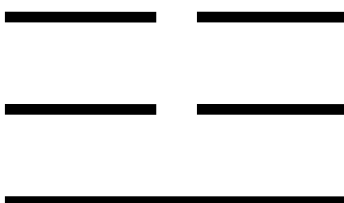


## TAEGEUK SAH (4.) JANG



Taekwondo Sah (4.) Jang symboliserer "Jin", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer torden (stor styrke og værdighed).

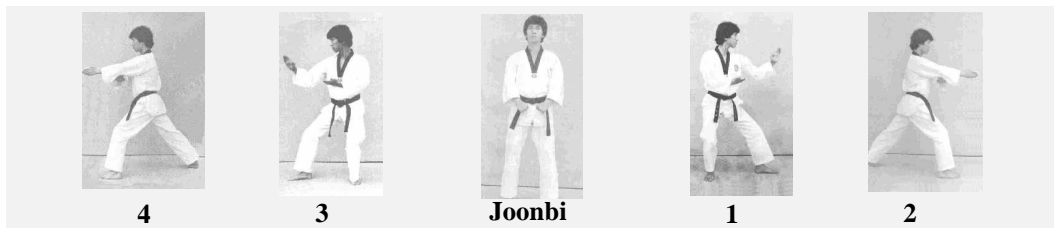
Nye teknikker er sonnol-momtong-makki, pyeonson-keut-seweo-chireugi, jebipoom-mok-chigi, yeop-chagi, momtong-bakat-makki, eolgul-ap-chigi(deung-jumeok) og specielle mikkeurom-bal (glidende fod) teknikker. Den er karakteriseret ved forskellige bevægelser som forberedelse til kireugi og mange dwit-koobi situationer.

7. Kup eleverne træner denne Poomse.

# Taegeuk Sah (4.) Jang's Poomse-linie.

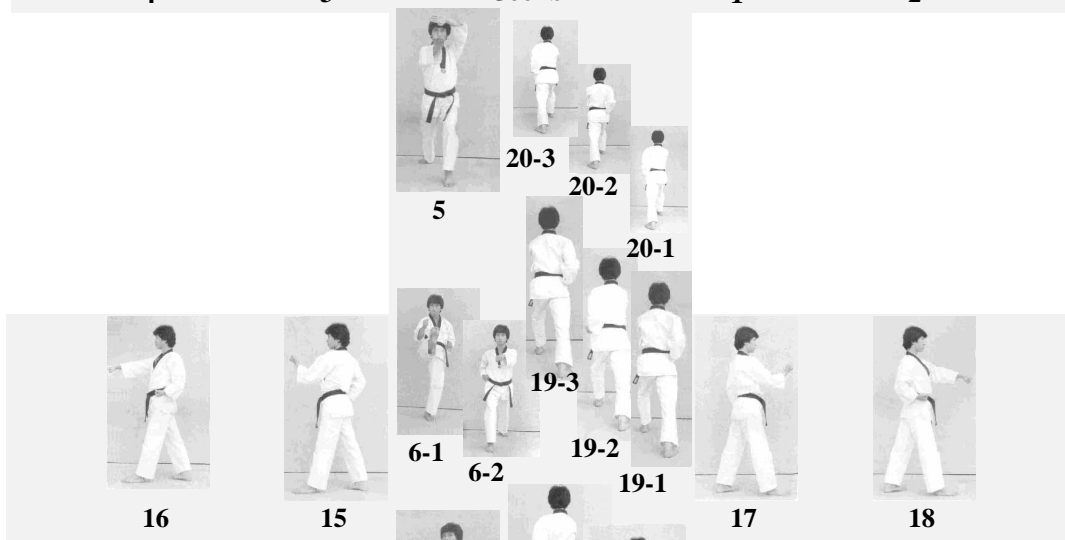
Na

Ra1



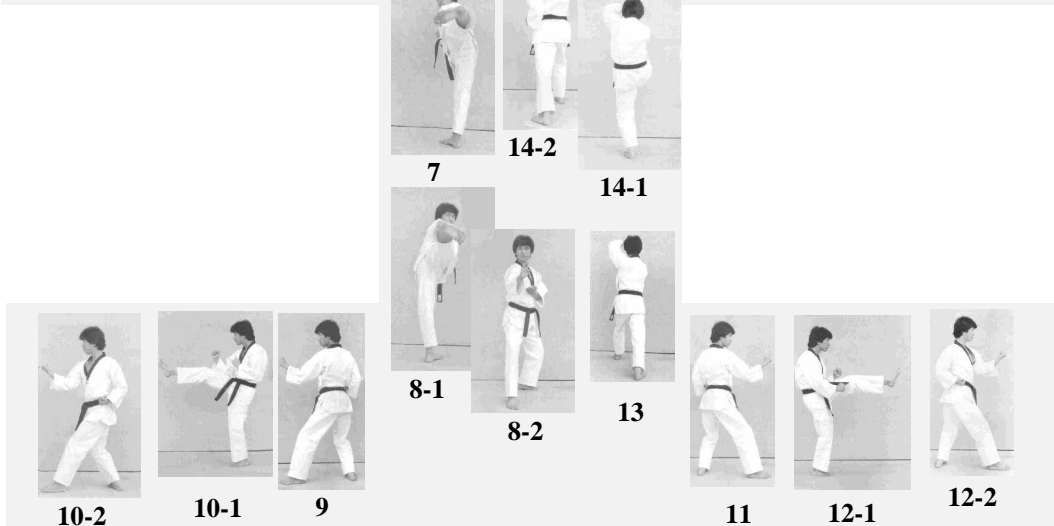
Da1

Ra2



Da2

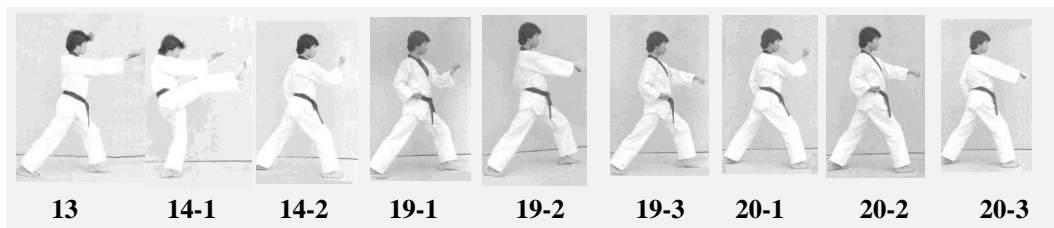
Ra3



Da3

Ga

Set fra siden



# TAEGEUK SAH (4.) JANG

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest) med oen batangson momtong nulleo makki	Oreun pyeonson-keut seweo chireugi
03	Ra1	Ra1	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Sonnal momtong makki
04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest) med oreun batangson momtong nulleo makki	Oen pyeonson-keut seweo chireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga		Venstre ben yeopchagi. <b>Derefter</b>	
08	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Højre ben yeopchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Sonnal momtong makki
09	Ra3	Ra3	Oreun dwitkoobi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra3 (med venstre ben forrest)	Momtong bakat makki
10	Ra3	Ra3	Oreun dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi, tilbage i samme stand	Momtong an makki
11	Da3	Da3	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt), og flyt højre ben en smule til højre mod Da3.	Momtong bakat makki
12	Da3	Da3	Oen dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi, tilbage i samme stand	Momtong an makki
13	Na	Na	Oen apkoobi	Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
14	Na	Na	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Apchigi (deung jumeok)
15	Ra2	Ra2	Oen apseogi	Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Momtong makki
16	Ra2	Ra2	Oen apseogi	Samme stand	Momtong baro jireugi
17	Da2	Da2	Oreun apseogi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Momtong makki
18	Da2	Da2	Oreun apseogi	Samme stand	Momtong baro jireugi
19	Na	Na	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med momtong makki.	Momtong doobeon jireugi
20	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med momtong makki.	Momtong doobeon 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** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal momtong makki

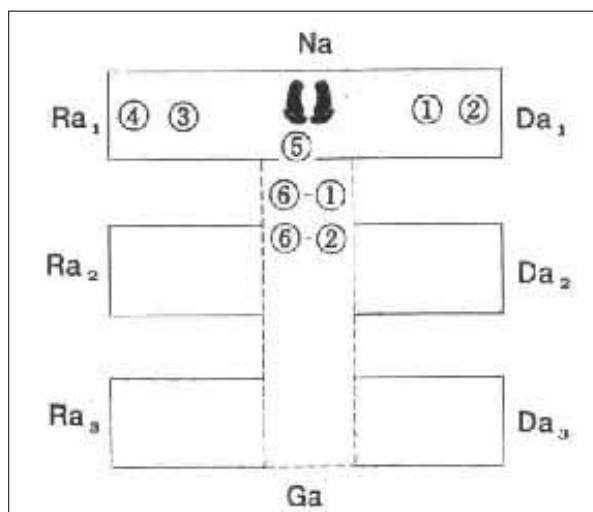
**2**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest) med oen batangson momtong nulleo makki  
**Teknik** : Oreun pyeonson-keut seweo chireugi

**3**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal momtong makki



**4**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest) med oreun batangson momtong nulleo makki  
**Teknik** : Oen pyeonson-keut seweo chireugi



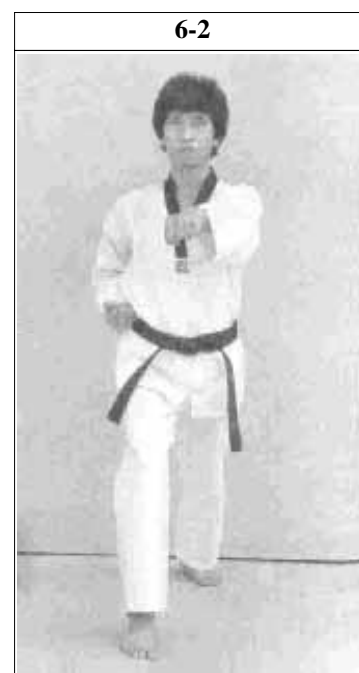


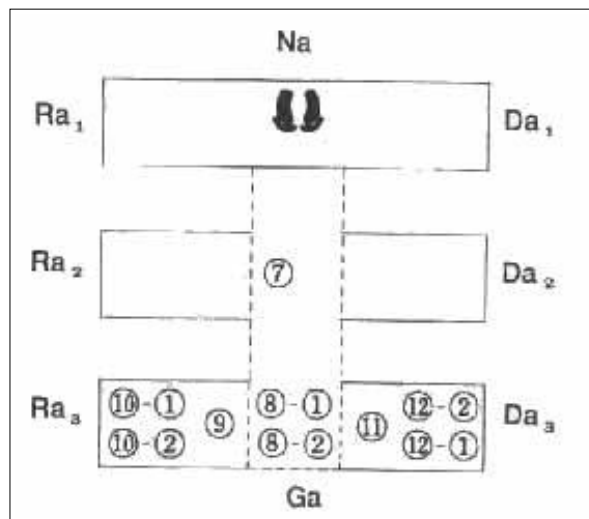
**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben tilbage til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Jebipoom mok chigi



**6-1**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)

**6-2**  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Teknik** : Momtong baro jireugi





**7 og 8-1**

**Blik / Sison** : Ga

**Placering** : Ga

**Bevægelse** : Venstre ben yeopchagi.

**Derefter**

Højre ben yeopchagi og gå derefter et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)

**8-2**

**Stand** : Oen dwitkoobi

**Teknik** : Sonnal momtong makki



**10-1 og 10-2**

**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi, tilbage i samme stand  
**Teknik** : Momtong an makki

**9**

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

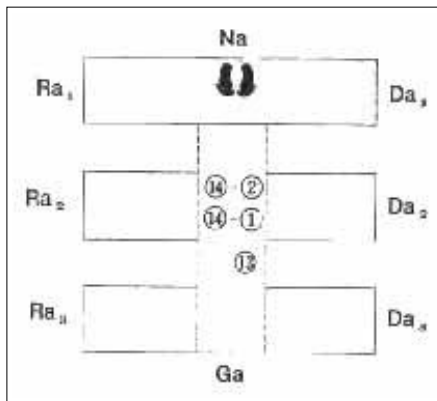
**11**

**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt), og flyt højre ben en smule til højre mod Da3.  
**Teknik** : Momtong bakat makki

**12-1 og 12-2**

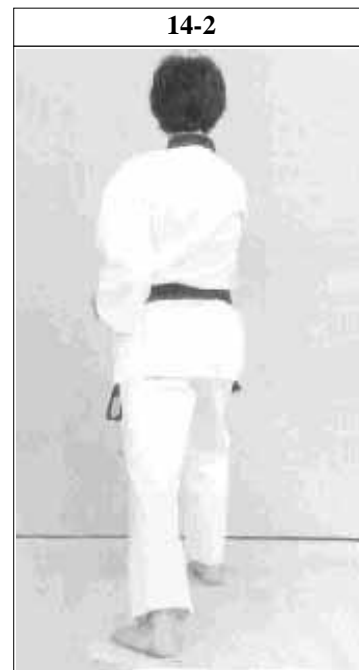
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi, tilbage i samme stand  
**Teknik** : Momtong an makki





#### 14-1

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)



#### 14-2

**Stand** : Oreun apkoobi  
**Teknik** : Apchigi (deung jumeok)

#### 13

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) og gå til siden mod Na (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Jebipoom mok chigi



#### 14-1



#### 13



**14-2 set fra siden**



**14-1 set fra siden**



**13 set fra siden**





**15**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben frem til højre ben, og drej til venstre (90°) mod Ra2 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong makki

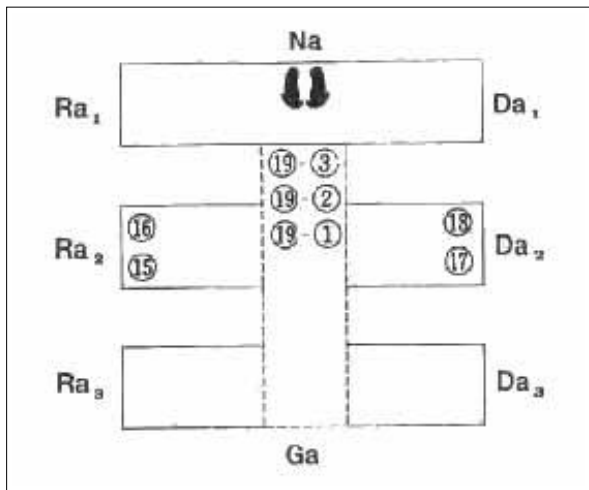
**16**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Samme stand  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



**17**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong makki

**18**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Da2  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Samme stand  
**Teknik** : Momtong baro jireugi





**19-1, 19-2 og 19-3**

**Blik / Sison** : Na

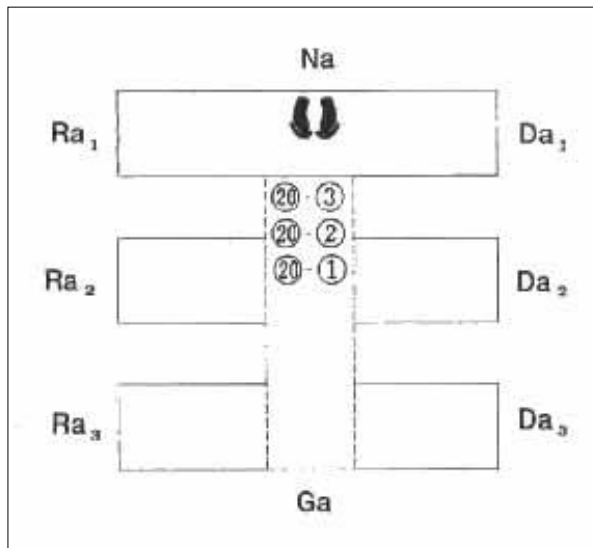
**Placering** : Na

**Stand** : Oen apkoobi

**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest) med momtong makki.

**Teknik** : Momtong doobeon jireugi





**20-1, 20-2 og 20-3**

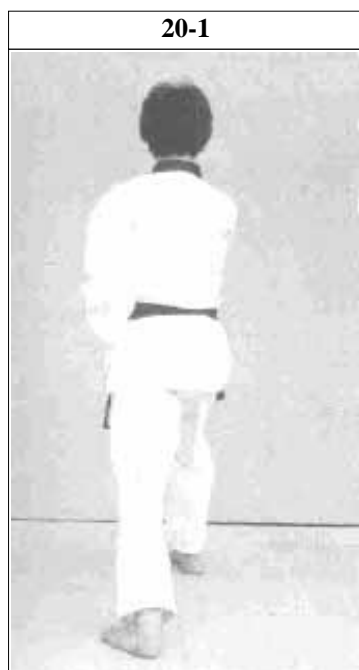
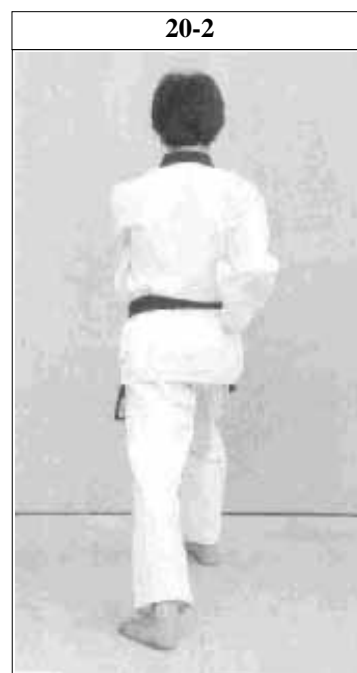
**Blik / Sison** : Na

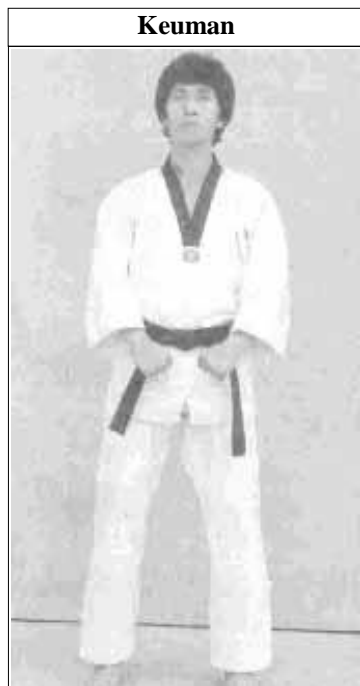
**Placering** : Na

**Stand** : Oreun apkoobi

**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med momtong makki.

**Teknik** : Momtong doobeon 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



**1**  
**Modstanderen** angriber med momtong bandae jireugi.  
**Jeg** laver sonnalmomtong makki.

### Anvendelse af handling 2-1



**2-1**  
**Modstanderen** angriber med momtong baro jireugi igen.  
**Jeg** laver batangson momtong nulleo makki.

**2-2**  
**Jeg** tager fat i modstanderens arm, trækker og udfører pyeonson-keut seweo chireugi

### Anvendelse af handling 2-2



Anvendelse af

Taeguk Sah  
(4.) Jang

### Anvendelse af handling 7



**7**  
**Modstanderen** går tilbage.  
**Jeg** følger efter og udfører  
yeopchagi med venstre ben.

**8-2**  
Hvis modstanderen angriber med momtong jireugi,  
forsvarer **jeg** mig med sonnol momtong makki.

### Anvendelse af handling 8-2



### Anvendelse af handling 8-1



**8-1**  
**Jeg** udfører igen yeopchagi med  
højre ben og ...

### Anvendelse af handling 9



**9**  
**Modstanderen** angriber med momtong bandae jireugi.  
**Jeg** laver momtong bakat makki.

**10-2**  
**Modstanderen** laver kontra-angreb med momtong jireugi.  
**Jeg** forsvarer mig med momtong an makki.

### Anvendelse af handling 10-2



### Anvendelse af handling 10-1



**10-1**  
**Jeg** angriber med apchagi  
Men **modstanderen** blokerer med arae makki og ...



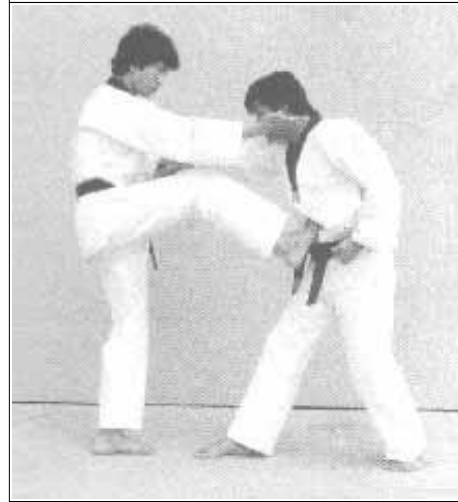
Anvendelse af handling 13



**13**

**Modstanderen** angriber med eolgul jireugi.  
**Jeg** udfører jebipoom mok chigi.

Anvendelse af handling 14-1



**14-1 og 14-2**

Venstre hånd trækker i modstanderens arm.  
Lige efter udfører **jeg** apchagi med højre ben og ...

**14-3**

**jeg** går et skridt frem med højre ben og udfører oreun eolgul apchigi (deung jumeok)

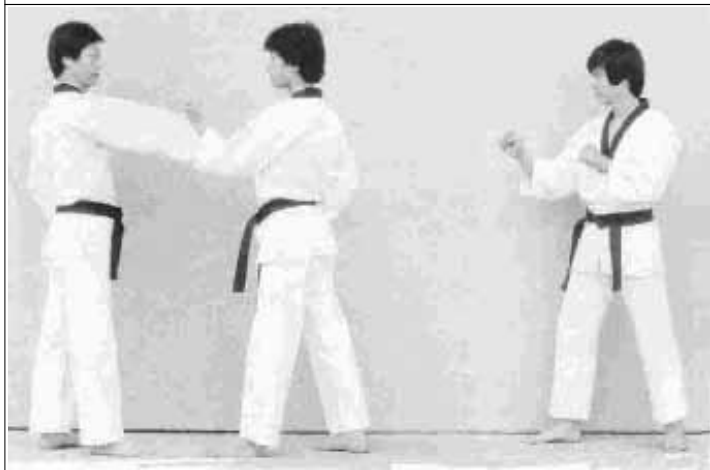
Anvendelse af handling 14-2



Anvendelse af handling 14-3



### Anvendelse af handling 15

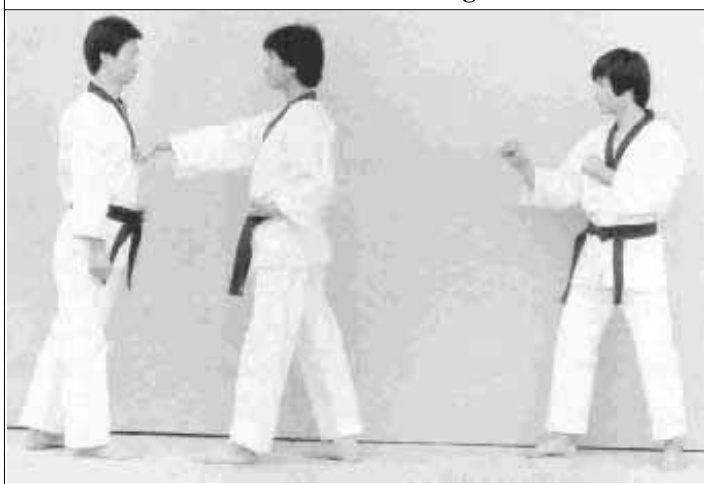


### 15 og 16

**2 modstandere** (henholdsvis venstre og højre side) angriber med momtong bandae jireugi.

**Jeg** udfører momtong makki, og derefter momtong baro jireugi mod "**venstre modstander**" og ...

### Anvendelse af handling 16



### 17 og 18

**jeg** udfører momtong makki og derefter momtong baro jireugi mod "**højre modstander**".

### Anvendelse af handling 17



### Anvendelse af handling 18

