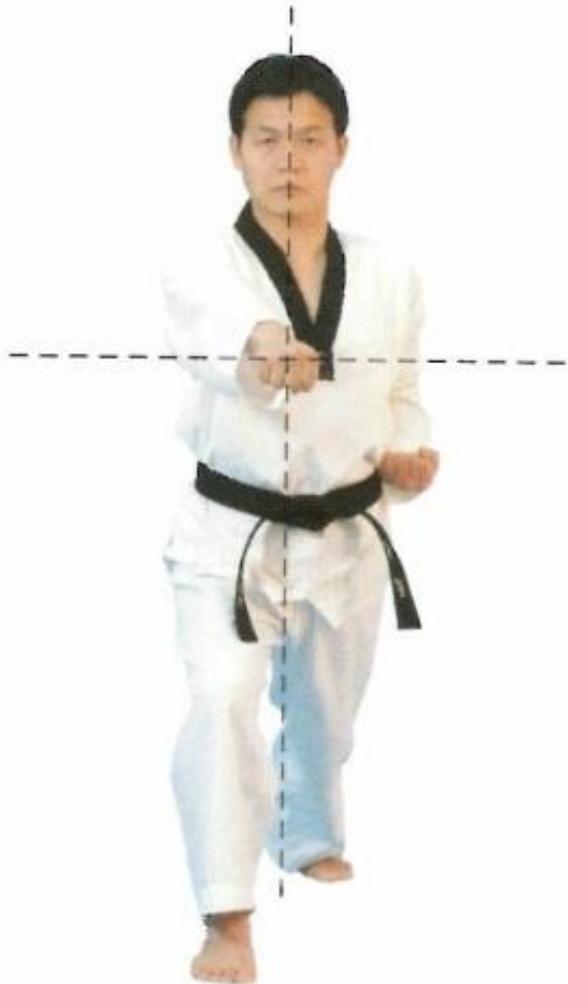
- Quand les pieds sont grand ouverts, le pas frontal ou arrière selon le mouvement (Apkubi oder Dwitkubi), le Baro Jireugi est exécuté du côté du pied arrière

Attention: l'autre poing est retiré sur la même ligne que le poing qui frappe

Déductions

- Le poignet du bras exécutant le mouvement est plié
- Le coude du bras exécutant le mouvement est plié
- Mouvement avec l'exécution du coup ou soulèvement du haut du corps
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Bandae Jireugi



Bewegung

- Bandae jireugi wird mit Frontfaust auf der Seite des Standbeins ausgeführt.

Achtung: Die zurückziehende Faust wird auf der gleichen Linie wie die ausführende Faust zurückgezogen.

Abzüge

- Handgelenk des ausführenden Arms ist gebeugt.
- Ellbogen des ausführenden Arms ist gebeugt.
- Bewegung vor der Ausführung oder Anheben des Oberkörpers.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

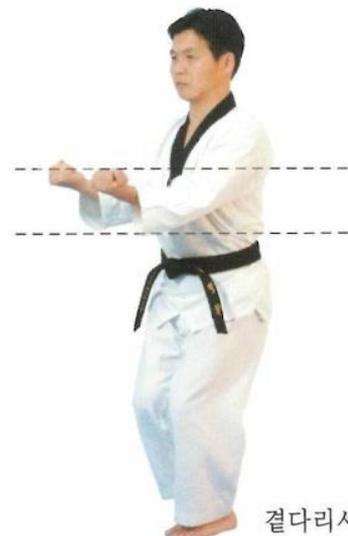
- Bandae Jireugi est exécuté par le poing frontal du côté de la jambe d'appui

Attention: l'autre poing est retiré sur la même ligne que le poing qui frappe

Déductions

- Le poignet du bras exécutant le mouvement est plié
- Le coude du bras exécutant le mouvement est plié
- Mouvement avec l'exécution du coup ou soulèvement du haut du corps
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Jecheo-Jireugi



결다리서기



꼬아서기

Bewegung

- Der Schlag wird gebeugt , mit Handrücken nach unten zeigender Faust ausgeführt . Der / die Ellbogen ist / sind in einem Winkel von 120° gebeugt und liegen leicht vor dem Körper

Achtung: Vor dem Schlag zeigt der Fausrücken an der Hüfte nach oben.

Abzüge

- Fausrücken zeigt im Technikansatz nicht nach oben.
- Ellbogen befinden sich zu weit vorne oder zu weit hinten.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

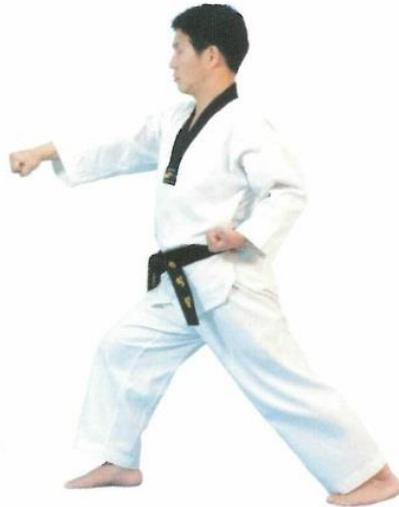
Mouvement

- Le coup est exécuté fléchi, le revers du poing orienté vers le bas. Le/les coudes est/sont plié à 120 degrés et est/sont légèrement devant le corps
- Attention: avant le coup, le revers du poing est orienté contre le haut sur les hanches.

Déductions

- Le revers du poing n'est pas orienté vers le haut lors du commencement de la technique
- Les coudes sont trop en avant ou en arrière
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Jecheo-Jireugi



Bewegung

- Ziel der Faust ist der Solar Plexus.
- Die Schulter bleibt offen und das Handgelenk bleibt auf der Hüfte. Der Ellbogen bleibt am Körper und zeigt nicht nach aussen.
- Die Armbeuge bleibt geschlossen. Der Arm / die Faust der Gegenseite wird auf gerader Linie zurückgezogen.

Abzüge

- Faust nicht im Ziel.
- Faust und Handgelenk sind nicht auf einer Linie.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- Le coup de poing est porté au plexus solaire
- Les épaules restent décontractées. Le poignet de l'autre main reste sur la hanche et le coude près du corps, sans ressortir de côté
- Le creux du coude reste fermé. Le bras/le poing opposé est retiré sur une ligne droite.

Déductions

- Poing pas porté au niveau du plexus solaire
- Poignet et poing ne sont pas sur une ligne
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Olgul Jireugi



Bewegung

- Die Oberlippenkante (unterhalb der Nase) ist das Angriffsziel
Achtung: Die Technik wird gleich wie der momtong jireugi ausgeführt

Abzüge

- Gleiche Faktoren wie bei momtong jireugi werden abgezogen.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- Le coup est porté au niveau de la lèvre supérieure (sous le nez)
Attention: La technique est exécutée comme Momtong Jireugi

Déductions

- Même déductions que celles décrites pour Momtong Jireugi
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Yop Jireugi



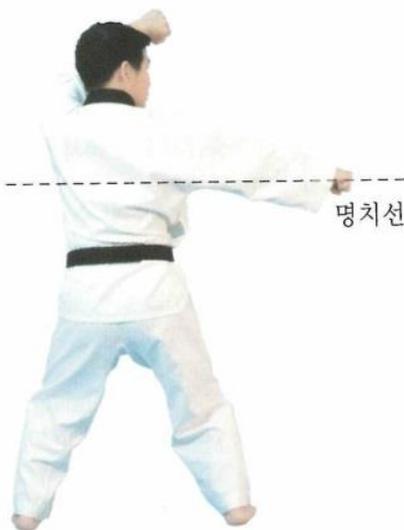
Bewegung

- Ausführung eines jireugi zur Seite.
- Ein Fauststoss zur Seite wird in juchum seogi oder dwyt kubi ausgeführt. Der Fauststoss zur Seite geht in der Regel von juchum seogi aus.

Achtung: Die Faust der zweiten Hand wird gleichzeitig mit gleicher Kraft zurückgezogen.

Abzüge

- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung.



Mouvement

- Exécution d'un Jireugi de côté
- Un coup de poing de côté est effectué en position de Juchum Soegi ou de Twykubi, dans la règle en Juchum Soegi

Attention: le poing de la main opposée est retirée avec la même force

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Chagi

- Ap chagi wird mit dem Fussballen, dollyo chagi mit dem Fussballen (ap chuk) oder dem Fussrücken (pal teung) ausgeführt.
 - Abzüge beim Kicken
 - Punkteabzug beim Zeigen eines Stopps oder Zusatzbewegung des Knies während des Kicks.
 - Der Endpunkt des Kicks muss deutlich gezeigt werden; allerdings gibt es Punkteabzug für übertriebenes Halten des Kicks, um ihn zu betonen.
 - Das Kickbein und der Oberkörper müssen in korrektem natürlichem Winkel stehen. Punkteabzüge gibt es, wenn der Oberkörper gebeugt ist oder das Gleichgewicht nicht gehalten wird.
-
- Ap Chagi est effectué avec la plante du pied, Dollyo Chagi avec la plante ou le cou-de-pied.
 - Déductions en frappant
 - Déduction de points s'il y a un arrêt ou un mouvement complémentaire du genou pendant le coup
 - La fin du coup de pied doit être clairement montrée; cependant, il y a déduction si le coup de pied est tenu exagérément longtemps afin de l'accentuer
 - La jambe qui frappe et le haut du corps doivent être en angle correct et naturel. Il y a déduction quand le haut du corps est plié ou si l'équilibre n'est pas tenu



Ap Chagi

Bewegung

- Zuerst das Knie mit angezogenem Bein Richtung Brust ziehen und flussend nach vorne stossen bis das Bein völlig gestreckt ist. Die Fussspur muss in einer geraden Linie zum Ziel führen.
- Das Ziel muss mit der vorderen Fusssohle getroffen werden, die Zehen sind nach oben gezogen. Ziele sind: Leiste, unterer Teil des Oberkörpers, Solar Plexus, Kinn etc.
- Der kickende Fuss wird in seine Ausgangsposition zurückgezogen. Fällt der Angreifer während des Kickens oder des Rückzugs aus dem Gleichgewicht, so war der Kick nicht perfekt.

Abzüge

- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung.

Mouvement

- Tirer d'abord le genou contre la poitrine et le tendre jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue. L'empreinte du pied doit être sur la ligne de l'objectif
- La frappe doit être exécutée avec la plante avant du pied, les doigts de pied sont tirés contre le haut. Les objectifs de frappe sont: l'aîne, la partie inférieure du haut du corps, le plexus solaire, le menton, etc.
- Le pied qui frappe est retiré dans sa position de départ. Si l'attaquant perd l'équilibre pendant qu'il frappe ou retire la jambe, alors la frappe n'était pas parfaite

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Dollyo Chagi



Bewegung

- Das Knie wird mit angewinkelterm Bein und gleichzeitiger Drehung des Standbeines gehoben. Mit dem Ausstrecken des Knies wird der Kick in einem Kreis horizontal so zum Ziel ausgeführt, dass die Fusssohle trifft (es ist auch möglich, mit dem Fussrücken (pal teung) zu treffen).
- Das Standbein wird durchgestreckt, um die Körperdrehung auf der Fusssohle zu unterstützen.
- Das Kickbein muss im Moment des Auftreffens auf das Ziel ohne Folgebewegung gestoppt werden.
- Im Gegensatz zu ap chagi oder yop chagi wird der Kick nicht in einer geraden Linie ausgeführt. Der Fuss wird zuerst angehoben und beginnt dann seine kreisförmige Bewegung.

Abzüge

- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung.

Mouvement

- Le genou est levé avec la jambe pliée et en tournant simultanément la jambe d'appui. En tendant le genou, le coup de pied est donné horizontalement en cercle de manière telle que la plante du pied frappe (il est aussi autorisé de frapper avec le dos (Baldeung) du pied).
- La jambe d'appui est tendue afin de soutenir la rotation du corps
- La jambe qui frappe doit être stoppée au moment où elle atteint l'objectif sans mouvement consécutif
- À l'inverse de Ap Chagi ou de Yop Chagi, le coup de pied n'est pas donné sur une ligne droite. Le pied est d'abord levé puis il commence un mouvement circulaire

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Yop Chagi



Bewegung

- Wie bei ap chagi muss zuerst das Knie hochgezogen werden. Durch Strecken des Beins wird der Kick unter Drehung des Körpers ausgeführt, so dass die Aussenkante der Fusssohle (palnal) das Ziel trifft.
- Im Moment des Kicks wird das Becken ausgedreht und der Kopf nur so weit gesenkt, dass das Ziel immer im Blick bleibt. In diesem Moment ist der Oberkörper von der Schulter zum Becken ausgedreht.
- Nach dem Kick wird das Kickbein in die Ausgangsposition oder in die Ausgangslage für die nächste Bewegung zurückgezogen.
- Das Standbein unterstützt Körper und Kick durch die Drehung und beschleunigt die Kickgeschwindigkeit gleichzeitig mit dem Ausstrecken des Knies. Der Oberkörper muss in einer Position gehalten werden, so dass die Form eines „Y“ mit dem ganzen Körper dargestellt und das freigegebene Gewicht in Kick-Kraft umgewandelt wird.

Abzüge

Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung.

Mouvement

- Comme pour Ap Chagi, le genou doit d'abord être tiré contre le haut du corps. En tendant la jambe, le coup de pied est donné par rotation du corps de manière telle que le talon frappe l'objectif
- Au moment de frapper, le bassin tourne et la tête est baissé tout en permettant de voir l'objectif. À ce moment, le haut du corps est tourné de l'épaule au bassin
- Après le coup de pied, la jambe qui a frappée revient en position ou situation initiale afin de permettre le prochain mouvement
- La jambe d'appui soutien le corps et le coup par sa rotation et accélère simultanément la rapidité du coup de pied en tendant le genou. Le haut du corps doit rester dans une position telle que le corps entier forme un « Y » et que le poids libéré soit transformé en puissance de frappe

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Chigi

Bewegung

- Der Angriff / die Technik verwendet Druck, der durch den Körper und die Faust in einer gebeugten oder gestreckten Drehbewegung mündet.
- Die Schlagkraft muss sichtbar sein.

Abzüge

- Der angreifende Arm kommt von ausserhalb des zurückziehenden Arms.
- Der Ellbogen geht auf und ab während des Schlages zur Seite.
- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung.

Mouvement

- L'attaque/ la technique utilise la puissance du corps et du poing dans un mouvement de rotation plié ou tendu
- La force de frappe doit être visible

Déductions

- Le bras qui frappe vient depuis l'extérieur du bras qui est retiré
- Le coude monte et descend pendant le coup de côté
- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Ap Chigi



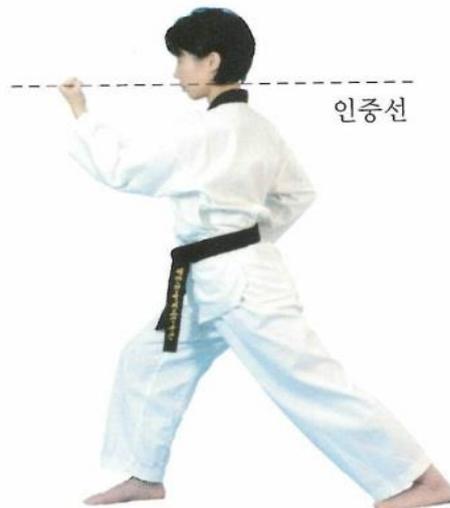
Bewegung

- Der Faustrücken / die Knöchel von Zeige- und Mittelfinger bilden die Schlagfläche
- Das Handgelenk der Schlaghand ist gerade zur Faust und nicht gebeugt.
- Es gibt eine gerade Rück-Faust (Handrücken trifft) und eine gebogene Rück-Faust (Knöchel Zeig-/Mittelfinger treffen).

Achtung: Die Innenseite der Rück-Faust wird in einer runden Bewegung über der Hüfte der Gegenseite gestartet und ist als Schlag auf Oberlippenrinne anzubringen.

Abzüge

- Der angreifende Arm kommt von ausserhalb des zurückziehenden Arms.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

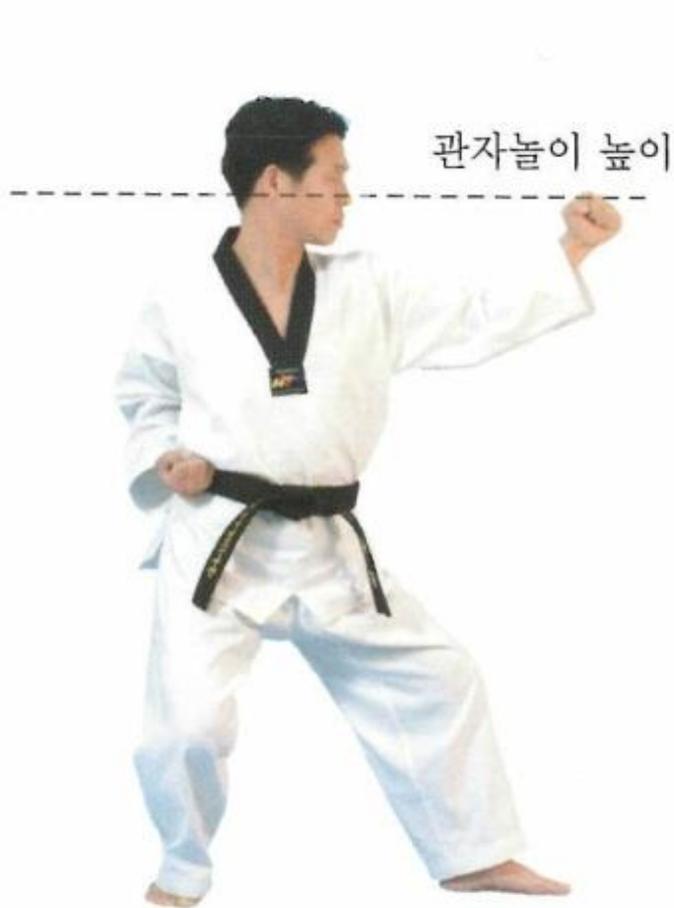
- Le revers du poing/ les articulations du doigt majeur et de l'index forment la surface de frappe
- Le poignet de la main qui frappe est droite par rapport au poing et pas tordue
- Il y a un revers de poing droit (le dos de la main frappe) et un revers de poing plié (articulation du doigt majeur/de l'index frappent)

Attention: le côté intérieur du revers du poing part en un mouvement de rotation depuis la hanche opposée est doit être porté comme un coup à la lèvre supérieure (sous le nez)

Déductions

- Le bras qui attaque vient depuis l'extérieur du bras qui est retiré
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Olgul Bakkat Chigi



Bewegung

- Gleich wie ein Block nach aussen, aber der Schlag wird lateral zum Kinn bzw. Kopf ausgeführt.
- Der Fastrücken ist zum Schlag zur Schläfe gerichtet.

Achtung: Der ausführende Arm muss auf die Augenhöhe des Gegners ausgerichtet sein (nicht wie bei ap chigi) – Ausführen einer flüssigen Bewegung von ausserhalb des Ellbogens des zurückziehenden Arms.

Abzüge

- Angreifender Arm startet innerhalb des Ellbogens des zurückziehenden Arms.
- Der Ellbogen bewegt sich während des Seitwärtsschlages nach oben oder nach unten.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.

Mouvement

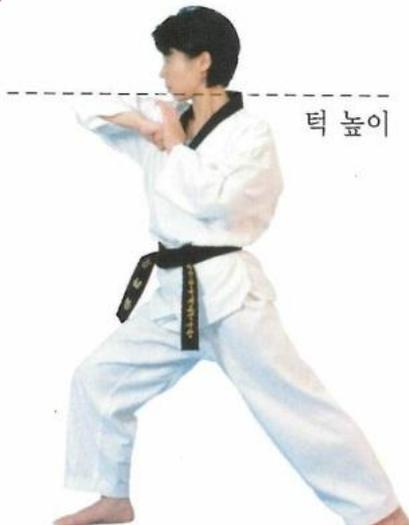
- Le coup est donné latéralement au menton resp. à la tête
- Le revers du poing frappe contre la lèvre supérieure

Attention: Le bras qui frappe doit être à hauteur d'œil de l'adversaire (pas comme pour Ap Chigi)- Mouvement fluide depuis l'extérieur du coude du bras retiré

Déductions

- Le bras qui attaque débute depuis l'intérieur du coude du bras retiré
- Le coude monte et descend pendant le coup de côté
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Palkup Dollyo Chigi



Bewegung

- Der Armrücken zeigt nach oben und der Ellbogen ist auf maximale Distanz ausgefahren.
- Der Ellbogen ist ganz wenig über der Schulter positioniert.
- Die Hüfte wird mit dem Ellbogenschlag gleichzeitig mitgedreht.

Abzüge

- Schlag nur mit dem Ellbogen, ohne dass die Hüften mitgedreht werden.
- Der Ellbogenschlag ist tiefer als die Schulter.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- Le revers du bras regarde en-haut et le coude est relevé à hauteur maximale
- Le coude est positionné légèrement au-dessus de l'épaule
- La hanche fait un mouvement de rotation en même temps que le coup de coude est donné

Déductions

- Coup donné avec le coude sans rotation des hanches
- Le coup de coude est plus bas que les épaules
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Palkup Yop Chigi



메주먹과
팔꿈치가
같은 선상
유지

Bewegung

- Aus einem juchum seogi Stand wird die Faust der ausführenden Seite zur gegenüberliegenden Seite gebracht, die zweite Handfläche berührt die Faust und ein lateraler Stoss unter kraftvoller Unterstützung der Zweithand wird ausgeführt.
- Die Zweithand positioniert sich vor der Brust der den Ellbogen-Angriff ausführenden Seite.
- Der Ellbogen der Unterstützungshand darf nicht zu hoch sein.

Abzüge

- Ellbogen auf Schulterlinie.
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen.



Mouvement

- Depuis la position Juchumsoegi, le poing qui frappe est porté au côté opposé, la paume de l'autre main touche le poing et un coup latéral est porté avec soutien de la deuxième main
- La deuxième main se trouve devant la poitrine du côté du coup de coude porté
- Le coude du deuxième bar ne doit pas être trop haut

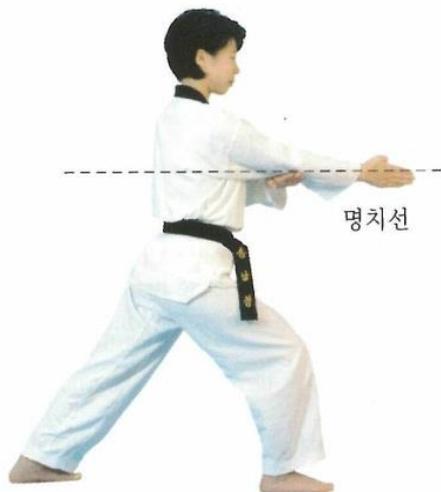
Déductions

- Coude à hauteur d'épaule
- Tout autre mouvement que celui décrit ci-dessus est à déduire comme faute

Tzireugi

- Tzireugi-Techniken werden gleich wie Jireugi-Techniken ausgeführt. Anstelle der Faust werden die Fingerspitzen eingesetzt; damit kann tiefer in das Ziel gestochen werden; die Fingerlänge erlaubt zudem ein weiter entferntes Ziel zu erreichen.
 - Auf der anderen Seite gilt es zu beachten, dass die Fingerspitzen genügend stark trainiert und hart sein müssen, sonst brechen sie sehr leicht.
-
- Les techniques Tzireugi sont exécutées comme les techniques Jireugi. Ce sont cependant les bouts des doigts et non les poings qui frappent; cela permet de pouvoir toucher l'adversaire plus profondément; de plus, la longueur des doigts permet d'atteindre des objectifs plus éloignés.
 - Il est important de noter que les bouts des doigts doivent être entraînés suffisamment et être assez forts et durs, faut de quoi ils se cassent facilement.

Pyonsonkkeut sewo tzireugi



Bewegung

- Zielt ausschliesslich auf den Solar Plexus.
- Der Ellbogen der ausführenden Hand bleibt über dem Handrücken der anderen Hand.
- Die Fingerspitzen führen einen direkten Tzireugi auf die Solar Plexus-Höhe aus.

Achtung: Wenn die Hand entfaltet und ausgestreckt ist, so ist der Ellbogen angewinkelt und mit den nach oben zeigenden Fingerspitzen wird gleichzeitig ein Block mit der Handfläche zusammen mit dem Tzireugi ausgeführt.

Abzüge

- Alle Abweichungen zur beschriebenen Bewegung.



Mouvement

- Frappe uniquement au plexus solaire
- Le coude de la main qui frappe reste sur le revers de l'autre main
- Les bouts des doigts effectuent un Tzireugi direct à hauteur du plexus solaire

Attention: Lorsque la main est tendue, le coude est plié. Les bouts des doigts montrent vers le haut et un bloc est poussé avec la paume de la main en même temps que le Tzireugi est effectué.

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Pyonsonkkeut opeo tzireugi



Bewegung

- Wird eingesetzt zum Angriff auf Augen, Hals und Solar Plexus.

Achtung: Handrücken der Angriffshand zeigt nach oben, Angriff mit der Fingerspitze.

Abzüge

- Alle Abweichungen zur beschriebenen Bewegung.

Mouvement

- Est utilisé comme attaque aux yeux, au cou et au plexus solaire

Attention: Le dos de la main qui attaque montre vers le haut, attaque avec le bout des doigts

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus

Pyonsonkkeut jecheo tzireugi



Bewegung

- Wird zum Angriff auf die Rippen, Solar Plexus und Leiste eingesetzt.
- Die Finger zeigen nach unten, die Handfläche nach oben.
- Die zweite Hand zeigt mit der Fläche zum Gesicht und befindet sich auf Schulterhöhe.

Achtung: Die ausführende Hand bleibt auf der Hüfte mit nach oben zeigender Handfläche; die Zweithand ist nach vorne ausgestreckt mit dem Handrücken nach oben, um alternativ zum vorangesagten den tzireugi auszuführen.

Abzüge

- Alle Abweichungen zur beschriebenen Bewegung.

Mouvement

- Est utilisé pour l'attaque aux côtes, au plexus solaire et à l'aîne
- Les doigts montrent vers le bas, la paume de la main vers le haut
- La deuxième main est avec la surface contre la tête et se trouve à hauteur d'épaule

Attention: Le main qui frappe reste sur la hanche avec la paume montrant vers le haut; la deuxième main est tendue vers l'avant avec le revers montrant vers le haut pour effectuer le Tzireugi alternativement de ce qui a été décrit auparavant.

Déductions

- Toute déviation du mouvement décrit ci-dessus



The Explanation of Official World Taekwondo Poomsae

Referenzen

References

Références

Kukkiwon Textbook

**The Textbook of
Taekwondo Poomsae**

**The Explanation of
Official Taekwondo
Poomsae II**

**The Complete
Understanding of
Taekwondo Poomsae**