

The Explanation of Official Taekwondo Poomsae

Erklärung der offiziellen WTF Taekwondo Poomsae

Explication officiel de la WTF Taekwondo Poomsae

Basic Movements

Kibon Dongzak Grundschule

ein Poom.....

Consideration of important facts in Poomsae
Zu beachtende wichtige Punkte in der Poomsae
Des points important a considérer dans le Poomsae

EYES & Focus

Die Augen, der Blick ist immer in auf den imaginären Gegner gerichtet
Les yeux, le regarde (Focus) sont toujours dans la direction de l'adversaire
imaginer

Mouvements out of Body Center, Balance
Bewegungen kommt aus Kraft und Gleichgewicht aus dem Körperzentrum

Strong & weak Force

Unterscheiden von starker und weicher Kraft
Differance entre force fort et Force faible

Respiration

Harmonische der Bewegung angepasste Atmung
La respiration harmonique adapter aux mouvements

Naranhi soegi – paralleler Stand



Bewegung

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

Abzüge

- Zehenspitzen sind nach innen oder aussen gebogen (nicht parallel)
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Ap soegi - Vorwärtsstand



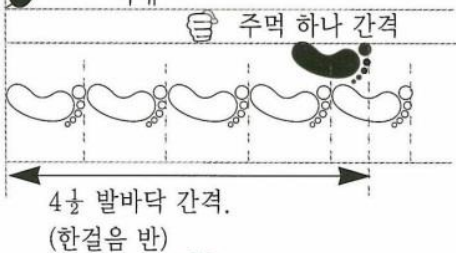
Bewegung

- Ein normaler Schritt wie wenn jemand beim Laufen mit einem Schritt nach vorne stoppt. Die Distanz zwischen den beiden Füßen beträgt einen Schritt.
- Die Innenseite der beiden Füße sind auf einer geraden Linie
- Der Körper ist gerade und nach vorne gerichtet. Die Brust ist etwa 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 sind als Fehler abzuziehen

Ap kubi - Frontstand



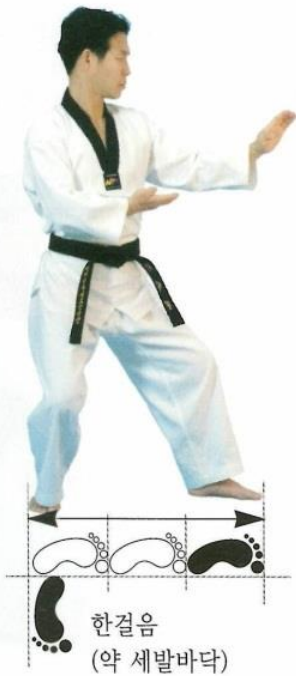
Bewegung

- Die Distanz beträgt $1 \frac{1}{2}$ Schritt zwischen den beiden Füßen in der Vertikalen und 1 Fuss zwischen den Zehenspitzen in der Parallelen
- Die Zehenspitzen des Vorderfusses sind nach vorne gerichtet
- Das Knie ist so gebeugt, dass die Zehenspitzen aus einer aufrechten Haltung 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 $\frac{2}{3}$ auf dem Vorderbein abgestützt
- Aufrechter Stand Körper in einem Winkel von 30 Grad nach vorne gebogen

Abzüge

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

Dwitkubi – Rückwärts Stand



Bewegung

- Von Moa Soegi aus befindet sich der Vorderfuss in einem Winkel von 90 Grad unter Schwenkung des hinteren Fusssohle einen Schritt nach vorne
- Der Körper wird durch Beugung der beiden Knie abgesenkt
- Die Beugung des hinteren Knie ist zwischen 60 bis 80 Grad zwischen Boden und Schienbein; diejenige vom vorderen Knie beläuft sich zwischen 100 bis 110 Grad zwischen Boden und Schienbein. Ca. 70% des Gewichts ist auf dem hinteren Bein.



Abzüge

- Knie vom hinteren Bein ist nach rückwärts geöffnet
- Körper mit dem Gewicht nach vorne
- Ferse des vorderen Fusses ist angehoben
- Hüften sind zurückgezogen und Haltung ist ähnlich Boem
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Oreun/Wen soegi – linker/rechter Stand

Bewegung

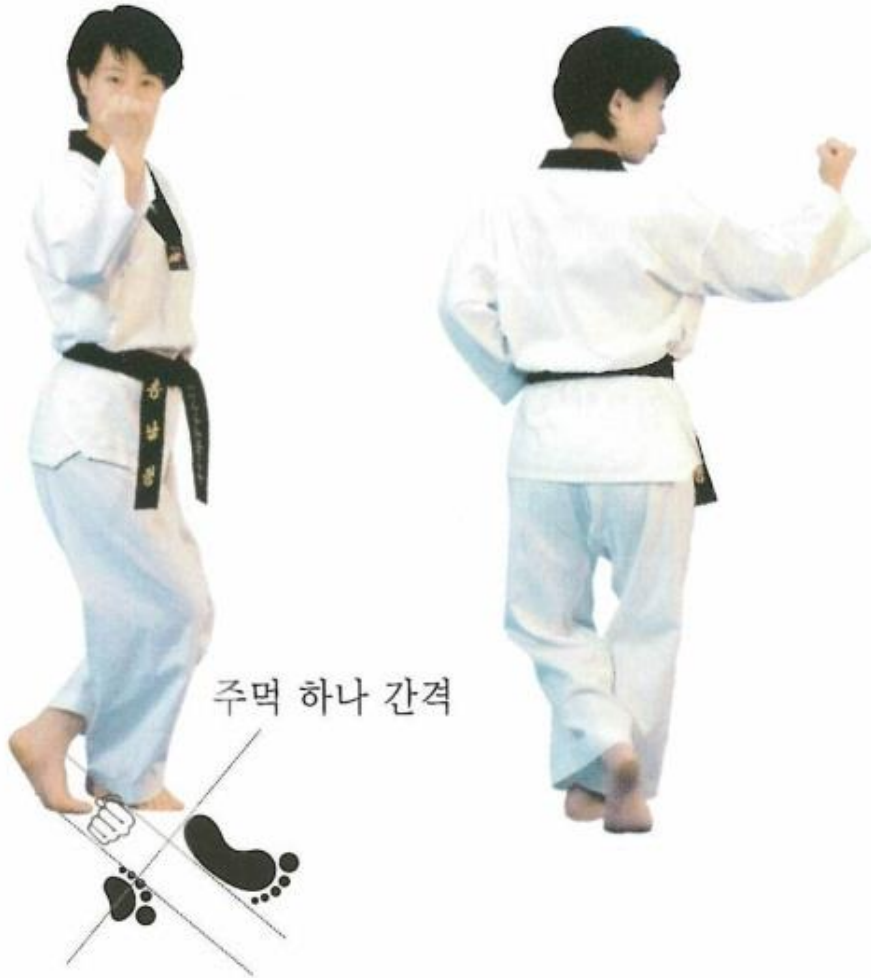
- erst einmal die gleiche Position wie Naranhi soegi und dann nur die vordere Sohle des rechten (linken) Fusses 90 Grad nach rechts (links) stellen, die Ferse gleichzeitig ausschwenken

Abzüge

- Im Naranhi Soegi stehen
- Beide Füße zusammenstellen
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen



Dwikkoa soegi Rückwärts-Kreuzstand



Apkkoa soegi Front Kreuzstand



Boem soegi – Tiger Stand



Bewegung

- Von Moa soegi aus ist der eine Fuss eine Fusslänge nach vorne gesetzt und die vordere Fusssohle des hintere Fusses ist 30 Grad zur hinteren Fusssohle geöffnet
- Das Gewicht wird vollständig vom Hinterfuss unterstützt. Das Knie ist nur soweit gebeugt, dass die Zehenspitzen von oben sichtbar bleiben
- Das Sprunggelenk des Vorderfusses ist gedehnt, so dass nur seine Zehenspitzen oder die vordere Sohle den Boden berühren und das Knie wird wie es erforderlich ist gebeugt.
- Die Kraft ist auf den Unterbauch konzentriert, das Gewicht wird zu 100% vom Hinterfuss getragen

Abzüge

- Geöffnete Knies
- 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



Moa soegi – Geschlossener Stand



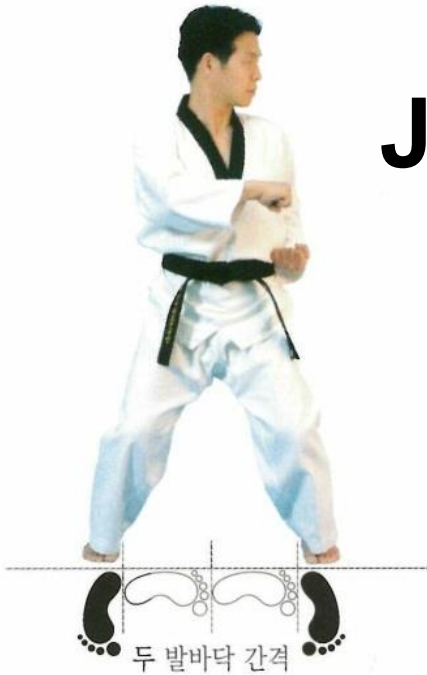
Bewegung

- Aufrechter Stand mit beiden Fussklingen aneinander und beide Knies durchgestreckt

Abzüge

- Fussspitzen sind offen
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Juchum soegi - Reitstellung



Bewegung

- Der Abstand zwischen den beiden Füßen beträgt zwei Fusslängen
- die beiden Fusssohlen stehen parallel zueinander
- Die Knie sind so gebeugt, dass sie leicht nach oben und unten durchfedern und das Schienbein wird vom Fuss bis zum Knie aufgerichtet vertikal gehalten
- Das Gewicht ist nach innen konzentriert und der Unterleib ist gespannt

Abzüge

- Knie sind offen oder geschlossen
- Fussspitzen sind geschlossen oder offen
- Hüften sind nach hinten gezogen oder Oberkörper ist vornübergebeugt
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen



Haktari soegi – Kranich Stand

Bewegung

- Die Höhe des Kranich Standes soll gleich sein wie bei der Reitstellung
- Das umgekehrte Fussblatt wird bis zur Innenseite von Knie angezogen (Das Knie nicht öffnen; das Schliessen der Knies muss in Richtung der Innenseite des Knies erfolgen)

Abzüge

- Gerades Knie im Kranich Stand.
- Gleichgewicht
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen



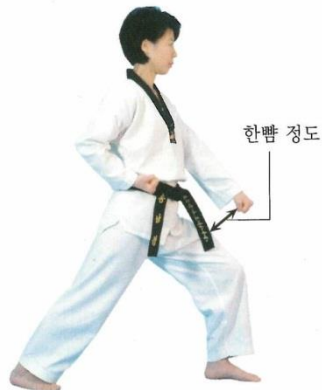
Kyotari soegi Unterstützungsstand



Ogeum soegi umgekehrter Kranich Stand



Arae Makki



Bewegung

- Die blockierende Faust kommt 2 Faustbreiten über dem Frontbein zu stehen
- Die zweite Hand bleibt zu einer Faust gefaltet mit dem Handgelenk auf der Hüfte

Achtung: Die blockierende Faust wird auf die Schulterhöhe angehoben der der Ausgangspunkt der Faust ist die gegenüberliegende Seite des Gesichtes. Die andere Hand wird in einem Stern aus gedrehtem Handgelenk vor der Magengrube gestreckt. Der Ellbogen des blockierenden Arms darf weder angehoben werden noch den Körper berühren.



Abzüge

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



Momtong Makki



Bewegung

- Bei allen Körper-Innenblocks muss die Hand und das Handgelenk in der Körpermitte sein
- Der Ellbogen ist in einem Winkel von 90-120 Grad
- Die blockierende Faust ist auf Schulterhöhe
- Das blockierende Faustgelenk darf nicht gebeugt sein
- Die zweite Hand bleibt zu einer Faust gefaltet mit dem Handgelenk auf der Hüfte

Abzüge

- Der blockierende Arm geht weiter nach innen als die Zentrumslinie des Körpers
- Der Ellbogen des blockierenden Arms wird zu hoch angehoben oder der Startpunkt des Handgelenkes ist tiefer als die Schulter
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Olgul Makki



Bewegung

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

Achtung: Die Aussenseite des Ellbogen des blockierenden Arms soll ein bisschen tiefer als sein Handgelenk sein .

Abzüge

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



Momtong bakkat Makki



Bewegung

- Die blockierende Faust ist gegen den Körper gerichtet und das Faustende 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 Blockes bevor der blockierende Arm die Schulterlinie erreicht (Blockbewegung zu klein)
- Der Ellbogen des blockierenden Arms ist zu hoch oder das Handgelenk startet unterhalb der Schulter
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen



Sonnat Makki

Bewegung

- Die blockierende Handfläche ist in einer Position parallel mit dem lateralen Teil der Schulter
- Die Fingerspitzen sind so hoch wie die Schulter
- Das Handgelenk darf nicht gebeugt sein; die Handfläche zeigt nach vorne
- Die unterstützende Hand soll mit dem Handgelenk in einer Position vor der Magengrube sein bleiben und die Handfläche leicht vom Körper getrennt.



Abzüge

- **Start:** Blockierender Arm ist ausserhalb der Zone Kopf/Schulter
- **Start:** Unterstützender Arm ist ausserhalb der Höhe des Körpers (Hüfte-Schulter)
- **Block:** Das Handgelenk der unterstützenden Hand erreicht nicht die Zentrallinie des Körpers
- **Block:** Einer oder beide Ellbogen sind nach aussen angehoben
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Jireugi

- **Ausführungsmethoden von Jireugi**
 - Baro Jireugi, Bandae Jireugi, Seweo Jireugi Jeochon Jireugi
- **Klassierung von Jireugi aufgrund des Ziels**
 - Olgul Jireugi, Momtong Jireugi, Arae Jireugi
- **Klassierung von Jireugi aufgrund der Richtung**
 - Yop Jireugi, Naeryo Jireugi, Dollyo Jireugi, Chi Jireugi

Abzüge

- **Das Handgelenk der Faust ist gebeugt**
- **Bewegung vor der Ausführung oder hüpfen des Oberkörpers**

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 Ziellinie wie die ausführende Faust zurückgezogen



Abzüge

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

Bandae Jireugi



Bewegung

- Bandae Jireugi wird mit der Frontfaust auf der Seite des Standbeins ausgeführt

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

Abzüge

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

Jeochu-Jireugi



Bewegung

- Ein Jireugi mit der Rückwärts gebeugten Faust ausgeführt . Zum Zeitpunkt des Schlages zeigt der Fastrücken nach unten, der Ellbogen ist in einem Winkel von 120° gebeugt.

Achtung: Die Faustinnenseite bleibt nach oben gerichtet und das Handgelenk an der Hüfte bevor ein nach rückwärts gebogener Jireugi ausgeführt wird. Der Weg der Drehung ist unterschiedlich zum normalen Jireugi



Abzüge

- Fastrücken zeigt nach oben wenn geschlagen wird
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Jeocho-Jireugi



Bewegung

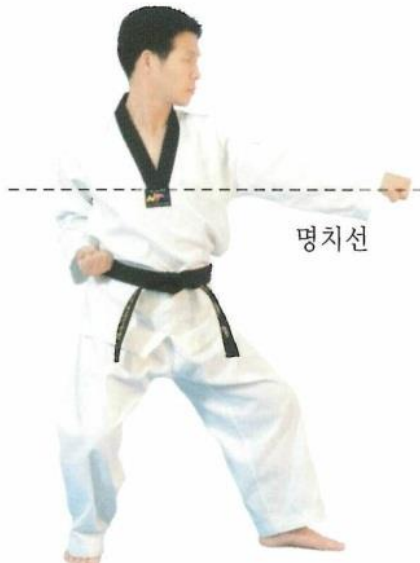
- Typischerweise wird der Solar Plexus angegriffen

Achtung:

- Die Schulter bleibt weit offen und das Handgelenk bleibt auf der Hüfte. Der Ellbogen bleibt spontan am Körper angeheftet.

Die Faust der Gegenseite wird mit maximaler unter Verwendung der Abstoßungskraft zurückgezogen und gleichzeitig wird ein Fauststoss auf die Höhe der Magengrube auf der rechten Seite der Schultern der beiden Seiten ausgeführt

- Die zweite Faust wird auf einer geraden Linie bei der Magengrube schnell zurückgezogen



Abzüge

- Faust nicht im Ziel
- Rückenteil gebeugt oder gekrümmt
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

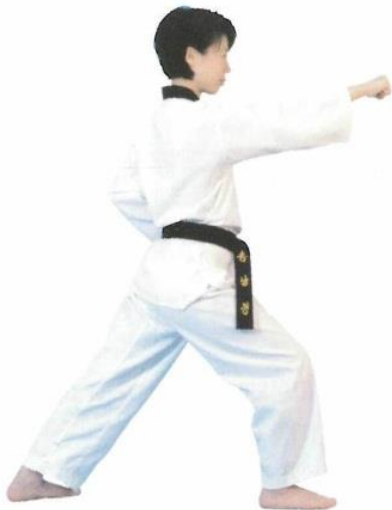
Olgul Jireugi Baro Jireugi



Bewegung

- Die Oberlippenkannte (direkt unter der Nase) ist das typische Angriffsziel im Gesicht für Jireugi

Achtung: Die Technik wird genau 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

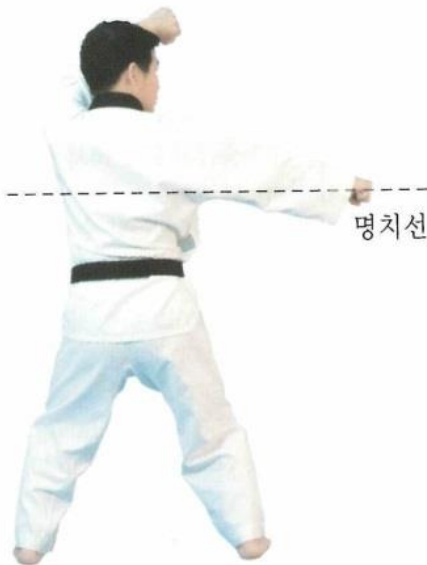
Yop Jireugi



Bewegung

- Ausführung eines Jireugi zur Seite
- Ein Seitwärts Jireugi kann ausgeführt werden, wenn die Fußspitzen nach vorne wie beim Juchumsoegi zeigen
- Der Faustsoss geht zur Seite aus einem Juchumsoegi

Achtung: Die Faust der zweiten Hand wird gleichzeitig zurückgezogen und quert den Körper während die Angriffshaft den Jireugi ausführt



Abzüge

- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung

Chagi

Ein Kick ist eine Technik um einen Gegner mit den durch eine Beinbewegung verstellten Füßen zu bekämpfen

- **Wenn keine speziellen Regeln in der Poomsae aufgeführt sind, so ist der Kopf das Ziel**
- **Ap Chagi wird mit dem Fussballen, Dollyo Chagi mit dem Fussballen oder dem Fusrücken ausgeführt.**

Abzüge beim Kicken

- **Punkteabzug beim Zeigen eines absichtlichen Stopps in der Bewegung des Knie Ziehens während dem Kick**
- **Die Eckpunkte des Kicks müssen deutlich gezeigt werden; allerdings gibt es Punkteabzug für absichtliches Halten des Kicks um ihn zu betonen**
- **Das Kickbein und der Oberkörper müssen in einem bestimmten Winkel stehen. Punkteabzüge gibt es wenn der Oberkörper zu tief gebeugt ist oder das Gleichgewicht nicht gehalten wird.**

Ap Chagi

Bewegung

- Zuerst das gefaltete Knie des Kickbeins bis zur Brust anziehen und unmittelbar danach den Fuss nach vorne stossen bis das Bein völlig gestreckt ist. Die Fussspur muss in einer geraden Linie zum Ziel sein
- Das Ziel muss mit der vorderen Fusssohle getroffen werden, die Zehen sind nach aussen angezogen. Ziele sind: Leiste, unterer Teil des Oberkörpers, Solar Plexus, Kinn etc.
- Der kickende Fuss wird in seine Ausgangsposition zurückgezogen. Er kann aber auch in eine Position gebracht werden, wo der Angreifer leicht eine weitere Bewegung machen kann. Fällt der Angreifer während dem Kicken oder dem Rückzug aus dem Gleichgewicht so war der Kick nicht perfekt.



Abzüge

- Alle Abweichungen von der beschriebenen Methode der Bewegung

Dollyo Chagi



Bewegung

- Nimm das Gewicht auf den schwenkenden Fuss und dreh den Körper unmittelbar nachdem das Knie angezogen und gefaltet ist. 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 zu treffen).
- Das Standbein wird ganz durchgestreckt inklusive dem Knöchel um die Körperdrehung auf der Fusssohle einfach 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

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 Fußsohle das Ziel trifft.
- Im Moment des Kicks wird das Becken ausgedreht und der Kopf soweit gesenkt, dass das Ziel immer im Blick bleibt. In diesem Moment ist der Oberkörper in einer Spiralform von der Schulter zum Becken mit 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 Ausschwenken auf seiner Vorder-Fußsohle, durch Streckung des Knöchels und beschleunigt die Kickgeschwindigkeit gleichzeitig mit dem Ausstrecken des Knies. Im Moment des Zurückziehens des Kickbeins wird auch zurückgeschwenkt und der Knöchel wieder tiefgestellt
- Im Moment des Yop Chagi darf der Oberkörper nicht nach unten in der Gegenseite des Zieles gebeugt werden. 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

Chigi

Bewegung

Ein Angriff verwendet den Druck der durch den Körper oder durch die Faust in einer gebeugten oder gestreckten Drehbewegung entsteht und beim Aufprall im Ziel Schaden zuführt.

Abzüge

- Der angreifende Arm kommt von ausserhalb des zurückziehenden Arms
- Der Ellbogen geht auf und ab. Der Schlag geht zur Seite.

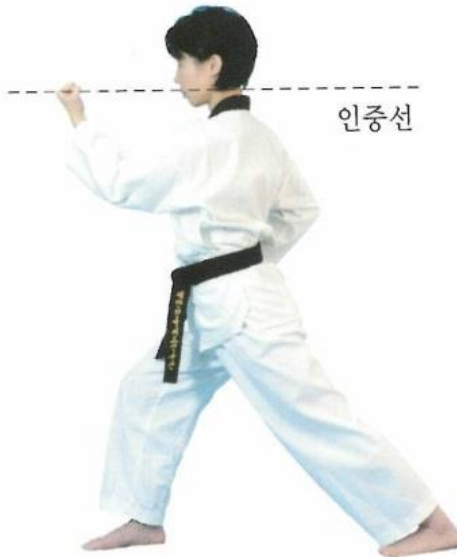


Ap Chigi

Bewegung

- Der Fausrücken im Bereich Zeige- bis Mittelfinger wird benutzt
- Das Handgelenk der Schlaghand wird 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 als einen Schlag Oberlippenrinne anzubringen

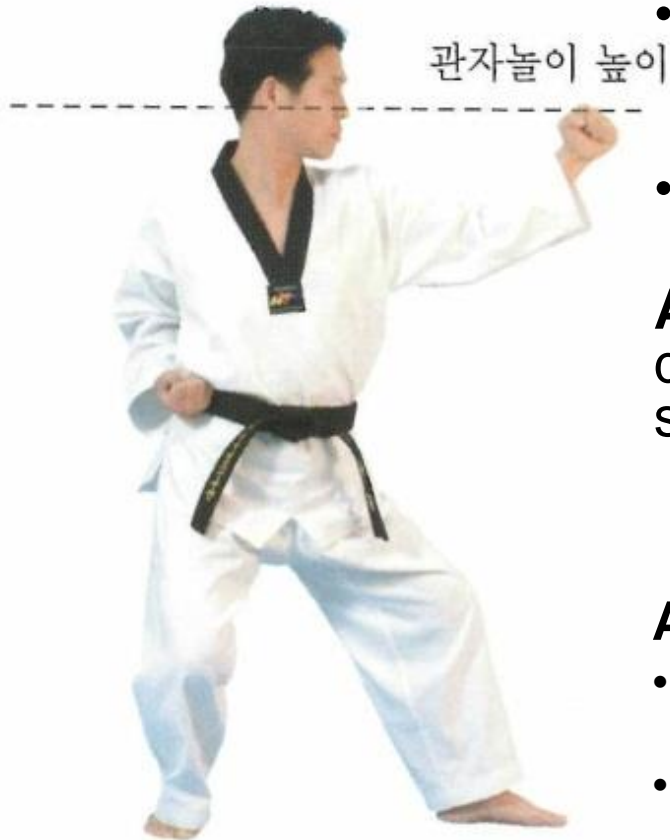


Abzüge

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



Olgul Bakkat chigi



Bewegung

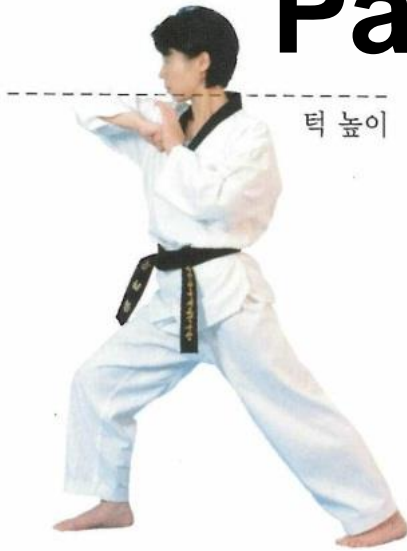
- Gleich wie ein Block nach aussen aber der Schlag wird lateral zum Kinn bzw. Kopf ausgeführt
- Der Fastrücken ist zum Schlag zur Oberlippenrinne gerichtet

Achtung: Der ausführende Arm muss auf die Augenhöhe des Gegners ausgerichtet sein – Ausführen einer flüssigen Bewegung

Abzüge

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

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 mit gedreht



Abzüge

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

Palkup Yop Chigi



Bewegung

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



Abzüge

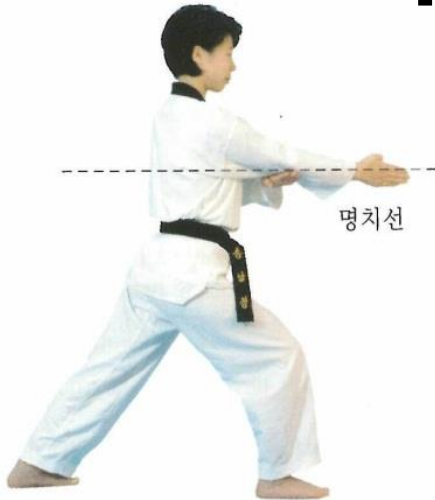
- Ellbogen auf Schulterlinie
- Alle anderen Bewegungen als die oben genannten sind als Fehler abzuziehen

Tzireugi

Tsireugi 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.

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

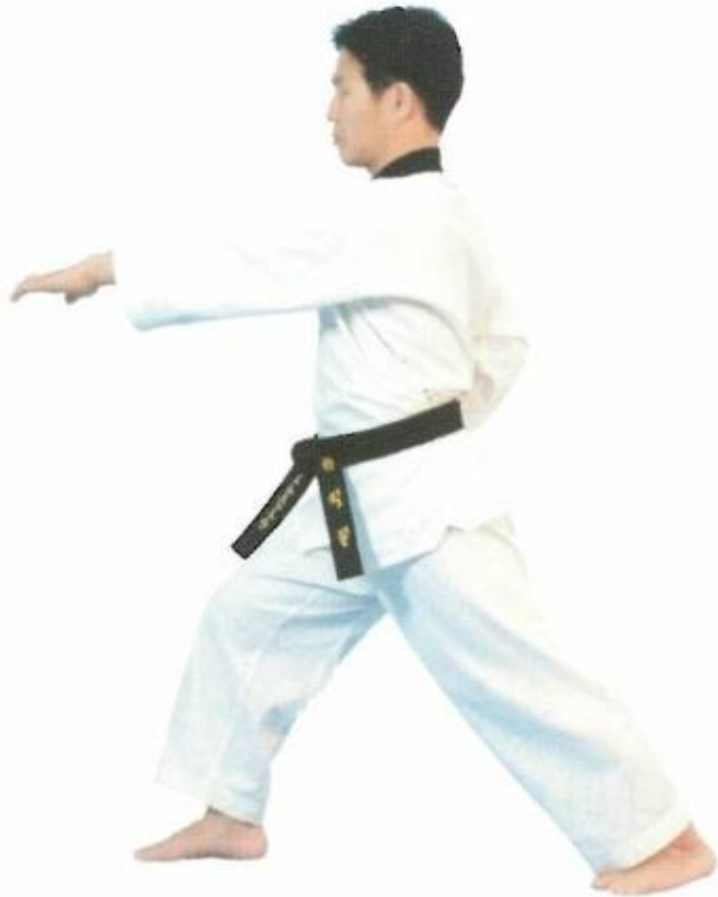
Achtung: Wenn die Hand entfaltet und ausgestreckt ist, so ist der Ellbogen angewinkelt und mit der nach oben zeigenden Fingerspitze wird gleichzeitig ein stossender Block mit der Handfläche zusammen mit dem Tzireugi ausgeführt (Nullo Makki)



Abzüge

- Alle Abweichungen zur beschriebenen Bewegung

Pyonsonkkeut upeo 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

Pyonsonkkeut jeochho 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 zeigendem Handrücken; die Zweithand ist nach vorne ausgestreckt mit dem Handrücken nach oben um alternativ zum vorangesagten den Tzireugi auszuführen

Abzüge

- Alle Abweichungen zur beschriebenen Bewegung

