

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		Die Drehung um 270°	80
BEACHTEN IST	12	3. TAEGEUK-SAM-JANG	82
Charyot, Kyongne – der Gruß	12	Erklärungen der Bewegungsfolgen	102
Junbi, Sijak – der Beginn der Form	13	Techniken zu Taegeuk-sam-jang	104
Baro – das Ende der Form	14	Dwit-gubi	104
Der Formenlauf	14	Dubon-jireugi	106
Der Gesamteindruck der Poomsae	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-		Sonnal-makki	134
beschreibungen	19	Pyonsonkeut-sewo-chireugi	136
1. TAEGEUK-IL-JANG	20	Jebipoom-mokchigi	137
Erklärungen der Bewegungsfolgen	34	Yop-chagi	138
Techniken zu Taegeuk-il-jang	38	Momtong-bakkat-makki	140
Naranhi-sogi	38	Deung-jumok-ap-chigi	142
<i>Gibon-junbi</i>	38	5. TAEGEUK-OH-JANG	144
Ap-sogi	40	Erklärungen der Bewegungsfolgen	164
Ap-gubi	41	Techniken zu Taegeuk-oh-jang	172
Arae-makki	42	Oreun-sogi/Wen-sogi	172
Momtong-baro-jireugi	44	Dwit-koa-sogi	173
Momtong-banda-e-jireugi	46	Me-jumok-naeryo-chigi	174
Momtong-an-makki	48	Palkup-dollyo-chigi	175
Olgul-makki	50	Palkup-pyojok-chigi	176
Ap-chagi	53	ÜBERSICHT	177
Die Drehung um 180° Rückwärts	54	Übersicht der 5 Poomsae	177
Die Drehung um 90° nach Außen	55	Taegeuk-il-jang/Poomsae Nr. 1	178
Die 90°-Drehung		Taegeuk-i-jang/Poomsae Nr. 2	180
auf dem vorderen Fuß	56	Taegeuk-sam-jang/Poomsae Nr. 3	182
Die 90°-Drehung		Taegeuk-sa-jang/Poomsae Nr. 4	184
auf dem hinteren Fuß	57	Taegeuk-oh-jang/Poomsae Nr. 5	186