

## Allgemeine Hinweise zur Technikausführung gemäß WTF-Standard

Die Beschreibungen dienen zur Ergänzung bzw. Aktualisierung für Sportler, Trainer und Kampfrichter. Als Grundlage gilt folgendes Buch als Referenz:

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

Weitere Referenzen: WTF Referee Chairman, Aguacalientes, 29.10.2014/*Lima*, 28.09.2016

## 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**

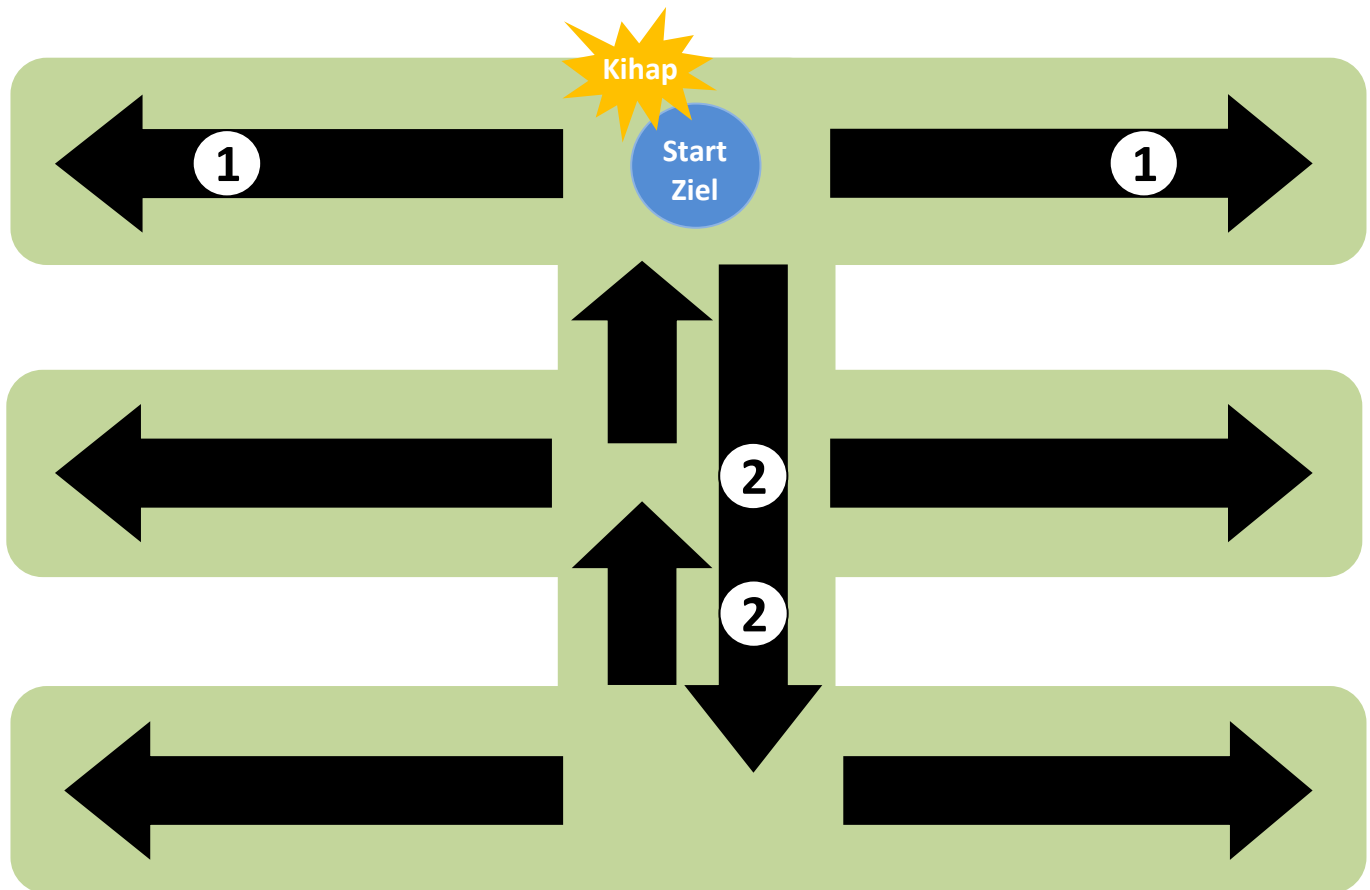
## Armtechniken

- 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



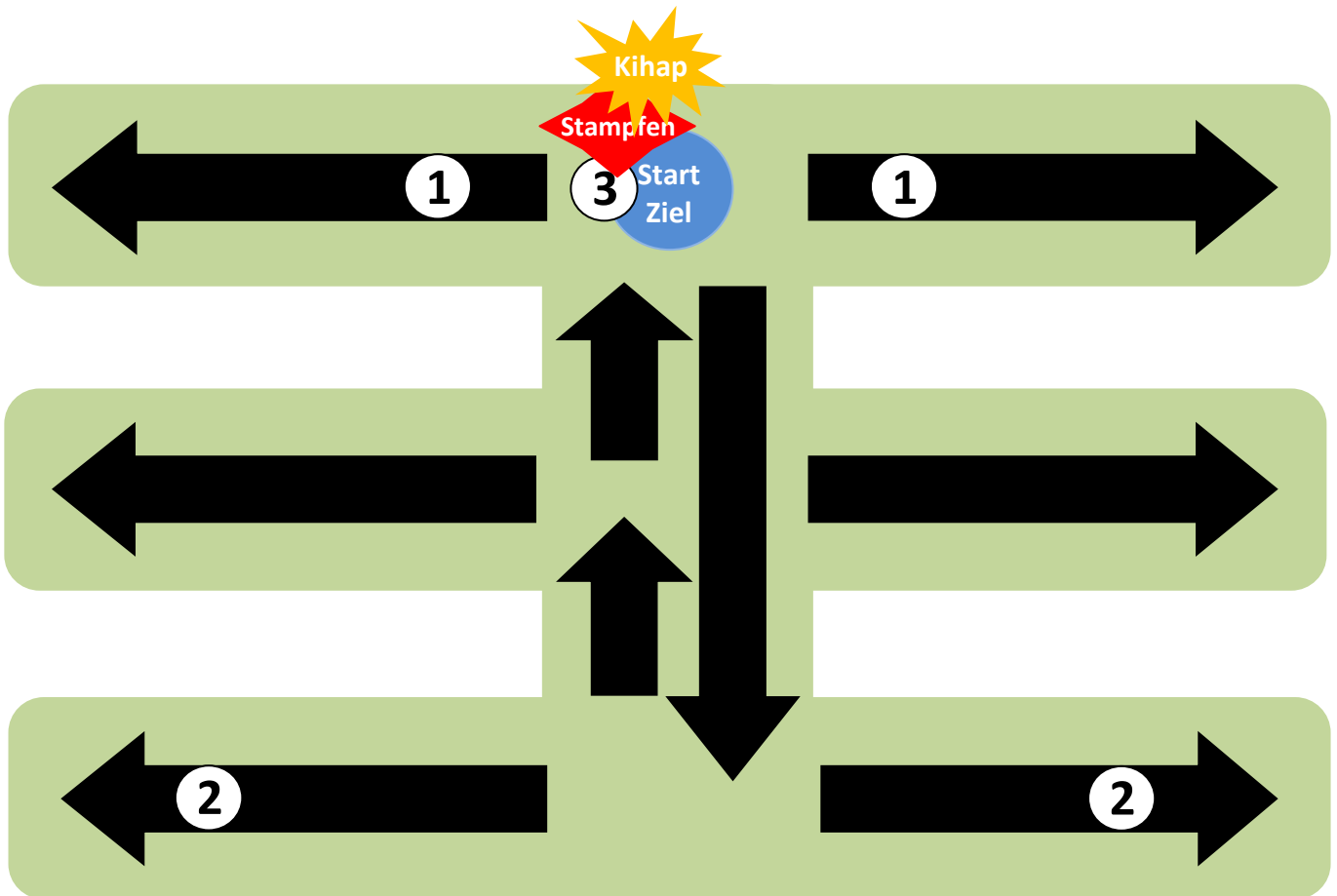
### Hinweise

#### 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

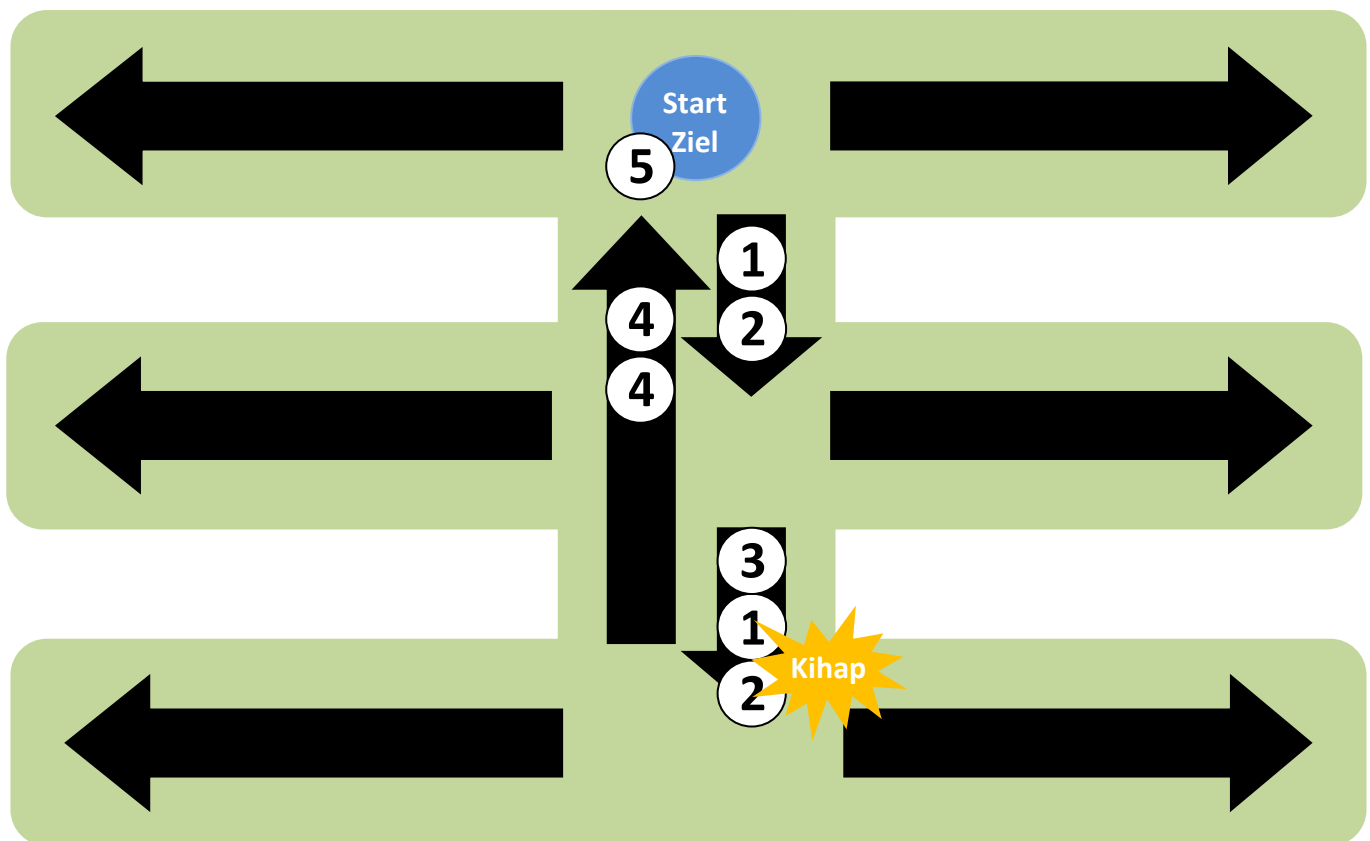
## Taeguk Oh (5.) Chang



### 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

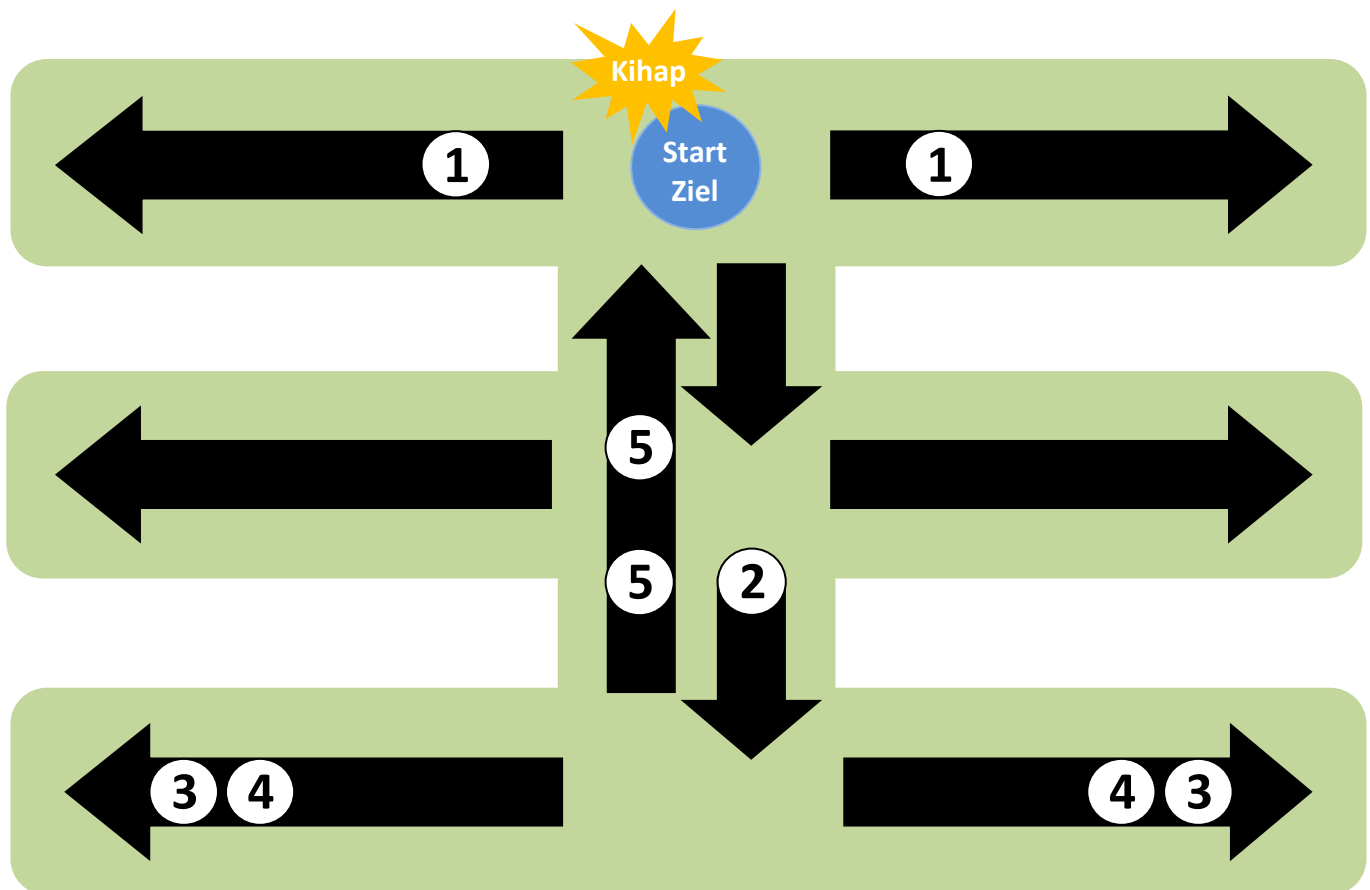
## Taeguk Yuk (6.) Chang



### Hinweise

- 1 Hansonal bitureomakki: Handkante auf Philtrum
- 2 Olgul dollychagi:
  - 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

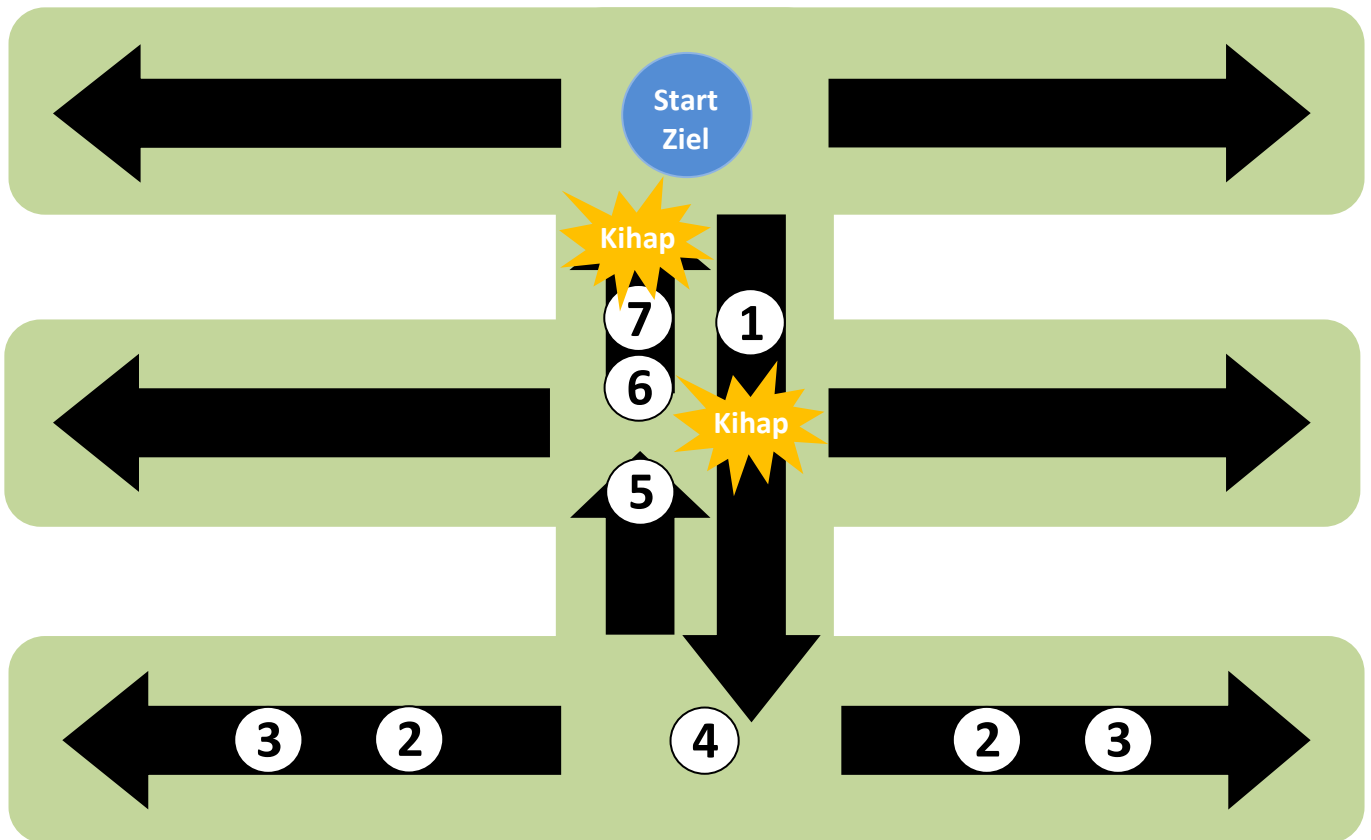
## Taeguk Chil (7.) Chang



### Hinweise

- 1 Bomseogi: Vorderer Fuß um 45° angehoben
- 2 Bojumeok:
  - Dauer: 5 Sek.
  - Linke Hand um rechte Faust, Daumen unten liegend
  - Bewegungsrichtung ab Solarplexus nach vorne
- 3 Dwitkoa seogi: Vorderer Fuß in 45°
- 4 Otkoreo araemakki:
  - Aufzug aus der Hüfte des hinteren Beines
  - Linkes Bein vorne → linker Arm unten, rechts analog
- 5 Pyojeokchagi:
  - Zielhand öffnet kurz vor Kontakt
  - Auftreffwinkel des Innenfußes: 90° zur Zielhand
  - Zielhand bleibt in Laufebene

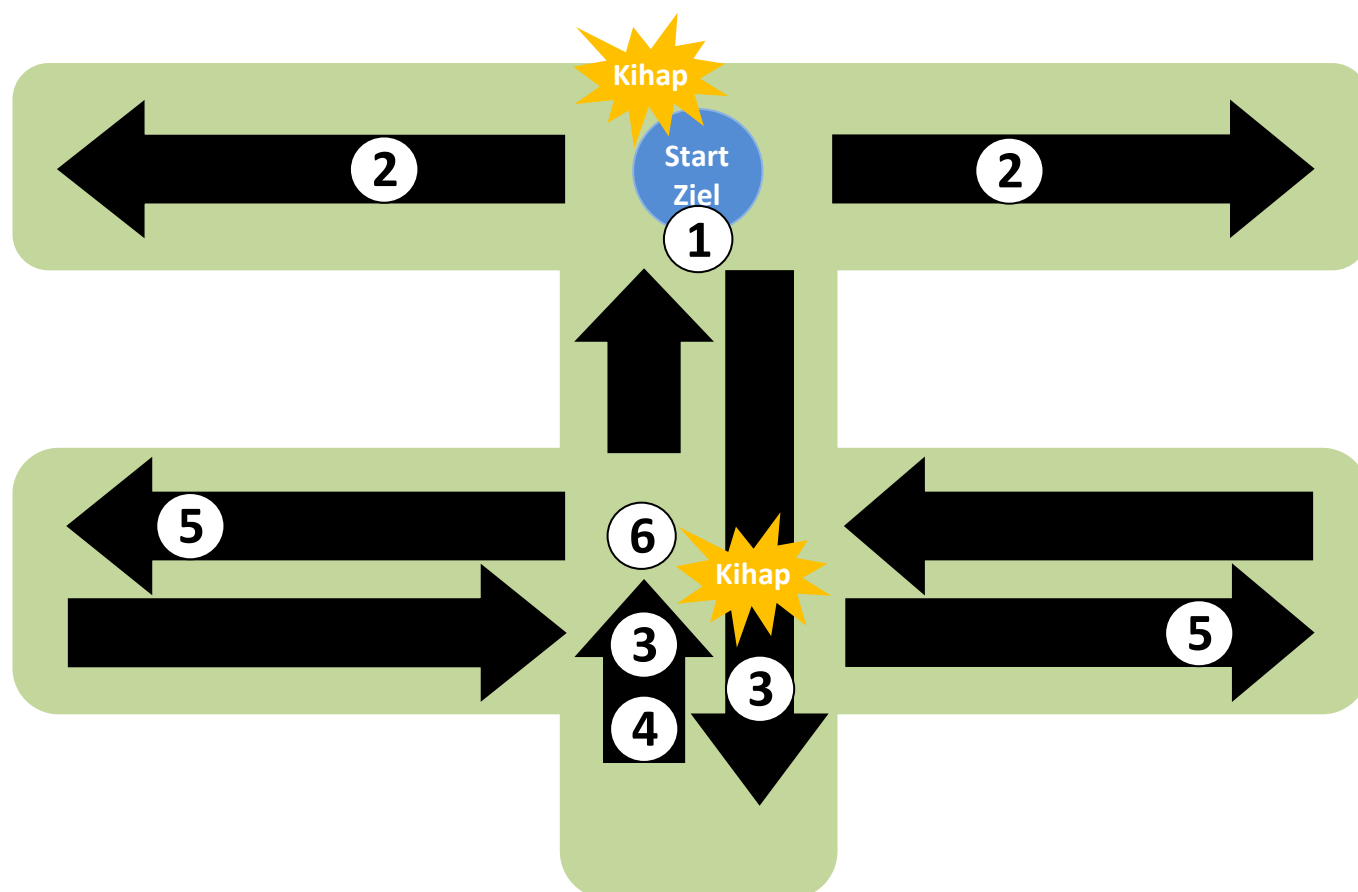
## Taeguk Pal (8.) Chang



### 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
- 4 Übersetzen mit Apkoaseogi
- 5 Nach Apseogi rechten Fuß heranziehen in Bomseogi
- 6 Apchagi: **Mindestens** Kopfhöhe
- 7 Twio Apchagi: Max. Tritthöhe

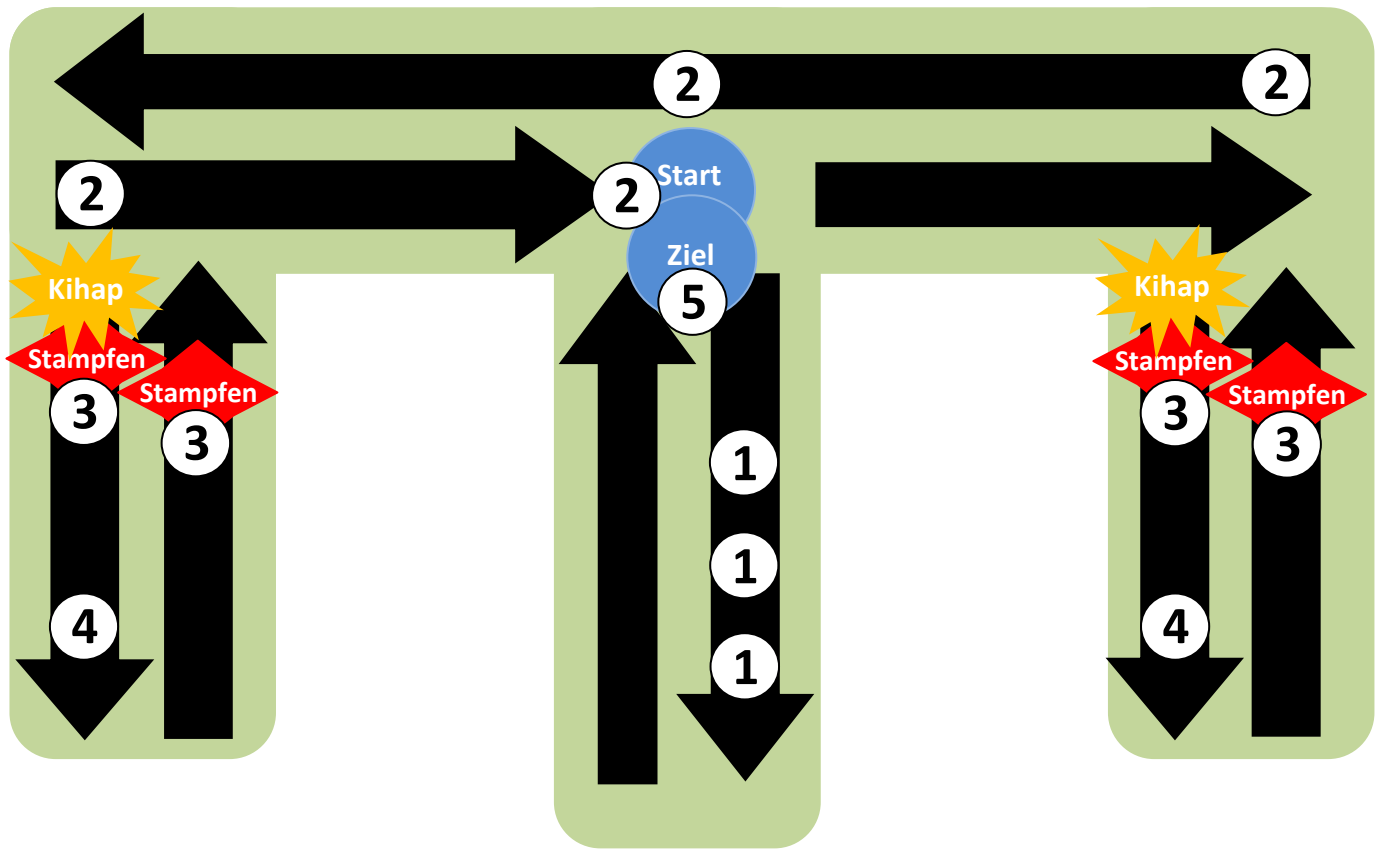
## Koryo (9.)



## Hinweise

- 1 Tongmilgi junbi:
  - Dauer: 5 Sek.
  - Bewegungsrichtung ab Solarplexus nach vorne
- 2 Kodeup Yopchagi:
  - 1. Yopchagi kurz, Kniehöhe
  - 2. Yopchagi arretiert, mindestens Solar PlexusArme 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 Mejumok arae pyojeok chigi:
  - Dauer: 8 Sek.
  - Linke Hand öffnet oben und schließt langsam ab 90°

## Keumgang (10.)

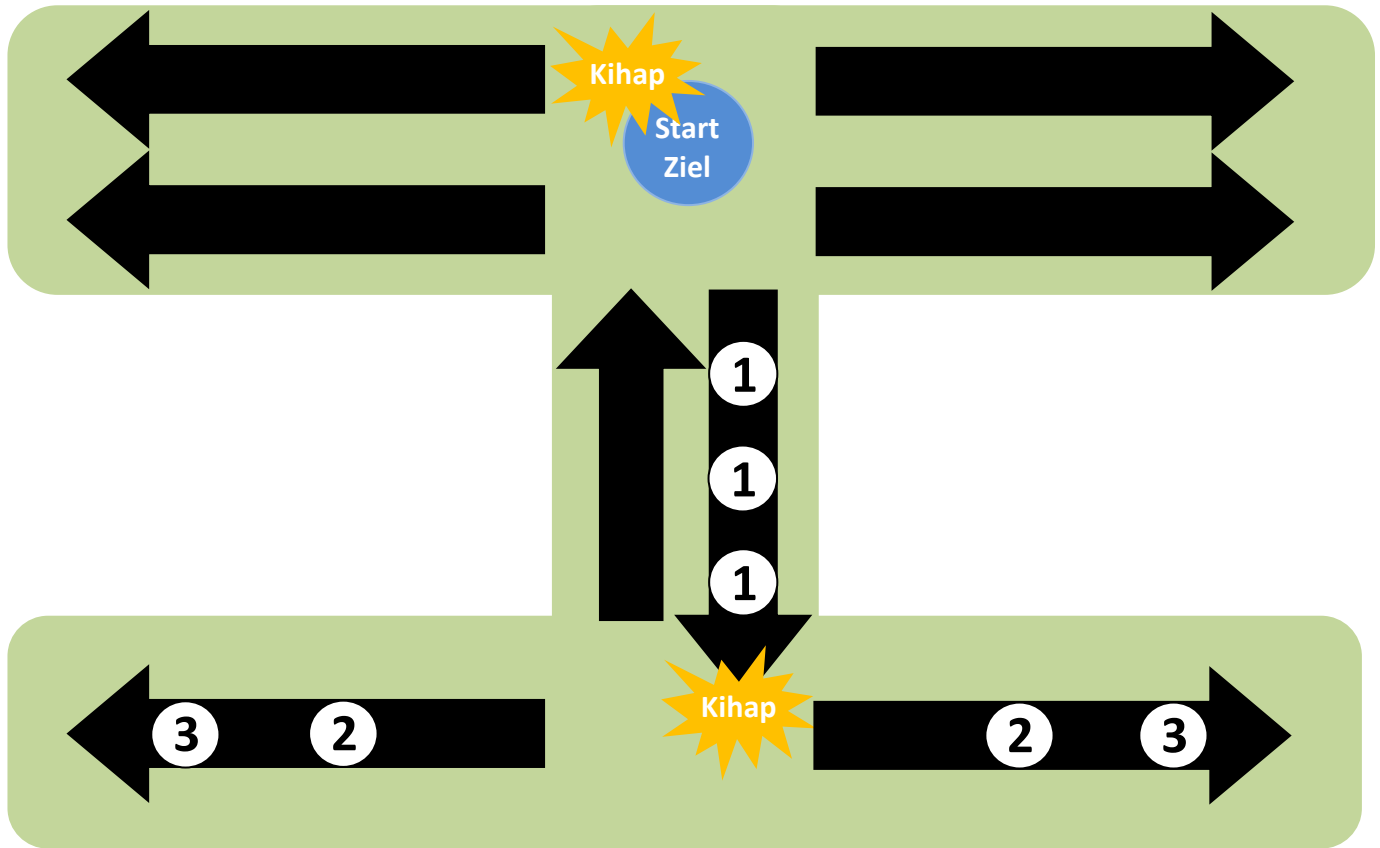


### Hinweise

- 1 Batangson Teokchigi: Handwinkel 45°
- 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

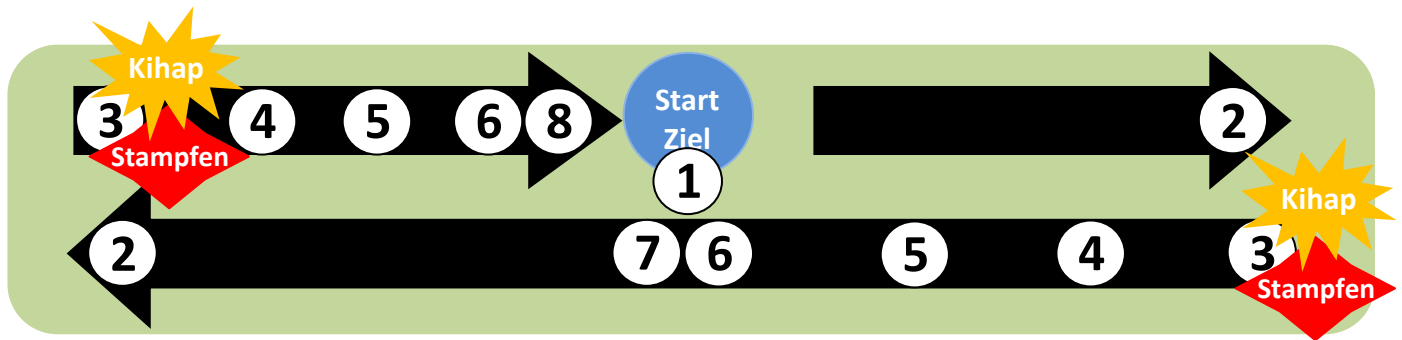


## Taebaek (11.)



### Hinweise

- 1 Bewegungsablauf nach vorne:
  - Flüssig
  - Ellbogen ohne Positionsveränderung
- 2 Dangkyo teokjirugi: Aufzug aus Solarplexus Höhe
- 3 Yopchagi: Arm parallel zum Bein



## 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

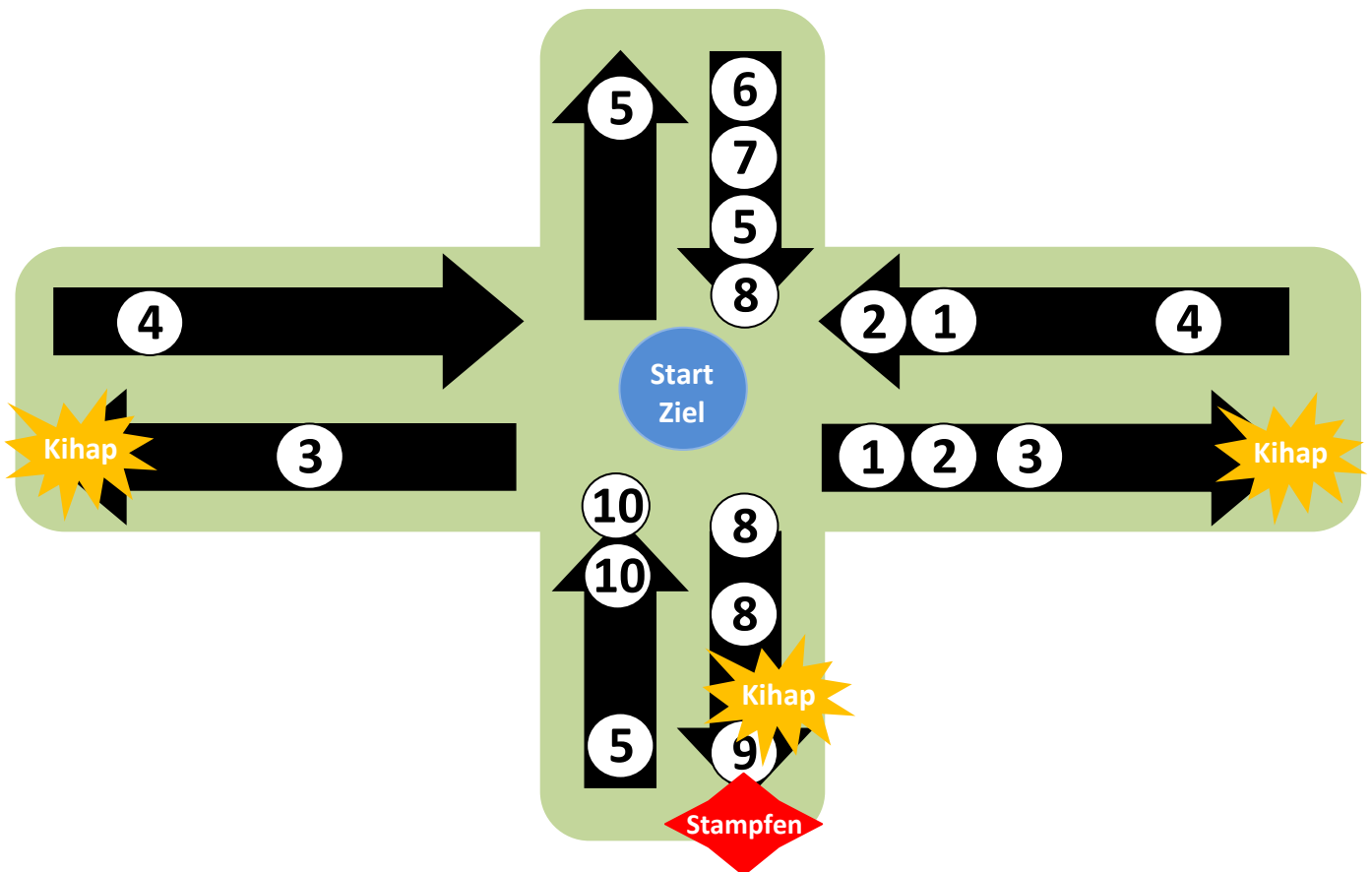
---

- 7 Yopchagi: Mit Jageun doltzeugi

---

- 8 Yopchagi: Arm parallel zum Bein

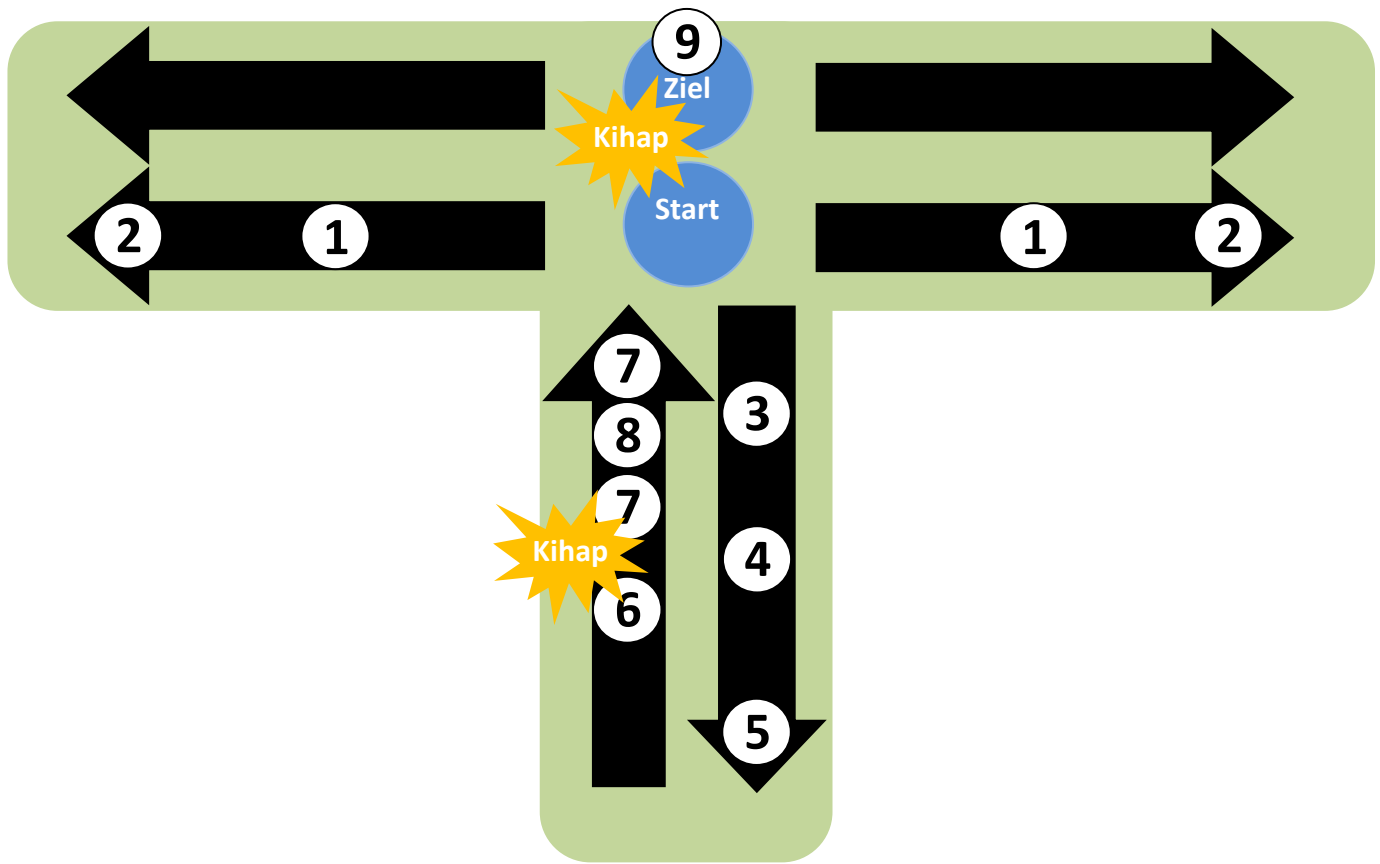
## Sipjin (13.)



## Hinweise

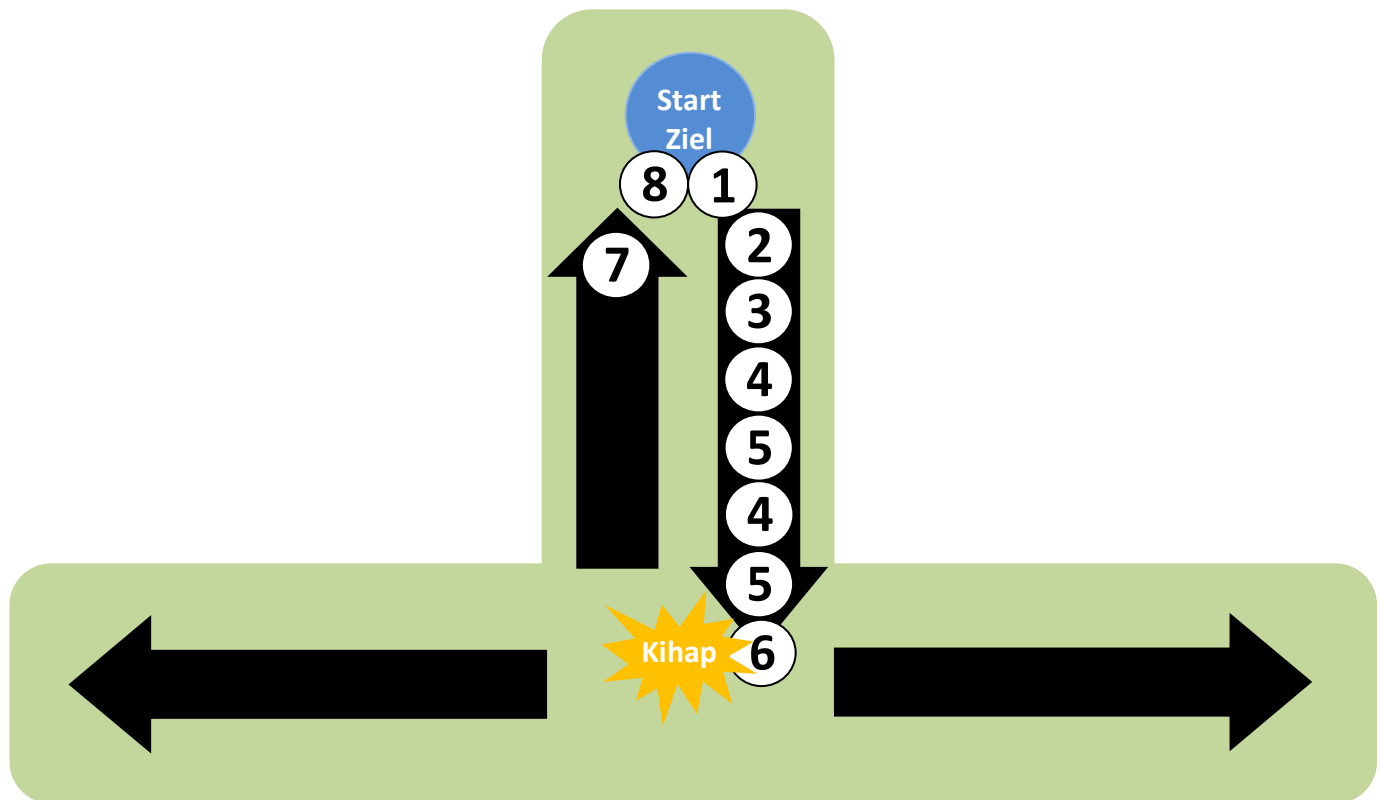
- 1 Sonbadak kodureo bakkatmakki: Fingerspitzen am Handgelenk
- 2 Pyonsoncut opeotzireugi:
  - Dauer: 5 Sek.
  - Ohne Ausholbewegung
  - Höhe: Solarplexus, anschließender Dubonjireugi analog
- 3 Santeulmakki: Blockarm in Bewegungsrichtung außen
- 4 Meongyechigi: Höhe: Solarplexus
- 5 Bawimilgi:
  - Dauer: 5 Sek.
  - Endposition: **Beide Handballen mit angewinkelten Handgelenken frontal auf Jochbeinhöhe mit einer Faustbreite Abstand**
- 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.)



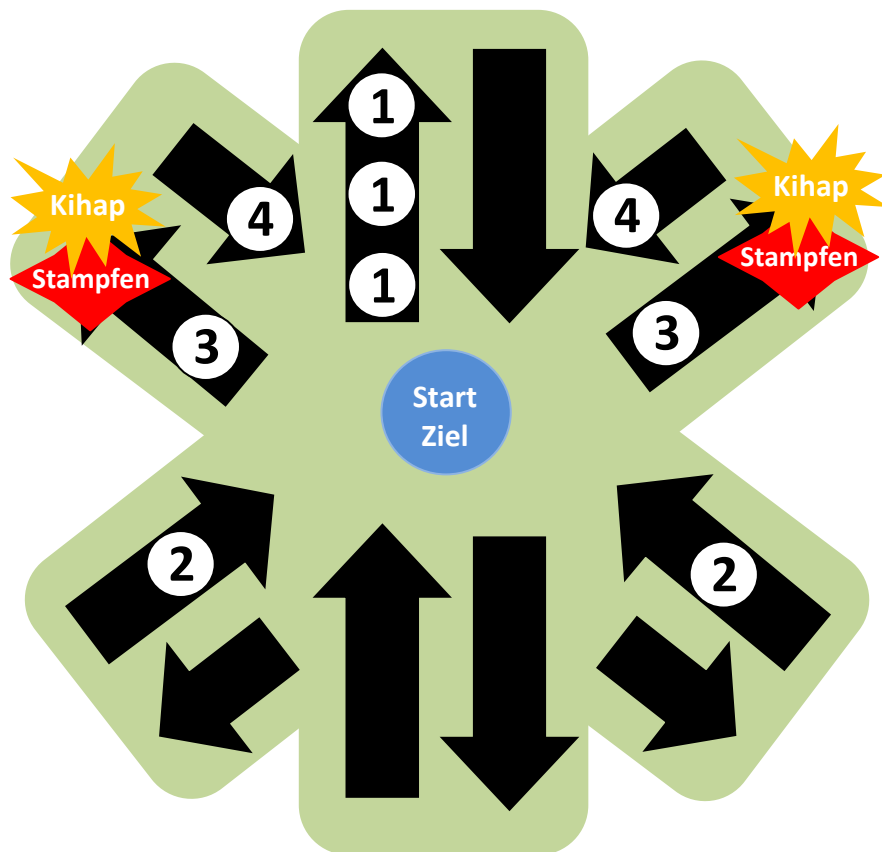
### Hinweise

- 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



## Hinweise

- 1 Nalgaepyogi: Dauer: 5 Sek.
- 2 Sosumjireugi: Fließender, runder Armkreis
- 3 Bamjumeok: Höhe: Kehlkopf
- 4 Greifbewegung + Momtong jireugi: Dauer: 3 + 5 Sek.
- 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.
  - 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