



**POOMSAE NR. 2**

**TÆGUK EE JANG**



# BETYDELSE

---

Taeguk Ee Jang representerar symbolen Tae, "Flod" som står för inre styrka och yttre mjukhet. Rörelserna i formen ska utföras med tanke på att människan har begränsningar, men kan komma förbi begränsningarna. Det leder till en känsla av glädje av insikten att vi själva kontrollerar vår framtid.

TAE



# GRUNDTEKNIKER

---

I Taeguk Ee Jang introduceras följande tekniker och ställningar (utöver de tidigare Poomsae).

## Olgul Jireugi

Olgul Jireugi är ett knyvävslag i huvudhöjd. Tänk på att inte överdriva höjden, utan sikta på området mellan näsan och munnen.

Som alla Jireugi, vrid handleden det allra sista. Börja avslappnat och avsluta kraftfullt.

Knyt handen ordentligt och vinkla ej handleden. Håll in tummen.



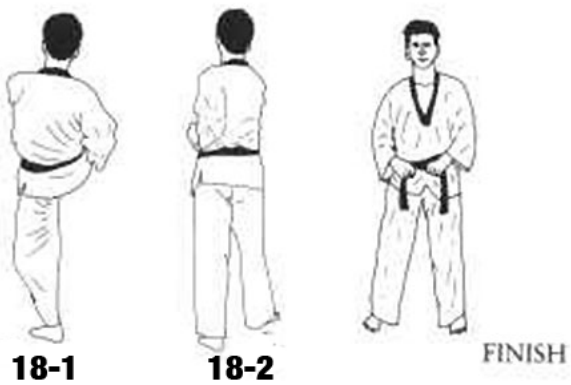
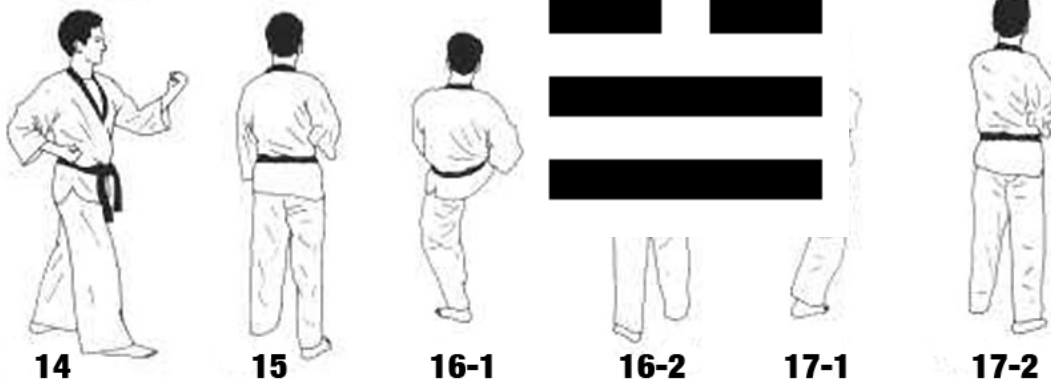
얼굴지르기



얼굴지르기 측면



# POOMSAE EE JANG



# 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 Kubi Seogi med en Momtong jireugi
3. **RA:** Flytta höger fot till AP Seogi med Arae Makki.
4. **RA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med Momtong Jireugi
5. **GA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med Momtong An Makki
6. **GA:** Flytta höger fot till Ap Seogi med Momtong An Makki
7. **DA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med Arae Makki
8. **DA:** Höger Ap Chagi till Ap Kubi Seogi med Olgul jireugi
9. **RA:** Flytta höger fot motsatt håll i en Ap Seogi och Arae Makki
10. **RA:** Vänster Ap Chagit ill Ap Kubi Seogi med Ogul Jireugi
11. **GA:** Flytta vänster ben till Ap Seogi med Olgul Makki
12. **GA:** Flytta höger ben till Ap Seogi med Olgul Makki
13. **RA:** Flytta vänster ben och vrid moturs (270 grader) till Ap Seogi med Momtong An Makki
14. **DA:** Vrid fötterna till Ap Seogi motsatt håll och gör Momtong An Makki
15. **NA:** Flytta vänster ben till Ap Seogi med Arae Makki
16. **NA:** Höger Ap Chagi till Ap Seogi med Momtong Jireugi (höger slag)
17. **NA:** Vänster Ap Chagi till Ap Seogi med Momtong Jireugi (vänster slag)
18. **NA:** Höger AP Chagi till Ap Seogi med Momtong Jireugi (höger slag) 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