



**POOMSAE NR. 1**

**TAEGUK IL JANG**



# BETYDELSE

Keon är gwe'n som ligger till grund för Poomsae Taegeuk il Jang. Keon står för himlen, ljuset och symboliserar början och skapelsen av alla ting i universum. Du är nu i början av din grundutbildning.

KEON



# GRUNDTEKNIKER

I Taeguk Il Jang introduceras följande tekniker och ställningar.

## Ap Seogi

Ap Segogi är en kort framåtställning.  
Tänk på att ej böja knäna. Håll dem låsta bakåt.  
Märk att det inte är något mellanrum i bredd mellan fötterna.



## Ap Kubi Seogi

Ap Segogi är en lång framåtställning och är något bredare än Ap Seogi (ca en knytnäve i bredd). Bakre benet skall vara rakt medan främre benet skall vara böjt såpass att knäskålen precis skymmer tårna på främre foten. Vrid bakre foten utåt ca 30 grader. 70% av vikten skall ligga på främre benet och 30% på det bakre.



apkubi



apkubi



## Momtong Jireugi

Momtong Jireugi är ett knytnävslag i solar plexus.  
Handen börjar med knogarna neråt vid bältet och slaget roterar det sista så att träffen sker med knogarna uppåt.  
Tänk på att ej slå högre än solar plexus och att träffen sker i mitten av kroppens bredd.



## Ap Chagi

Ap Chagi är en framåtspark som träffar med främre trampdynan.

Viktiga delmoment är att dra upp knät med invikt underben, för att sedan sparka ut med underbenet när knät nått rätt höjd.

Böj tårna bakåt för att träffa med trampdynan.

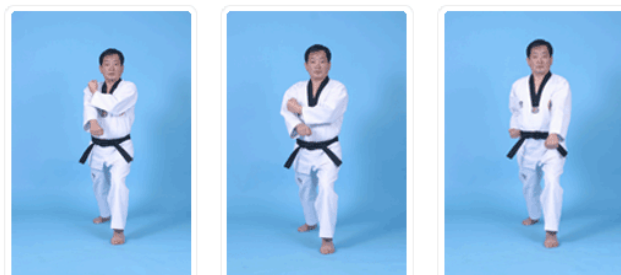
Efter träff dras benet tillbaka på samma sätt. Håll kvar knät, vik in benet och dra sist tillbaka knät.

Detta är den vanligaste sparken i poomsae.



## Arae Makki

Arae Makki är en låg blockering, mot ex. en spark mot midjan. Blockerande handen börjar på axeln och blockerar fram, ner mot det främre benet. Blockerande armen blockerar parallellt med benet. Inte för långt ut och inte för nära.



## Momtong Makki

Momtong (An) Makki är en inåtgående blockering i mellanhöjd, mot ex en Momtong Jireugi (slag i solar plexus).

Blockerande handen börjar bakom axeln och blockerar inåt. När blockeringen är fullbordad skall knytnäven ej vara högre än axeln, handleden skall vara rak och knogarna nedåt.



**Tips!** Tänk på att alla tekniker (slag, blockeringar och sparkar) skall börja avslappnat och avslutas med sådan kraft att helst dräkten prasslar till. Från mjuka muskler till helt spända i avslutningen.

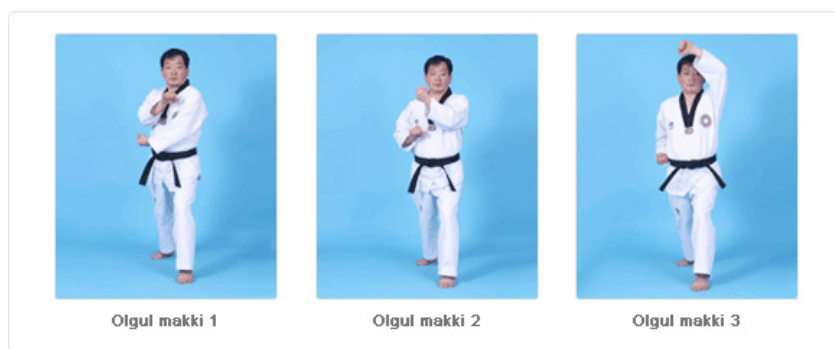


## Olgul Makki

Olgul Makki är en hög blockering mot attacker i huvudhöjd.

Blockerande handen börjar vid bältet och avslutas med knytnäven en decimeter framför huvudet.

Tänk på att vinkeln på underarmen skall vara ca 45 grader.



# POOMSAE IL JANG



START



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14-1



14-2



15



16-1



16-2



17



18



FINISH

# STEG FÖR STEG

---

1. **DA:** Flytta vänster fot och vrid åt vänster till Ap Seogi med en Arae Makki.
2. **DA:** Flytta höger fot till Ap Seogi med Momtong Jireugi.
3. **RA:** Flytta höger fot och vrid 180 grader till Ap Seogi med Arae Makki.
4. **RA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med Momtong Jireugi.
5. **GA:** Flytta vänster fot till en Ap Kubi Seogi och en Arae Makki.
6. **GA:** Utan att flytta fötter, direkt en höger Momtong Jireugi.
7. **RA:** Flytta höger fot till Ap Seogi och en Momtong An Makki.
8. **RA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi och en Momtong Jireugi.
9. **DA:** Vrid fötterna till en Ap Seogi i motsatt riktning med en Momtong An Makki.
10. **DA:** Flytta höger fot till Ap Seogi och en Momtong Jireugi.
11. **GA:** Flytta höger fot till en Ap Kubi Seogi med en Arae Makki.
12. **GA:** Utan förflyttning, direkt en Momtong Jireugi.
13. **DA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med en Olgul Makki.
14. **DA:** Höger Ap Chagi följt av Momtong Jireugi
15. **RA:** Flytta höger fot 180 grader till Ap Seogi och en Olgul Makki.
16. **RA:** Vänster Ap Chagi följt av en Momtong Jireugi.
17. **NA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med en Arae Makki.
18. **NA:** Flytta höger fot till Ap Kubi Seogi och en Momtong Jireugi (KIAP!)

## RIKTNINGAR

---

I Poomsae benämner man riktningarna enligt följande.

**Na:** Startpunkten i varje poomsae

**Ga:** Framåt från startpunkten

**Da:** Åt vänster från startpunkten

**Ra:** Åt höger från startpunkten