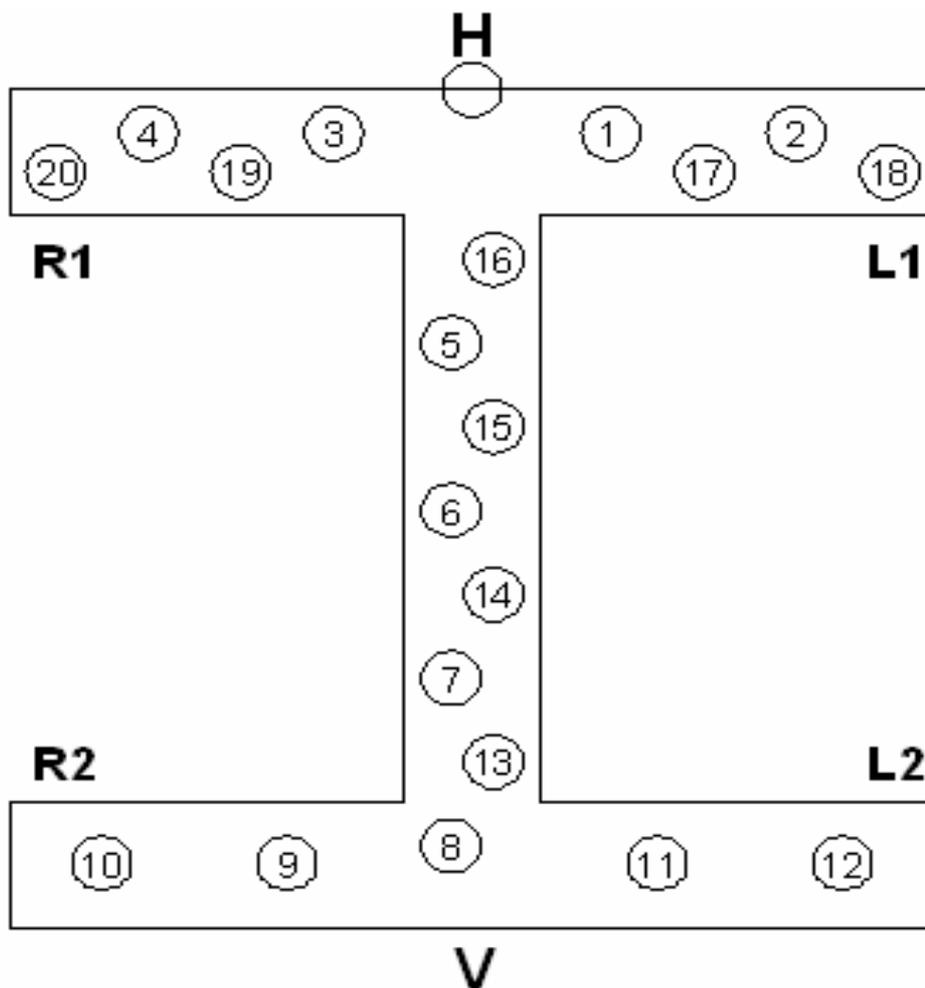
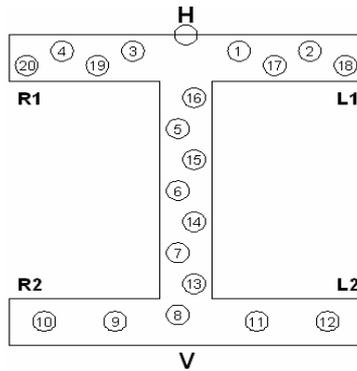


# 1 POOMSAE

## 1 (il) Jang

Das Symbol der 1 Jang wird für Himmel und Licht gesetzt; ihnen sind die Bewegungsabläufe dieser Poomsae gewidmet. Vom Himmel kommen der Regen und das Licht der Sonne, damit alles wachsen und gedeihen kann. Mit dem Himmel wird also die Schöpfung symbolisiert, der Anfang des Seins. Bei der Erarbeitung der Poomsae sind die Bewegungen so gewählt, dass sie vom Anfänger gut verstanden und ausgeführt werden können.





## JUNBI

1

Blicken Sie in Richtung **>V<** und setzen Sie den linken Fuß zur Seite (Schulterbreite)

Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung **>L1<**

### NARANHI-SOGI

### AP-KUBI / Arae-makki



2



3

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung **>L1<**

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung **>R1<**

### AP-KUBI / Momtong-makki

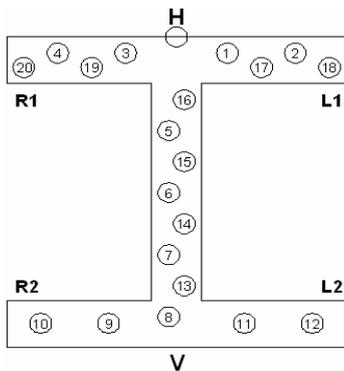
### AP-KUBI / Arae-makki



**4**

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung >R1<

**AP-KUBI / Momtong-makki**



**5**

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

**AP-KUBI / Arae-makki**



**6**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**



**7**

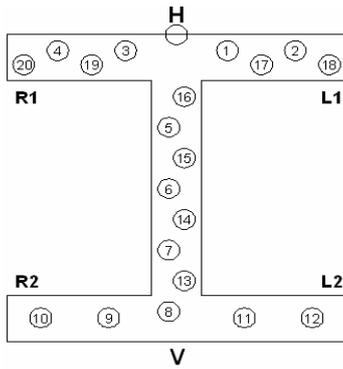
Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**



**8**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<



**9**

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links herum und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >R2<

>> Khiap <<

**AP-KUBI / Momtong-jiurgi**

**DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki**



**10**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >R2<

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**



**11**

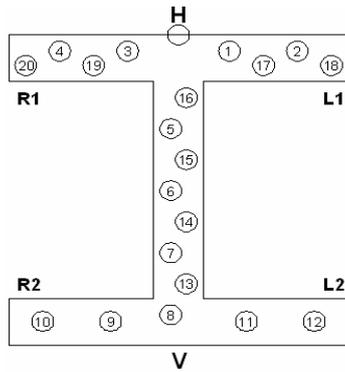
Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung >L2<

**DWIT-KUBI / Sonnal-Momtong-makki**



**12**

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >L2<



**13**

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß vor in Richtung >H<

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**

**AP-KUBI / Arae-makki**



**14**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >H<

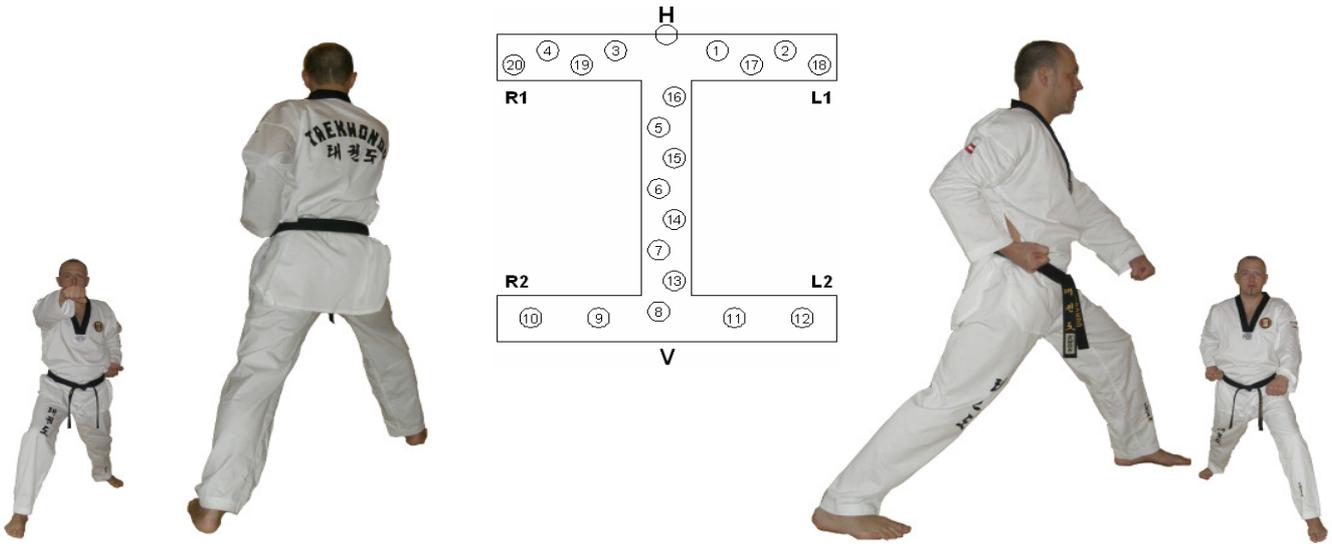
**AP-KUBI / Han-sonnal-mok-chigi**



**15**

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >H<

**AP-KUBI / Han-sonnal-mok-chigi**



**16**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >H<

**17**

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach linksherum und setzen Sie den linken Fuß vor in Richtung >L1<

>> Khiap <<

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

**AP-KUBI / Arae-makki**



**18**

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >L1<

**AP-KUBI / Momtong-makki**



**19**

Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes um 180° rechtsherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung >R1<

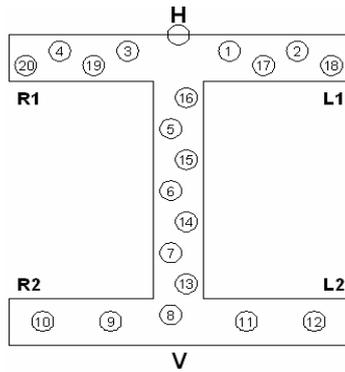
**AP-KUBI / Arae-makki**



# 20

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung >R1<

**AP-KUBI / Momtong-makki**



# GUMAN

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und blicken Sie in Richtung >V<

**NARANHI-SOGI**

**Diese Vorlage dient zur Unterstützung zum aktiven Training! Um keine falschen Techniken einzulernen, spricht bei Unklarheiten mit eurem Trainer - er kann euch in jedem Falle weiterhelfen.**

**Vergesst nicht, "Übung macht den Meister"!!!**