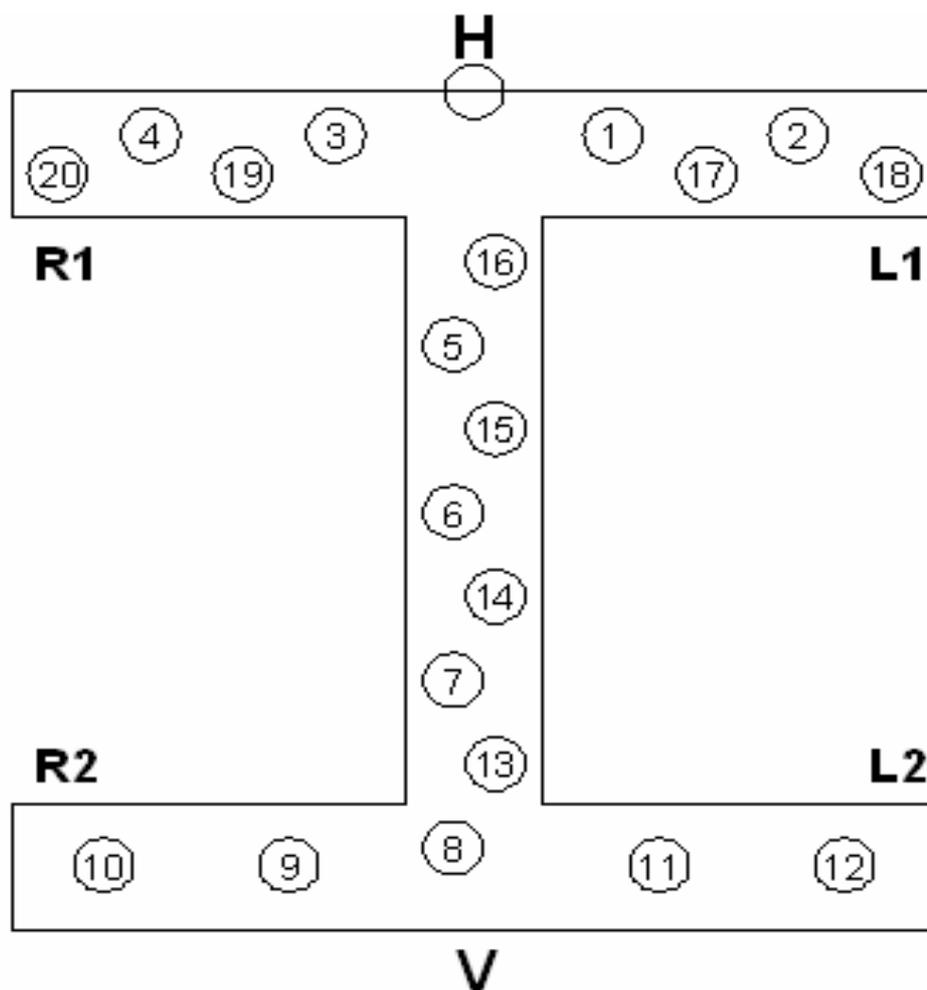
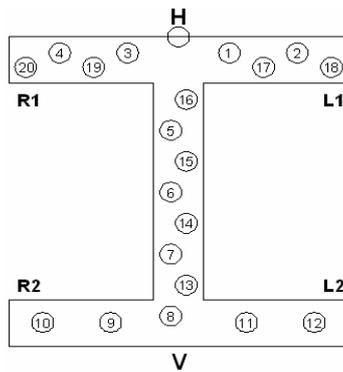


# 2 POOMSAE

## 2 (ie) Jang

Das Diagramm der 2 Jang symbolisiert Frohsinn und Fröhlichkeit. Ein vom Frohsinn durchdrungener Mensch verfügt über eine gefestigte innere Kraft, die ihn ausgeglichen und ruhig erscheinen und sein lässt. Gemäß dem Symbol ist der Bewegungsablauf dieser Poomsae kraftvoll und ruhig.





# 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 / Olgul-makki



# 2

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung **>L1<** ab

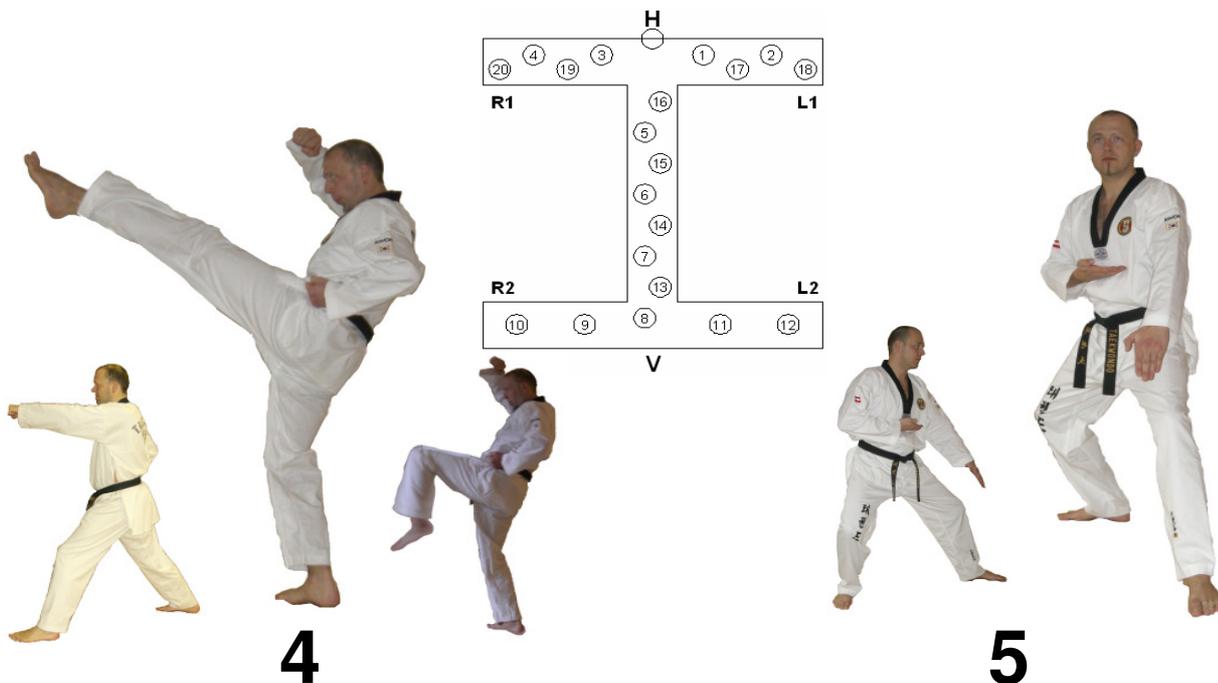
## AP-KUBI / Momtong-jirugi



# 3

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

## AP-KUBI / Olgul-makki



Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >R1< ab

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

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

**DWIT-KUBI / Sonnal-arae-makki**

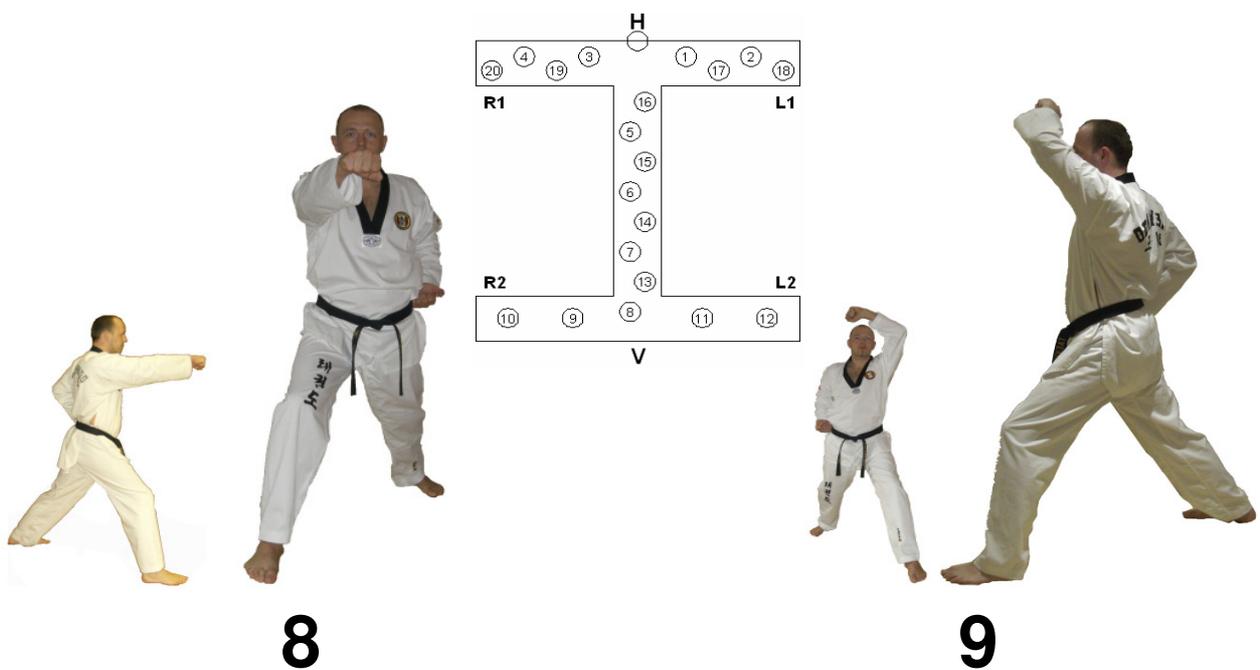


Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

**DWIT-KUBI / Sonnal-momtong-makki**

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

**AP-KUBI / Olgul-makki**



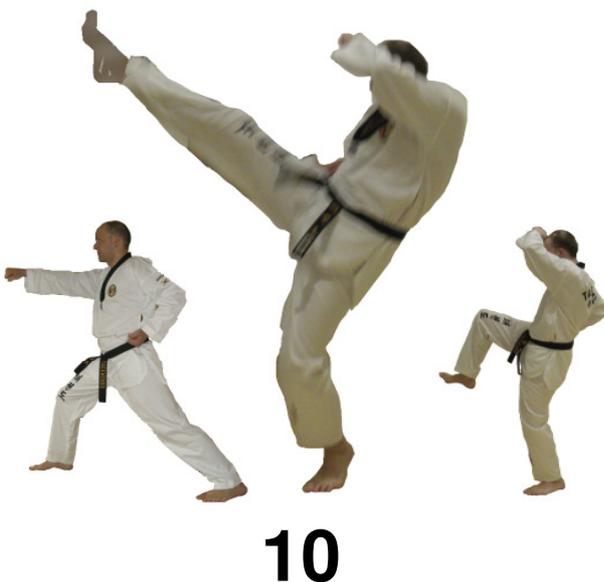
Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt vor in Richtung >V<

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

AP-KUBI / Olgul-makki



10

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >R2< ab

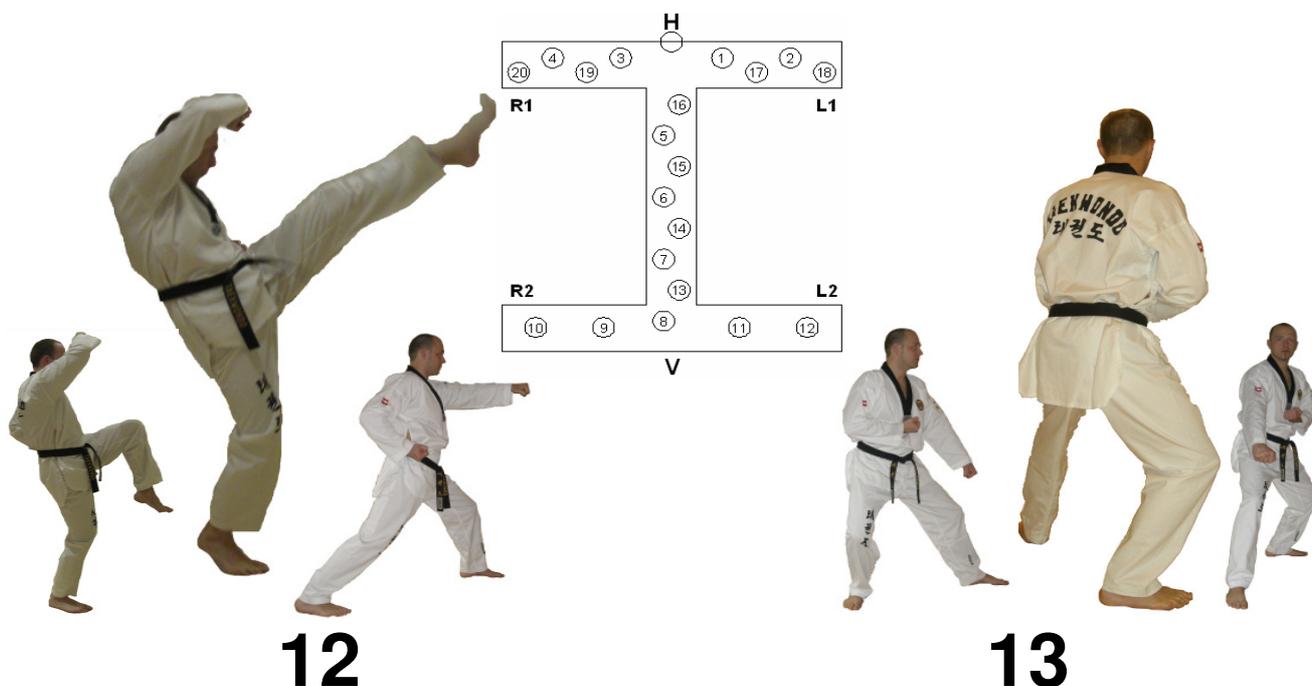
AP-KUBI / Momtong-jiurgi



11

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

AP-KUBI / Olgul-makki



**12**

**13**

Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >L2< ab

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

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

**DWIT-KUBI / Goduro-arae-makki**



**14**



**15**

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

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

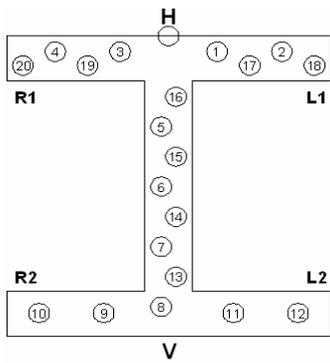
**DWIT-KUBI / Goduro-momtong-makki**

**DWIT-KUBI / Momtong-makki**



**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 / Olgul-makki**



**18**

Stoßen Sie mit dem rechten Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung >L1< ab

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**



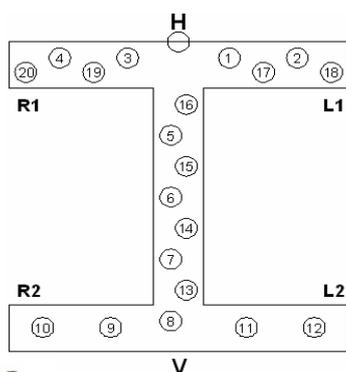
**19**

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

**AP-KUBI / Olgul-makki**



**20**



**GUMAN**

Stoßen Sie mit dem linken Fuß einen **Ap-Chagi** und setzen Sie ihn dann einen Schritt vor in Richtung **>R1<** ab

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

**AP-KUBI / Momtong-jirugi**

**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"!!!**