



**POOMSÆ NR. 4**

**TAEGUK SAH JANG**



# BETYDELSE

Jin är gween som ligger till grund för Taegeuk Sah Jang. Jin symboliserar åskan och blixten, som skapar fruktan och rädsla. Här lär du dig att utstråla kraft och värdighet och påminner dig om att du ska agera lugnt och sansat när du står inför fara och fruktan.

JIN

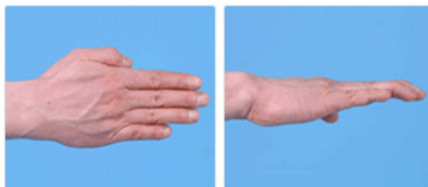


# GRUNDTEKNIKER

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

## Sonnal makki

Dubbel knivhandsblockering i momtong-höjd. Båda händerna hålls som knivhand och börjar bakom kroppen. Händerna förs framåt där den främre blockerande handen stannar med fingertopparna i axelhöjd. Armen i 90-120 graders vinkel. Den andra handen stannar framför solar plexus (utan att nudda magen) och pekar mot armbågen på den främre handen. Tänk på att ha spända händer och att ha raka handleder.



▲ Sonnal makki 1



▲ Sonnal makki 2



▲ Sonnal makki 3



▲ Sonnal makki 4

## Pyonsonkeut Sewo Tzireugi

Spjuthands-stöt i solar plexus (med hand-flate-blockering). Stöten utdelas med fingertopparna med lodrät hand. Samtidigt skyddar andra handen från spark genom att hålla spjut-hand med handflatan nedåt under armbågen.

Om denna stöt skall göras som breaking, se till att ring-, lång- och pekfinger är lika långt framskjutna. Träffa med dessa tre fingrar.

**Tips!** Händerna hålls alltid knutna i Poomsae om rörelsen inte kräver öppen hand. Se därför till att inte öppna/stäng händerna i onödan.



## Jebi Poom Mok Chigi

”Öppen hand, hög blockering, med knivhandslag mot nacken”.  
”Jebi poom” betyder ”Sval-rörelse” (som fågeln Svala).

Händerna börjar bakom kroppen och förs framåt mot block och slag samtidigt. Se till att slaget inte blir cirkulärt utan ganska rakt.



## Yop Chagi

Sid-spark.

Viktiga punkter:

Dra upp knät så foten är i linje med axel och höft.

Sparka rakt ut och träffa med fotbladet och hälen.

Fotbladet är horisontellt eller pekar något nedåt.

Kroppen är helt vinklad åt sidan och hälen på stödbenet pekar mot motståndaren.

Kraftigare spark fås om överkroppen lutar sig bort från målet i samband med utspark.



## Momtong Bakkat Makki

Utåtgående blockering (knuten hand) i mellanhöjd.

**Tips!** Alla blockeringar börjar med den blockerande handen **utanför** den inaktiva handen. Alla slag och stötar börjar med slaghanden **innanför** den inaktiva handen. (Bilden till höger, blockering = utanför)



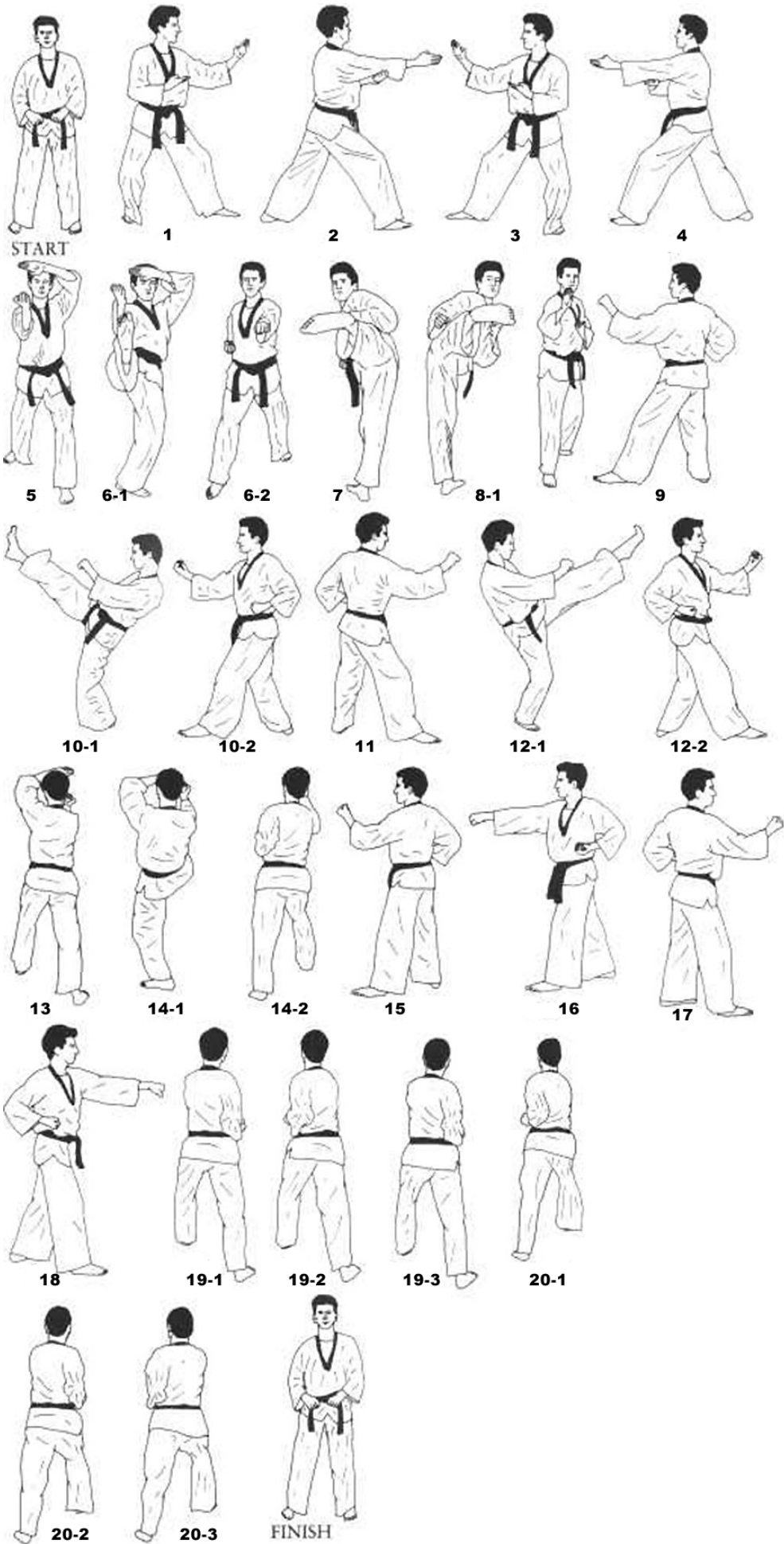
## Deung-jumeok Ap Chigi

Slag med baksida av knytnäve (knogar) rakt fram mot näsa/mun.

Märk att slaghanden passerar innanför den inaktiva handen.



# POOMSAE SAH JANG



# STEG FÖR STEG

---

1. **DA:** Flytta vänster fot Dwit Kubi Seogi med Sonnal Makki
2. **DA:** Flytta höger fot till Ap Kubi Seogi med Pyonsonkeut Sewo Tzireugi
3. **RA:** Flytta höger fot till Dwit Kubi Seogi och Sonnal Makki
4. **RA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med Pyonsonkeut Sewo Tzireugi
5. **GA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med Jebi Poom Mok Chigi
6. **GA:** Höger Ap Chagi, landa i Ap Kubi Seogi med vänster Momtong Jireugi
7. **GA:** Vänster Yop Chagi
8. **GA:** Höger Yop Chagi, landa i Dwit Kubi Seogi med Sonnal Makki
9. **RA:** Flytta vänster fot och vrid moturs till Dwit Kubi Seogi med Momtong Bakkat Makki
10. **RA:** Höger Apchagi och tillbaka till Dwit Kubi Seogi med en höger Momtong An Makki
11. **DA:** Vrid fötterna och vänd motsatt håll till Dwit Kubi Seogi och Momtong Bakkat Makki
12. **DA:** Vänster Apchagi och tillbaka till Dwit Kubi Seogi med en vänster Momtong An Makki
13. **NA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med Jebi Poom Mok Chigi
14. **NA:** Höger Ap Chagi, landa i Ap Kubi Seogi med Deung-jumeok Ap Chigi
15. **RA:** Flytta vänster fot till Ap Seogi och vänster Momtong An Makki
16. **RA:** Utan steg, höger Momtong Jireugi
17. **DA:** Vrid fötterna och vänd medurs till Ap Seogi och höger Momtong An Makki
18. **DA:** Utan steg, vänster Momtong Jireugi
19. **NA:** Flytta vänster fot till Ap Kubi Seogi med vänster Momtong An Makki följt av Dubal Momtong Jireugi (börja med höger)
20. **NA:** Flytta höger fot till Ap Kubi Seogi med höger Momtong An Makki följt av Dubal Momtong Jireugi (börja med vänster). Kiap! på sista slaget.

## 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