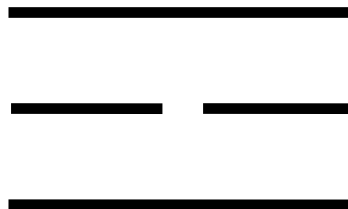


# TAEGEUK SAM (3.) JANG



Taekwuk Sam (3.) Jang symboliserer "Ra", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer "varme og lys".

Dette er for at opmuntre eleverne til at finde en fornemmelse for retfærdighed og iver for træning. En succesfuld opnåelse af denne Poomse vil give eleverne en forfremmelse til grønt bælte. Nye handlinger er sonnal-mok-chigi, sonnal-makki og dwit-koobi. Denne Poomse er karakteriseret ved makki efterfulgt af chigi og chagi fortsættende med jireugi. Vægten er lagt på modangreb imod modstanderens chigi.

8. Kup eleverne træner denne Poomse

# Taegeuk Sam (3.) Jang's Poomse-linie.

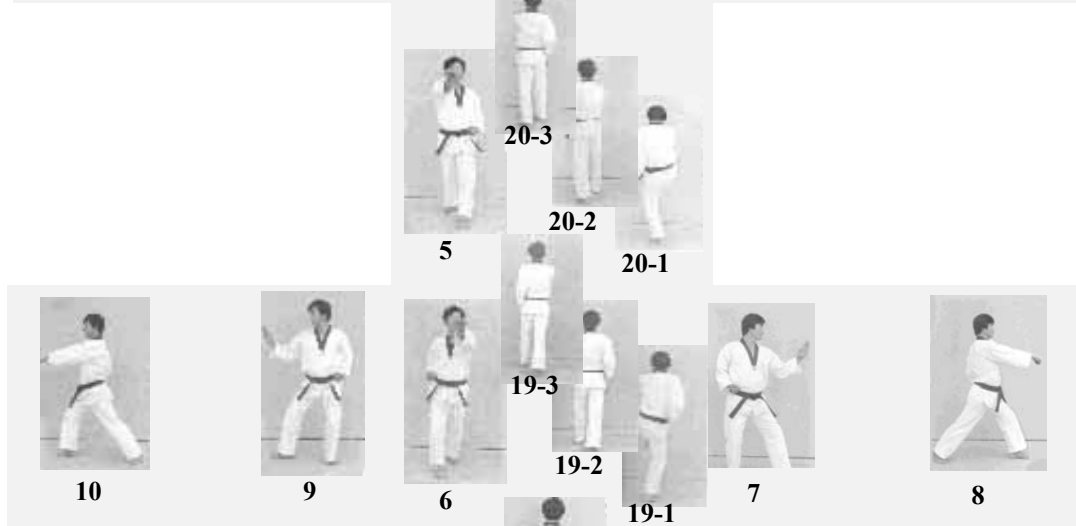
Na

Ra1



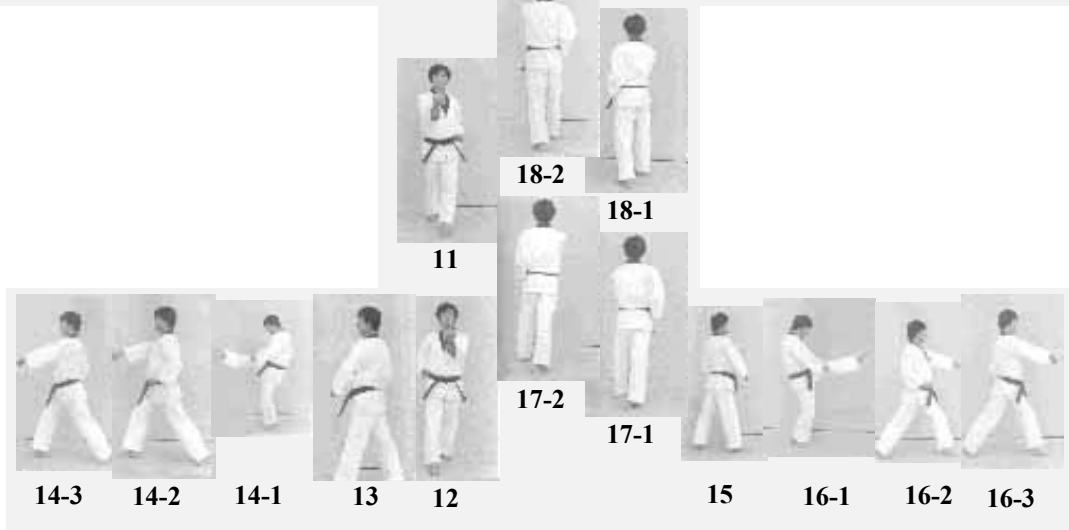
Da1

Ra2



Da2

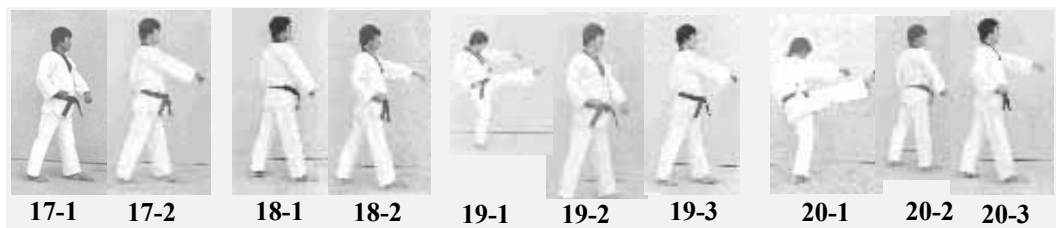
Ra3



Da3

Ga

Set  
fra  
siden



# TAEGEUK SAM (3.) JANG

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen apseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Arae makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
03	Ra1	Ra1	Oreun apseogi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Arae makki
04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
05	Ga	Ga	Oen apseogi	Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Hansonnal jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apseogi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Hansonnal jebipoom mok chigi
07	Da2	Da2	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) og gå til siden mod Da2 (med venstre ben forrest)	Hansonnal momtong yeop makki
08	Da2	Da2	Oen apkoobi	Venstre ben glider frem mod Da2	Momtong baro jireugi
09	Ra2	Ra2	Oen dwitkoobi	Træk højre fod lidt ind og vend (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med højre ben forrest)	Hansonnal momtong yeop makki
10	Ra2	Ra2	Oreun apkoobi	Højre ben glider frem mod Ra2	Momtong baro jireugi
11	Ga	Ga	Oen apseogi	Træk bagerste ben frem og gå til siden mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtong an makki
12	Ga	Ga	Oreun apseogi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong an makki
13	Ra3	Ra3	Oen apseogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest)	Arae makki
14	Ra3	Ra3	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ra3 (med højre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
15	Da3	Da3	Oreun apseogi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Da3 (med højre ben forrest)	Arae makki
16	Da3	Da3	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Da3 (med venstre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
17	Na	Na	Oen apseogi	Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Na (med venstre ben forrest) med arae makki.	Momtong baro jireugi
18	Na	Na	Oreun apseogi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med arae makki.	Momtong baro jireugi
19	Na	Na	Oen apseogi	Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med arae makki.	Momtong baro jireugi
20	Na	Na	Oreun apseogi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med arae makki.	Momtong baro jireugi <b>KIHAP</b>
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi



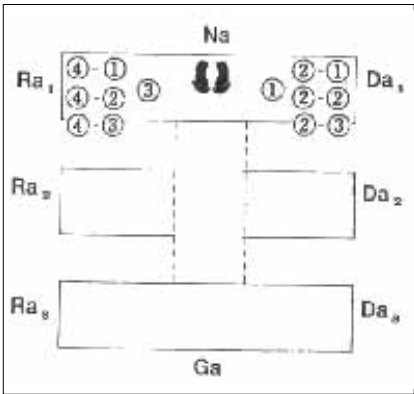
**Joonbi**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Kig mod Ga  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi



**1**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Arae makki



**2-1, 2-2 og 2-3 (se næste side)**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi



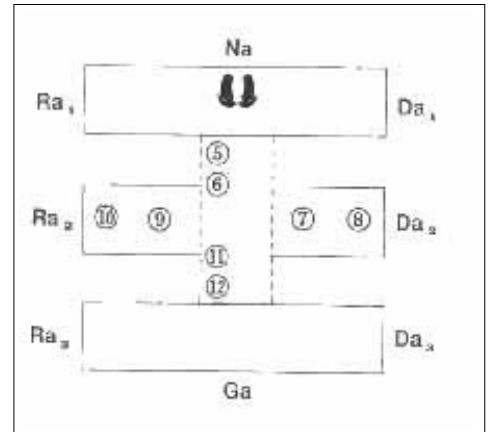


**N.B.** (se nr. 2-2 og 2-3)  
 Når man udfører doobeon jireugi efter spark, laver knoen på sparkebenets side jireugi først.



**3**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Arae makki

**4-1, 4-2 og 4-3 (se forrige side)**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi



**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal jebipoom mok chigi

**6**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal jebipoom mok chigi

**7**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) og gå til siden mod Da2 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal momtong yeop makki



**8**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben glider frem mod Da2  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



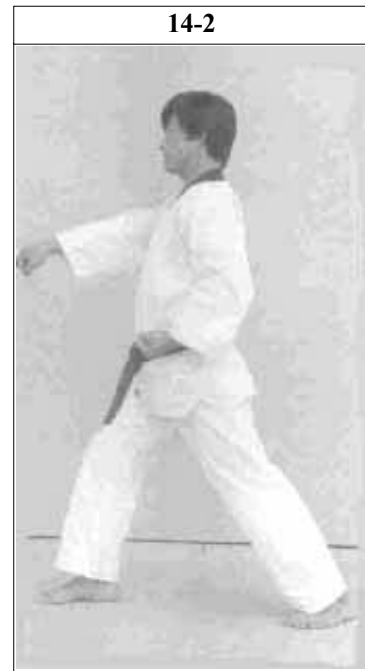
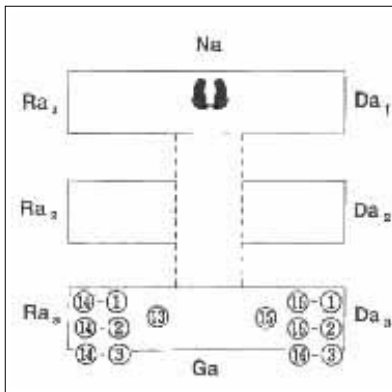
**10**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Højre ben glider frem mod Ra2  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

**9**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Træk højre fod lidt ind og vend (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal momtong yeop makki

**11**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Træk bagerste ben frem og gå til siden mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong an makki



**12**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong an makki



**15**  
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Drej til højre (180°)  
 (baglæns rundt) mod  
 Da3 (med højre ben  
 forrest)  
**Teknik** : Arae makki

**16-1, 16-2 og 16-3 (se næste side)**  
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben  
 apchagi og gå derefter  
 et skridt frem mod Da3  
 (med venstre ben  
 forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon  
 jireugi







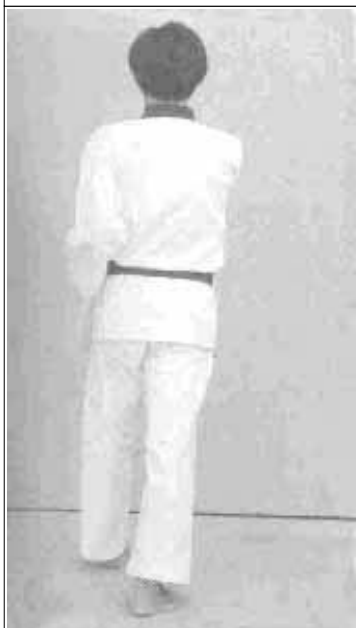
**13**  
**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Arae makki

**14-1,14-2 og 14-3 (se forrige side)**

**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ra3 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi



17-2



17-2 set fra siden



**17-2**

**Stand** : Oen apseogi  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

**17-1**

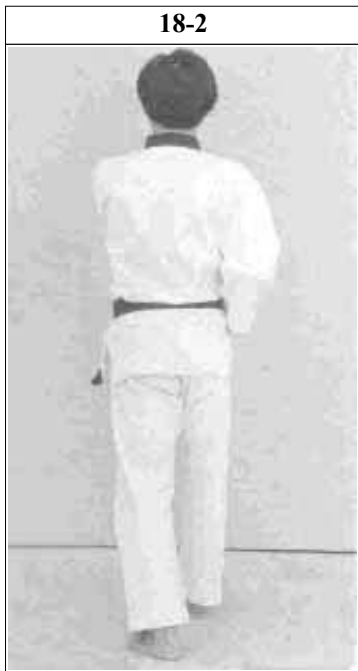
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Bevægelse** : Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Na (med venstre ben forrest) med arae makki.

17-1



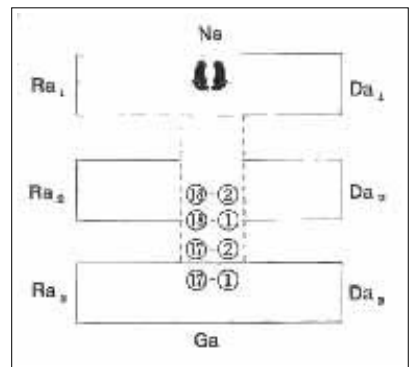
17-1 set fra siden

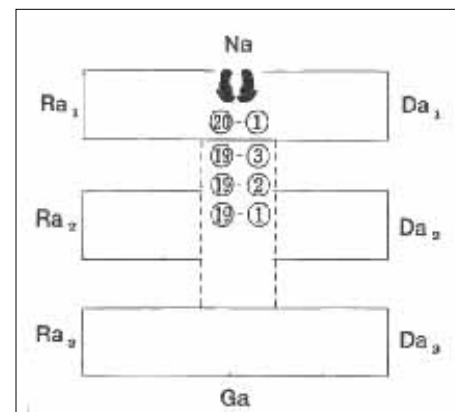




**18-1**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med arae makki.

**18-2**  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

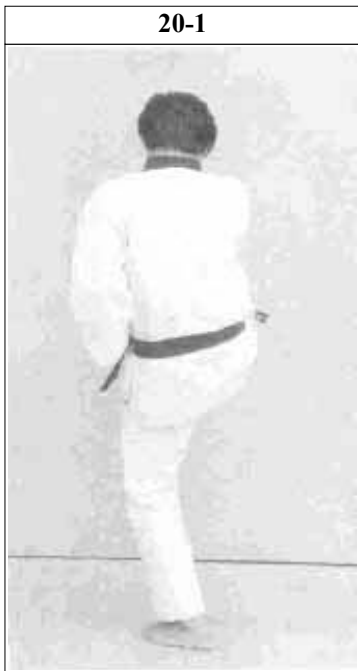




**19-1, 19-2 og 19-3 (se næste side)**

- Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med arae makki.  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

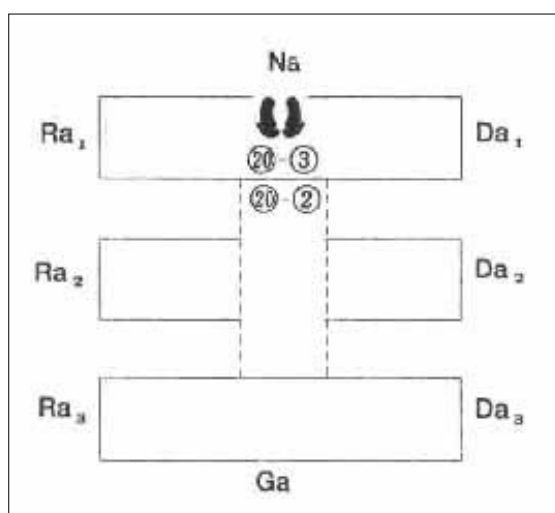
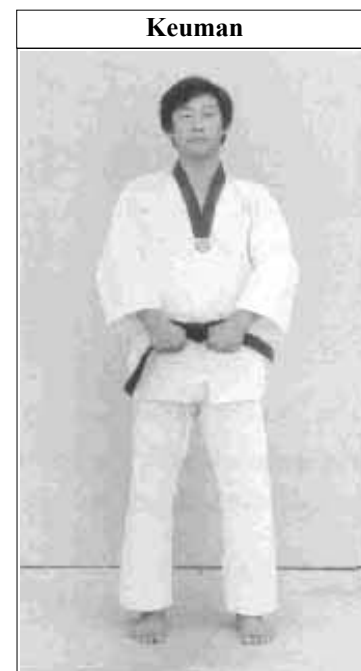




**20-1, 20-2 og 20-3 (se næste side)**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med arae makki.  
**Teknik** : Momtong baro jireugi  
**KIHAP**





**Keuman**

**Blik / Sison** : Ga

**Placering** : Na

**Stand** : Naranhi seogi

**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben.  
Kig mod Ga.

**Teknik** : Gibon joonbi seogi



Anvendelse af handling 1



Anvendelse af handling 2-1



**1.**  
**Modstanderen** angriber med apchagi.  
**Jeg** laver arae makki.

Anvendelse af

**2-1.**  
**Jeg** udfører apchagi med det samme og ...

**Taegeuk Sam  
(3.) Jang**

**2-2 og 2-3.**  
lige efter følger **jeg** op med momtong doobeon jireugi.

Anvendelse af handling 2-2



Anvendelse af handling 2-3



### Anvendelse af handling 7



**7.**

**Modstanderen** angriber med momtong jireugi.  
**Jeg** laver hansonnal momtong yeop makki.

**N.B.**

Hvis modstanderen bliver dygtigere til teknikkerne, skal man være hurtigere og mere mester i modangreb. Man må være opmærksom på betydningen af hastighed.

**18-1.**

**Modstanderen** angriber med apchagi.  
**Jeg** laver arae makki og ...

### Anvendelse af handling 18-1



### Anvendelse af handling 8



**8.**

Lige efter følger **jeg** op med momtong baro jireugi.

**N.B.** (se nr, 7 + 8)

Blokering og slag skal komme hurtigt efter hinanden.

**18-2.**

**jeg** slår derefter kontra med momtong baro jireugi.

### Anvendelse af handling 18-2

