

INHALTSVERZEICHNIS

ZUM GELEIT	07	2. TAEGEUK-I-JANG	58
DIE AUTOREN	08	Erklärungen der Bewegungsfolgen	74
DIE BEWEGUNGSFORMEN	10	Techniken zu Taegeuk-i-jang	80
WAS BEI BEWEGUNGSFORMEN ZU BEACHTEN IST		Die Drehung um 270°	80
Charyot, Kyongne – der Gruß	12	3. TAEGEUK-SAM-JANG	82
Junbi, Sjak – der Beginn der Form	12	Erklärungen der Bewegungsfolgen	102
Baro – das Ende der Form	13	Techniken zu Taegeuk-sam-jang	104
Der Formenlauf	14	Dwit-gubi	104
Der Gesamteindruck der Poomsae	14	Dubon-jireugi	106
Sonnal-mokchigi	15	Sonnal-mokchigi	108
TAEGEUK POOMSAE	16	Hansonnal-momtong-	
Kardinalzahlen	17	bakkat-makki	110
Ordnungszahlen	17	4. TAEGEUK-SA-JANG	112
KOREANISCHE FACHAUSDRÜCKE	18	Erklärungen der Bewegungsfolgen	128
Phonetik der koreanischen Namen	19	Techniken zu Taegeuk-sa-jang	134
Erklärungen zu den Übungs- beschreibungen	19	Sonnal-makki	134
Pyonsonkeut-sewo-chireugi	19	Jebipoom-mokchigi	136
1. TAEGEUK-IL-JANG	20	Yop-chagi	137
Erklärungen der Bewegungsfolgen	34	Momtong-bakkat-makki	138
Techniken zu Taegeuk-il-jang	38	Deung-jumok-ap-chigi	140
Naranhi-sogi	38	Jebipoom-mokchigi	142
Gibon-junbi	38	Ap-sogi	144
Ap-sogi	40	Ap-gubi	164
Ap-gubi	41	Arae-makki	172
Arae-makki	42	Momtong-baro-jireugi	173
Momtong-bandoe-jireugi	44	Momtong-bandae-jireugi	174
Momtong-an-makki	46	Momtong-an-makki	175
Olulg-makki	48	Olulg-makki	176
Ap-chagi	50	Ap-chagi	177
Die Drehung um 180° Rückwärts	53	Die Drehung um 180° Rückwärts	177
Die Drehung um 90° nach Außen	54	Die Drehung um 90° nach Außen	178
Die 90°-Drehung auf dem vorderen Fuß	55	Die 90°-Drehung auf dem vorderen Fuß	180
Die 90°-Drehung auf dem hinteren Fuß	56	Die 90°-Drehung auf dem hinteren Fuß	182
	57	ÜBERSICHT	184
		Übersicht der 5 Poomsae	186
		Taegeuk-il-jang/Poomsae Nr. 1	186
		Taegeuk-i-jang/Poomsae Nr. 2	188
		Taegeuk-sam-jang/Poomsae Nr. 3	188
		Taegeuk-sa-jang/Poomsae Nr. 4	188
		Taegeuk-oh-jang/Poomsae Nr. 5	188