

SAJU-JIRUGI & SAJU MAKGI

10. Kup zum 9. Kup

CHON-JI TUL

9. Kup zum 8. Kup

DAN-GUN TUL

8. Kup zum 7. Kup

DO-SAN TUL

7. Kup zum 6. Kup

WON-HYO TUL

6. Kup zum 5. Kup

YUL-GOK TUL

5. Kup zum 4. Kup

JOONG-GUN TUL

4. Kup zum 3. Kup

TOI-GYE TUL

3. Kup zum 2. Kup

HWA-RANG TUL

2. Kup zum 1. Kup

CHOONG-MOO TUL

1. Kup zum I. Dan

KWANG-GAE TUL

I. Dan zum II. Dan

PO-EUN TUL

I. Dan zum II. Dan

GE-BAEK TUL

I. Dan zum II. Dan

EUI-AM TUL

II. Dan zum III. Dan

CHOONG-JANG TUL

II. Dan zum III. Dan

JUCHE TUL

II. Dan zum III. Dan

SAM-IL TUL

III. Dan zum IV. Dan

YOO-SIN TUL

III. Dan zum IV. Dan

CHOI-YONG TUL

III. Dan zum IV. Dan

YON-GAE TUL

IV. Dan zum V. Dan

UL-JI TUL

IV. Dan zum V. Dan

MOON-MOO TUL

IV. Dan zum V. Dan

SO-SAN TUL

V. Dan zum VI. Dan

SE-JONG TUL

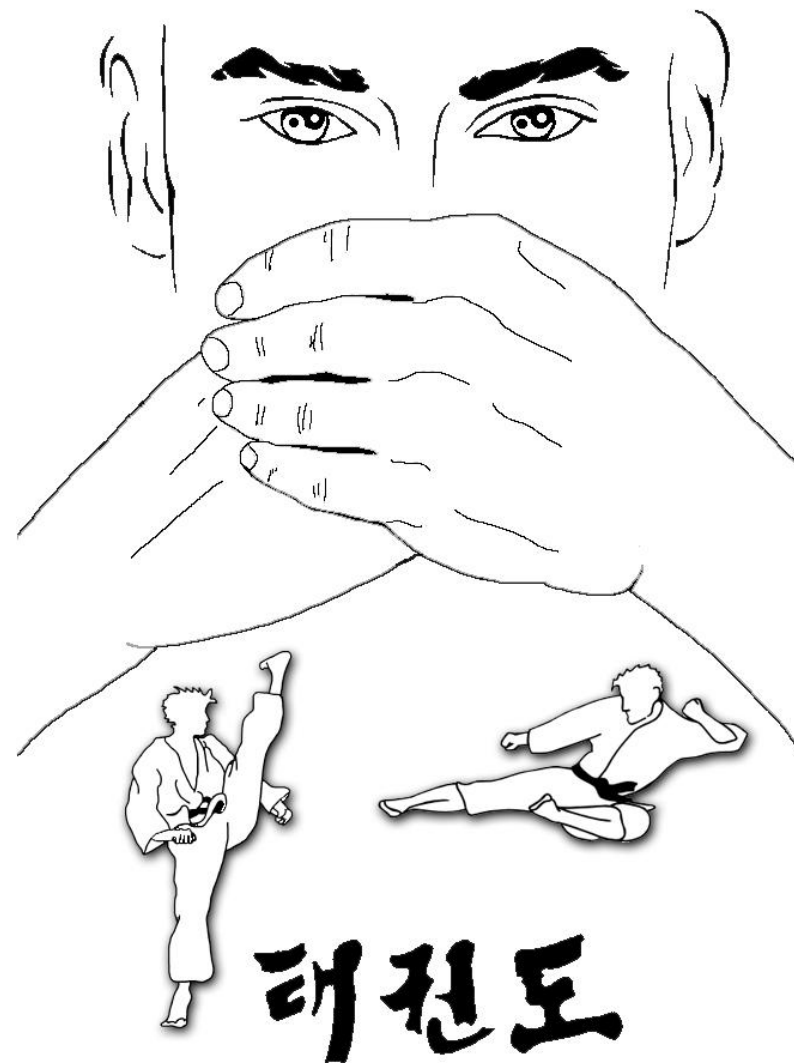
V. Dan zum VI. Dan

TONG-IL TUL

VI. Dan zum VII. Dan

Formenschule

PO-EUN TUL

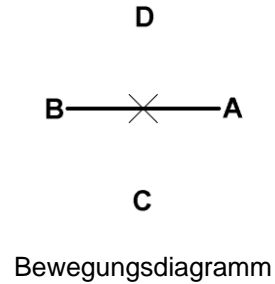


TAEKWONDO

# PO-EUN-TUL ( 36 Bewegungen )

Bedeutung:

... ist das Pseudonym eines treuen Untertanen des Chong Mong-Chu (1400 n. Chr.), der ein bekannter Dichter war, dessen Gedicht "Ich würde keinem anderen Herren dienen, selbst wenn ich hundert mal dafür gekreuzigt würde", jeder Koreaner kennt. Er war weiterhin ein Forscher auf dem Gebiet der Physik. Das Symbol des Bewegungsdiagrammes steht für seine unbeirrte Treue dem König und seinem Land gegenüber. Er lebte gegen Ende der Koryo-Dynastie.



A: Parallelstellung in Richtung D,  
Himmelshand.  
***narani so hanulson***



1. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß nach B setzen  
zur rechten L-Stellung,  
gleichzeitig mittlerer Schutzblock  
mit der Außenseite des linken Unterarms.  
***niunja so palmok kaunde daebi makgi***



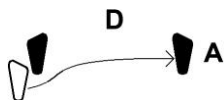
35. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur rechten X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, linke Fingerfläche zur Außenseite der rechten Faust führen.  
**kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi**



2. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß heranziehen zur linken Einbeinstellung in Richtung D, gleichzeitig dreht man die linke Faust und hebt beide Fäuste an, die linke Faust bis Augenhöhe und die rechte Faust bis zur linken Schulter (Blickrichtung A).  
**waebal sogi**



36. Rechten Fuß nach A setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der rechten Innenhandkante in Richtung A.  
**annun so sonkal dung najunde daebi makgi**



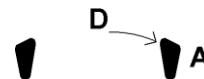
3. Presstritt mit der rechten Fußaußenkante in Richtung A, Handhaltung wie in 2 eingenommen beibehalten.  
**bakuro noollo chagi**



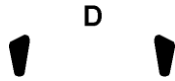
- E: Linken Fuß heranziehen zur Parallelstellung in Richtung D, Himmelshand.  
**narani so hanulson**



4. Rechten Fuß nach A absetzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der rechten Außenhandkante in Richtung A.  
**annun so sonkal kaunde yop taerigi**



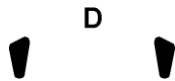
5. Mittlerer Winkelstoß  
mit der linken Vorderfaust.  
**annun so ap joomuk kaunde kiokja jirugi**



32. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß nach B setzen  
zur rechten L-Stellung,  
gleichzeitig U-förmiger Greifblock  
mit abgespreizten Daumen.  
**niunja so digutja japgj**



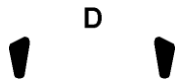
6. Druckblock mit der linken Vorderfaust und  
hoher Block seitlich nach vorn  
mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**annun so ap joomuk noollo makgi**  
**an palmok yopap makgi**  
TECHNIK 6 BIS 12 IN EINER  
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG  
AUSFÜHREN.



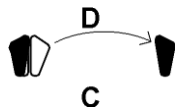
33. Auf dem linken Fuß  
rechtsherum um 90° drehen,  
rechten Fuß heranziehen  
zur geschlossenen Stellung in Richtung D,  
gleichzeitig horizontaler Stich zur Seite  
mit dem rechten Ellbogen in Richtung A und  
dem linken Ellbogen in Richtung B  
(Blickrichtung A).  
**moa so sang yop palkup soopyong tulgi**  
TECHNIK 33 IN EINER LANGSAMEN  
BEWEGUNG AUSFÜHREN



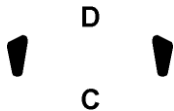
7. Druckblock mit der rechten Vorderfaust und  
hoher Block seitlich nach vorn  
mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**annun so ap joomuk noollo makgi**  
**an palmok yopap makgi**



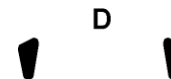
34. Rechten Fuß nach A setzen  
zur Sitzstellung in Richtung D,  
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten  
mit dem linken Fastrücken in Richtung C,  
rechten Arm seitlich nach unten strecken  
(Blickrichtung D).  
**annun so dung joomuk nopunde yopdwi**  
**taerigi**



29. Stich nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, linke Handfläche zur rechten Faust führen (Blickrichtung D).  
**annun so dwit palkup tulgi**



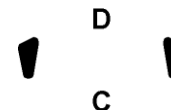
8. Mittlerer Trennblock mit den Innenseiten beider Unterarme.  
**annun so an palmok kaunde hechyo makgi**



30. Horizontaler Stoß mit beiden Fäusten in Richtung B.  
**annun so sang joomuk soopyong jirugi**



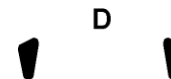
9. Stich nach hinten mit dem rechten Ellbogen in Richtung C, linke Handfläche zur rechten Faust führen (Blickrichtung D).  
**annun so dwit palkup tulgi**



31. Rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur linken X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, rechte Fingerfläche zur Unterseite des linken Unterarms führen.  
**kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi**



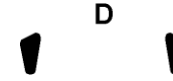
10. Mittlerer Stoß nach vorn mit der rechten Vorderfaust in Richtung D, linke Fingerfläche auf den rechten Ellbogen legen.  
**annun so ap joomuk kaunde ap jirugi**



11. Stich nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, rechte Handfläche zur linken Faust führen (Blickrichtung D).  
**annun so dwit palkup tulgi**



26. Mittlerer Trennblock mit den Innenseiten beider Unterarme.  
**annun so an palmok kaunde hechyo makgi**



12. Horizontaler Stoß mit beiden Fäusten in Richtung A.  
**annun so sang joomuk soopyong jirugi**



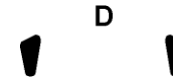
27. Stich nach hinten mit dem linken Ellbogen in Richtung C, rechte Handfläche zur linken Faust führen (Blickrichtung D).  
**annun so dwit palkup tulgi**



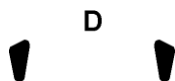
13. Linken Fuß vor den rechten Fuß setzen zur rechten X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach vorn mit der Außenseite des rechten Unterarms, linke Fingerfläche zur Unterseite des rechten Unterarms führen.  
**kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi**



28. Mittlerer Stoß nach vorn mit der linken Vorderfaust in Richtung D, rechte Fingerfläche auf den linken Ellbogen legen.  
**annun so ap joomuk kaunde ap jirugi**



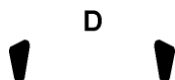
23. Mittlerer Winkelstoß  
mit der rechten Vorderfaust.  
**annun so ap joomuk kaunde kiokja jirugi**



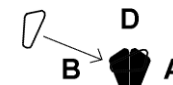
14. Auf dem linken Fuß  
rechtsherum um 90° drehen,  
rechten Fuß nach A setzen  
zur linken L-Stellung,  
gleichzeitig U-förmiger Greifblock  
mit abgespreizten Daumen.  
**niunja so digutja japgi**



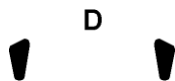
24. Druckblock mit der rechten Vorderfaust und  
hoher Block seitlich nach vorn  
mit der Innenseite des linken Unterarms.  
**annun so ap joomuk noollo makgi**  
**an palmok yopap makgi**  
TECHNIK 24 BIS 30 IN EINER  
FORTLAUFENDEN BEWEGUNG  
AUSFÜHREN



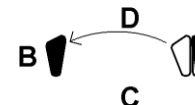
15. Auf dem rechten Fuß  
linksherum um 90° drehen,  
linken Fuß heranziehen  
zur geschlossenen Stellung in Richtung D,  
gleichzeitig horizontaler Stich zur Seite  
mit dem linken Ellbogen in Richtung B  
und dem rechten Ellbogen in Richtung A  
(Blickrichtung B).  
**moa so sang yop palkup soopyong tulgi**  
TECHNIK 15 IN EINER LANGSAMEN  
BEWEGUNG AUSFÜHREN



25. Druckblock mit der linken Vorderfaust und  
hoher Block seitlich nach vorn  
mit der Innenseite des rechten Unterarms.  
**annun so ap joomuk noollo makgi**  
**an palmok yopap makgi**



16. Linken Fuß nach B setzen  
zur Sitzstellung in Richtung D,  
gleichzeitig hoher Schlag seitlich nach hinten  
mit dem rechten Fastrücken in Richtung C,  
linken Arm seitlich nach unten strecken  
(Blickrichtung D).  
**annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi**



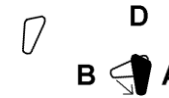
17. Rechten Fuß vor den linken Fuß setzen zur linken X-Stellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Block nach vorn mit der Außenseite des linken Unterarms, rechte Fingerfläche zur Außenseite der linken Faust führen.

**kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi**



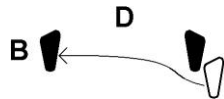
20. Auf dem rechten Fuß linksherum um 90° drehen, linken Fuß heranziehen zur rechten Einbeinstellung in Richtung D, gleichzeitig dreht man die rechte Faust und hebt beide Fäuste an, die rechte Faust bis Augenhöhe und die linke Faust bis zur linken Schulter (Blickrichtung B).

**waebal sogi**



18. Linken Fuß nach B setzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig tiefer Schutzblock mit der linken Innenhandkante in Richtung B.

**annun so sonkal dung najunde daebi makgi**



21. Presstritt mit der linken Fußaußenkante in Richtung B, Handhaltung wie in 20 eingenommen beibehalten.

**bakuro noollo chagi**



19. Auf dem linken Fuß rechtsherum um 90° drehen, rechten Fuß nach A setzen zur linken L-Stellung, gleichzeitig mittlerer Schutzblock mit der Außenseite des rechten Unterarms.

**niunja so palmok kaunde daebi makgi**



22. Linken Fuß nach B absetzen zur Sitzstellung in Richtung D, gleichzeitig mittlerer Schlag zur Seite mit der linken Außenhandkante in Richtung B.

**annun so sonkal kaunde yop taerigi**

