



**POOMSAE NR. 3**

# **TÆGUK SAM JANG**



# BETYDELSE

Taeguk Sam Jang representerar symbolen Ri, "Het och klar" samt "Eld". Elden innehåller mycket energi och har hjälpt människan att överleva. Samtidigt kan eld ha en förödande effekt. Taeguk Sam Jang uttrycker elevens nit och passion för träningen. Formerna ska utföras i stark rytm med små utbrott av energi.

RI



# GRUNDTEKNIKER

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

## Dwit Kubi Seogi

Dwit Kubi Seogi är en bakåtställning, där du lägger 70% av din vikt på bakre benet. Bakre foten är vinkelrätt ut åt sidan, medan främre foten pekar rakt fram. I denna ställning är din överkropp vinklad så din ena axel pekar mot motståndaren.



dwitkubi



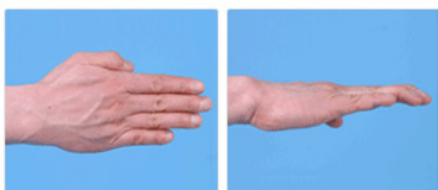
dwitkubi



## Sonnal Mok Chigi

Sonnal Mok Chigi är en knivhandsstöt mot nacken. Träffen sker med nedre delen (lillfinger-sidan) av handen. Se till att inte vinkla handleden.

Sonnal = knivhand



▲ Sonnal mok chigi 1



▲ Sonnal mok chigi 2



▲ Sonnal mok chigi 3



▲ Sonnal mok chigi 4

## Hanssonal Bakkat Momtong Makki

Hanssonal = en knivhand (den andra handen knuten)

Bakkat = Utåtgående

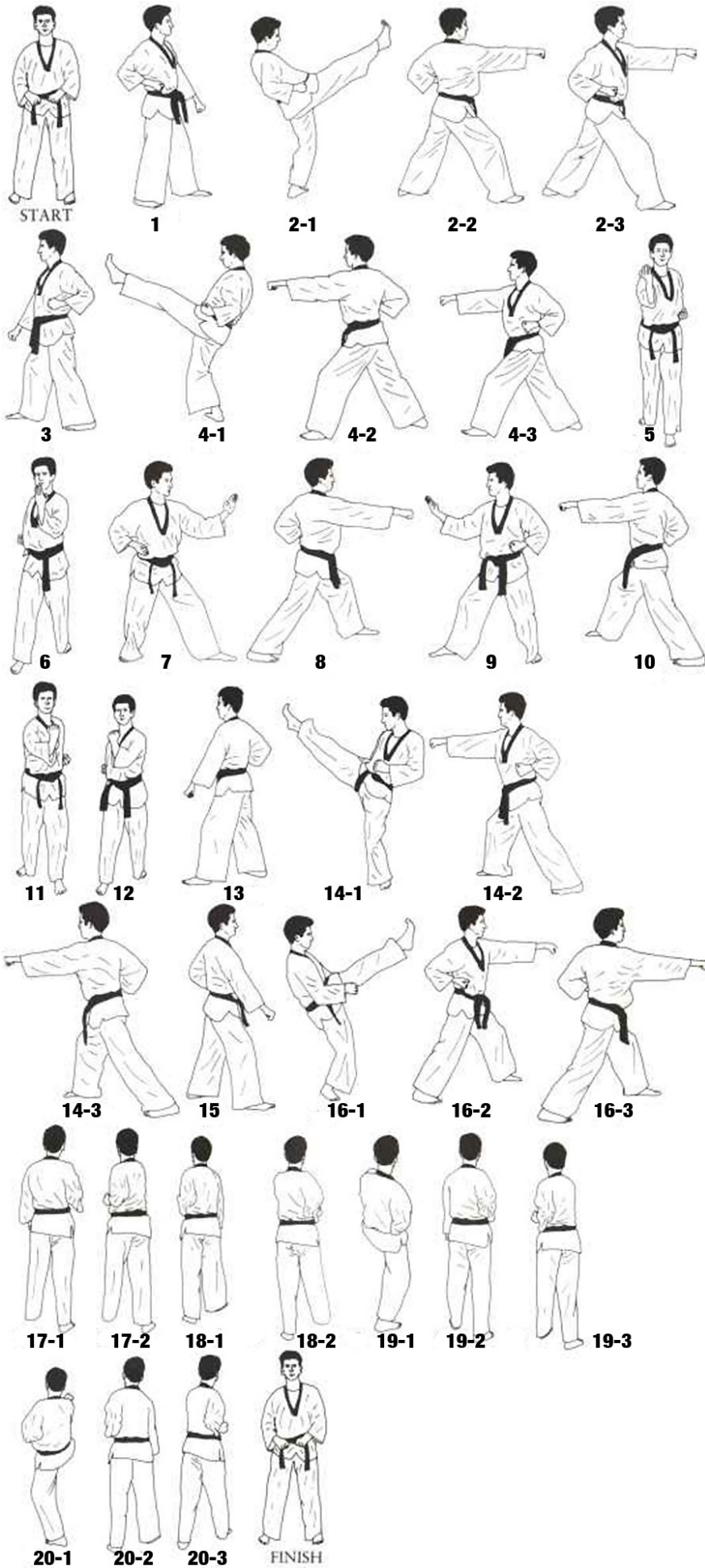
Momtong = maghöjd

Således är detta en blockering där man utför en knivhandsblockering, utåtgående i maghöjd. Den andra handen är knuten i bälteshöjd.

Nytt i denna pommsae är även ställningsbyte utan steg. Från Dwit Kubi Seogi till Ap Kubi Seogi, samt dubbelt slag, Dubal Momtong Jireugi..



# POOMSAE SAM JANG



# STEG FÖR STEG

---

1. **DA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med Arae Makki
2. **DA:** Höger Ap Chagi till Ap Kubi Seogi och dubal Momtong Jireugi (börja med höger)
3. **RA:** Flytta höger fot till motsatt håll i Ap Seogi med Arae Makki
4. **RA:** Vänster Ap Chagi till Ap Kubi Seogi och dubal Momtong Jireugi (börja med vänster)
5. **GA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi med Sonnal Mok Chigi (höger hand)
6. **GA:** Flytta höger fot till Ap Seogi med Sonnal Mok Chigi (vänster hand)
7. **DA:** Flytta vänster fot till Dwit Kubi Seogi och Hansonnal Bakkat Momtong Makki
8. **DA:** Byt ställning till Ap Kubi Seogi med Momtong Jireugi
9. **RA:** Vrid fötterna till Dwit Kubi Seogi med Hansonnal Bakkat Momtong Makki
10. **RA:** Byt ställning till Ap Kubi Seogi med Momtong Jireugi
11. **GA:** Flytta vänster ben till Ap Seogi med Momtong An Makki
12. **GA:** Flytta höger ben till Ap Seogi med Momtong An Makki
13. **RA:** Flytta vänster ben (snurra motsols) till Ap Seogi med Arae Makki
14. **RA:** Höger Ap Chagi till Ap Kubi Seogi och dubal Momtong Jireugi (börja med höger)
15. **DA:** Flytta höger ben till motsatt håll och Ap Seogi med Arae Makki
16. **DA:** Vänster Ap Chagi till Ap Kubi Seogi och dubal Momtong Jireugi (börja med vänster)
17. **NA:** Flytta vänster ben till Ap Seogi med Arae Makki följt av Momtong Jireugi
18. **NA:** Flytta höger ben till Ap Seogi med Arae Makki följt av Momtong Jireugi
19. **NA:** Vänster Ap Chagi till Ap Seogi med Arae Makki följt av Momtong Jireugi
20. **NA:** Höger Ap Chagi till Ap Seogi med Arae Makki följt av 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