

POOMSAE TAEGEUK



Taegeuk Il Jang representa o símbolo de *Keon*, um dos oito *Gwe* (símbolos divinos), que significa o **Céu** e o **Yang**.

Tal como *Keon* significa o princípio da criação de todas as coisas no universo, também *Taegeuk Il Jang* significa o princípio de tudo no treino do *Taekwondo*.

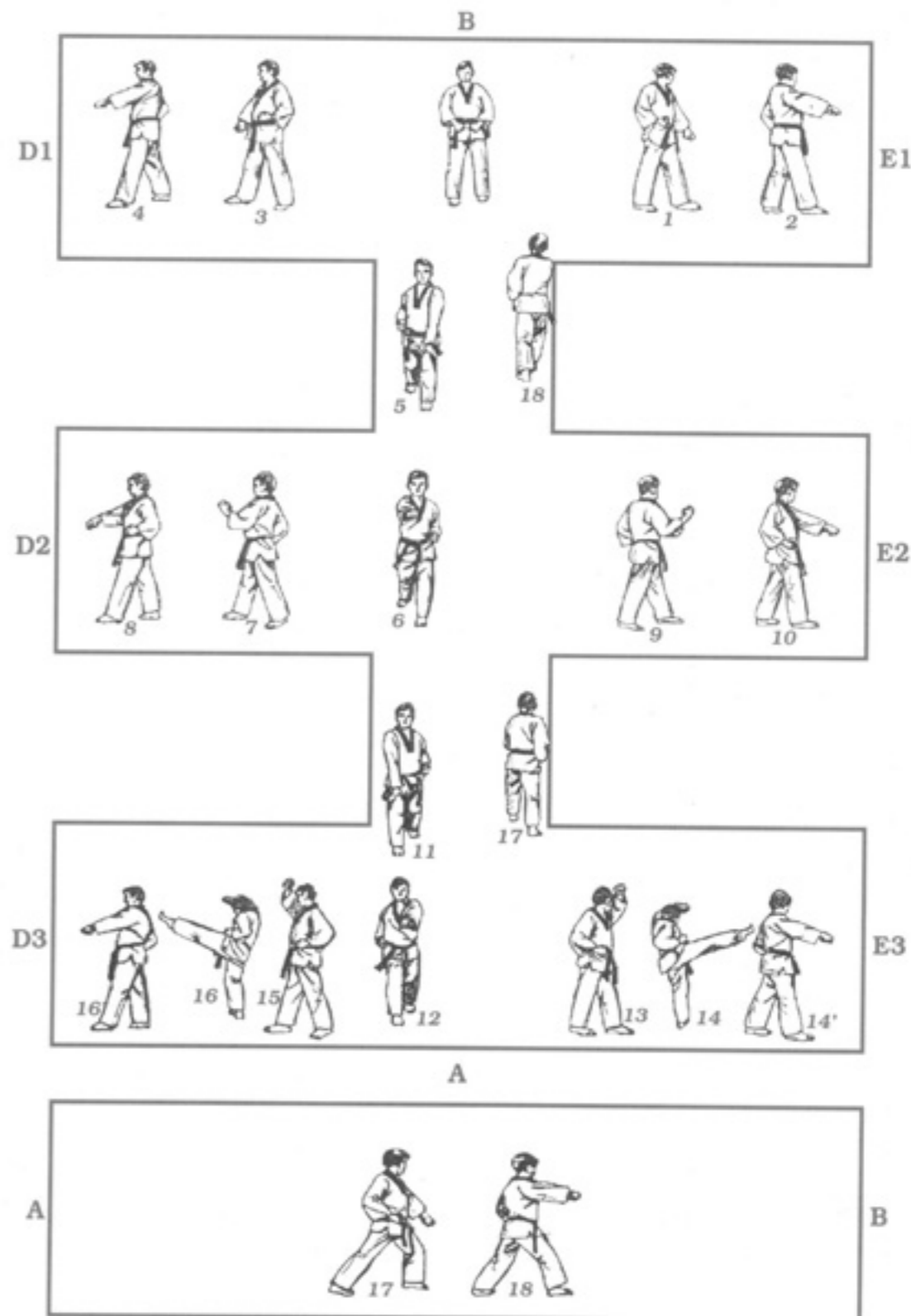
Esta *Poomsae* caracteriza-se pela sua facilidade de execução, consistindo basicamente na execução de passos e técnicas básicas, tais como *Are Makki*, *Momtong An Makki*, *Momtong Jireugi* e *Ap Chagi*.

IL JANG

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi Sul	Son Kisul
<i>Jumbi</i>	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
2	Avançar o pé direito em direcção a E1	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
3	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para D1	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
4	Avançar o pé esquerdo em direcção a D1	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
5	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
6	Manter os pés fixos	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
7	Usar o pé esquerdo como eixo, avançar o pé direito, para a segunda linha e encarar D2	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
8	Avançar o pé direito um passo em direcção a D2	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
9	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e mover o pé esquerdo em direcção a E2	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
10	Avançar o pé esquerdo um passo em direcção a E2	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
11	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
12	Manter os pés fixos	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
13	Usar o pé direito como eixo, avançar o pé esquerdo para a terceira linha e encarar E3	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Olgul Makki</i>
14	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a E3	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
15	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para D3	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Olgul Makki</i>
16	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a D3	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
17	Usar o pé direito como eixo, rodar pela direita e avançar o pé esquerdo em direcção a B	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
18	Avançar o pé direito um passo em direcção a B	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
<i>Keuman</i>	Usar o pé direito como eixo e rodar 180° pela esquerda para encarar A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>

POOMSAE TAEGEUK

IL JANG



POOMSAE TAEGEUK

I JANG



Taegeuk I Jang simboliza o *Tae*, um dos oito símbolos divinos. Este *Gwe* significa a **firmeza interior e a suavidade exterior**.

A introdução do *Olgul Makki* é um novo desenvolvimento nas *Poomsae Taegeuk*. Aparece mais frequentemente o *Ap Chagi* do que na *Taegeuk Il Jang*.

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi Sul	Son Ktsul
Jumbi	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustando os pés)	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
2	Avançar o pé direito em direcção a E1	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
3	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para D1	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
4	Avançar o pé esquerdo em direcção a D1	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
5	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
6	Avançar o pé direito um passo em direcção a A	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
7	Manter o pé direito fixo, avança o pé esquerdo para a segunda linha e encarar E2	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
8	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a E2	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Olgul Bandoe Jireugi</i>
9	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita, mover o pé direito em direcção a D2	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
10	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a D2	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Olgul Bandoe Jireugi</i>
11	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e avançar o pé direito em direcção a A	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Olgul Makki</i>
12	Avançar o pé direito um passo em direcção a A	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Olgul Makki</i>
13	Usar o pé direito como eixo e rodar 180° pela esquerda, colocar o pé esquerdo na terceira linha e encarar D3	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
14	Manter os pés fixos e mudar a direcção	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
15	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo um passo em direcção a B	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
16	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a B	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
17	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a B	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
18	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a B	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong Bandoe Jireugi</i>
Kihap			
Keuman	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>

D1



D2



POOMSAE TAEGEUK

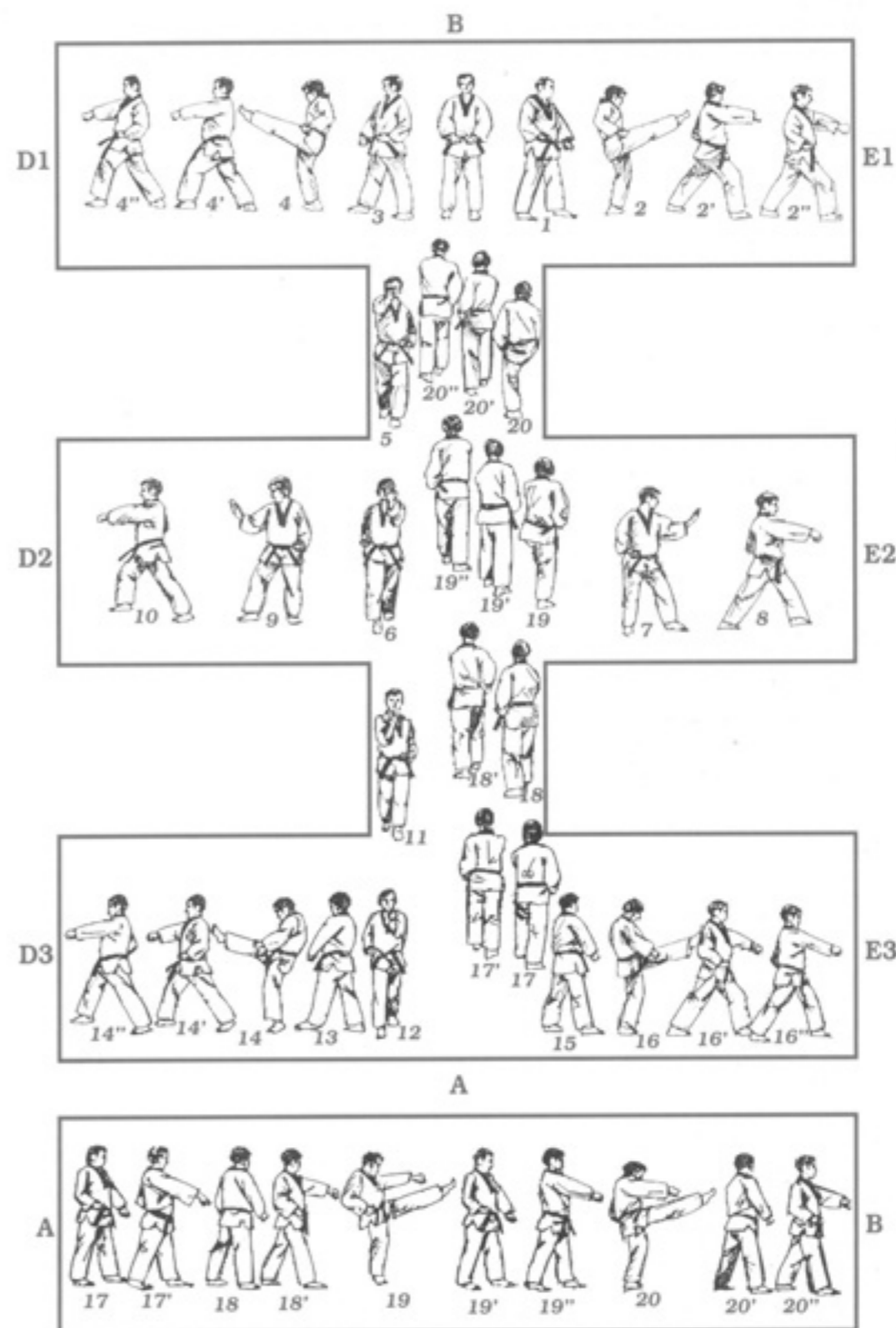
SAM JANG



Taegeuk Sam Jang simboliza o Ri, que representa o significado de "Quente e Brilhante". Este capítulo e o seu significado servem para encorajar os praticantes a desenvolver um sentido de justiça e vontade de treinar. As novas técnicas são *Jebi-Poom Hansonnal Mok Chigi* e *Hansonnal Momtong Bakkat Makki*, bem como a posição *Dwitkubi*. Esta *Poomsae* é caracterizada pela existência de sucessivos *Makki*, *Chigi*, *Chagi* e *Jireugi* contínuos. É colocada especial ênfase nos contra-ataques contra um *Chigi* de um oponente.

POOMSAE TAEGEUK

SAM JANG



Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi Sul	Son Kisul
Jumbi	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
2	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a E1	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Dubeon Jireugi</i>
3	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para D1	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
4	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a D1	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Dubeon Jireugi</i>
5	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Jebi-Poom Hansonnal Mok Chigi</i>
6	Avançar o pé direito um passo em direcção a A	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Jebi-Poom Hansonnal Mok Chigi</i>
7	Manter o pé direito fixo e avançar o esquerdo em direcção a E2	<i>Oreun Dwitkubi</i>	<i>Hansonnal Momtong Yop Makki</i>
8	Manter o pé direito fixo e afastar o pé esquerdo	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
9	Virar para D2, manter o pé esquerdo fixo e ajustar o pé direito	<i>Wen Dwitkubi</i>	<i>Hansonnal Momtong Yop Makki</i>
10	Manter o pé esquerdo fixo e afastar o pé direito	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Baro Jireugi</i>
11	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
12	Avançar o pé direito um passo em direcção a A	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Momtong An Makki</i>
13	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e colocar o pé esquerdo na terceira linha encarando D3	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
14	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a D3	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Momtong Dubeon Jireugi</i>
15	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para E3	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki</i>
16	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a E3	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Dubeon Jireugi</i>
17	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo um passo em direcção a B	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki (B.E)</i> <i>Momtong Baro Jireugi (B.D)</i>
18	Avançar um passo em direcção a B	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki (B.D)</i> <i>Momtong Baro Jireugi (B.E)</i>
19	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a B	<i>Wen Apseogi</i>	<i>Arae Makki (B.E)</i> <i>Momtong Baro Jireugi (B.D)</i>
20	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a B	<i>Oreun Apseogi</i>	<i>Arae Makki (B.D)</i> <i>Momtong Baro Jireugi (B.E)</i>
Kihap			
<i>Keuman</i>	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>

POOMSAE TAEGEUK



Taegeuk Sa Jang simboliza o *Jin*, um dos oito símbolos divinos; representa o **trovão**, cujo significado é grande poder e dignidade.

Novas técnicas são *Sonnal Momtong Makki*, *Pyonsonkkeut Sewotzireugi*, *Jebi-Poom Mok Chigi*, *Yop Chagi*, *Bakkat Palmok Momtong Bakkat Makki*, *Deungjumeok Olgul Ape Chigi*.

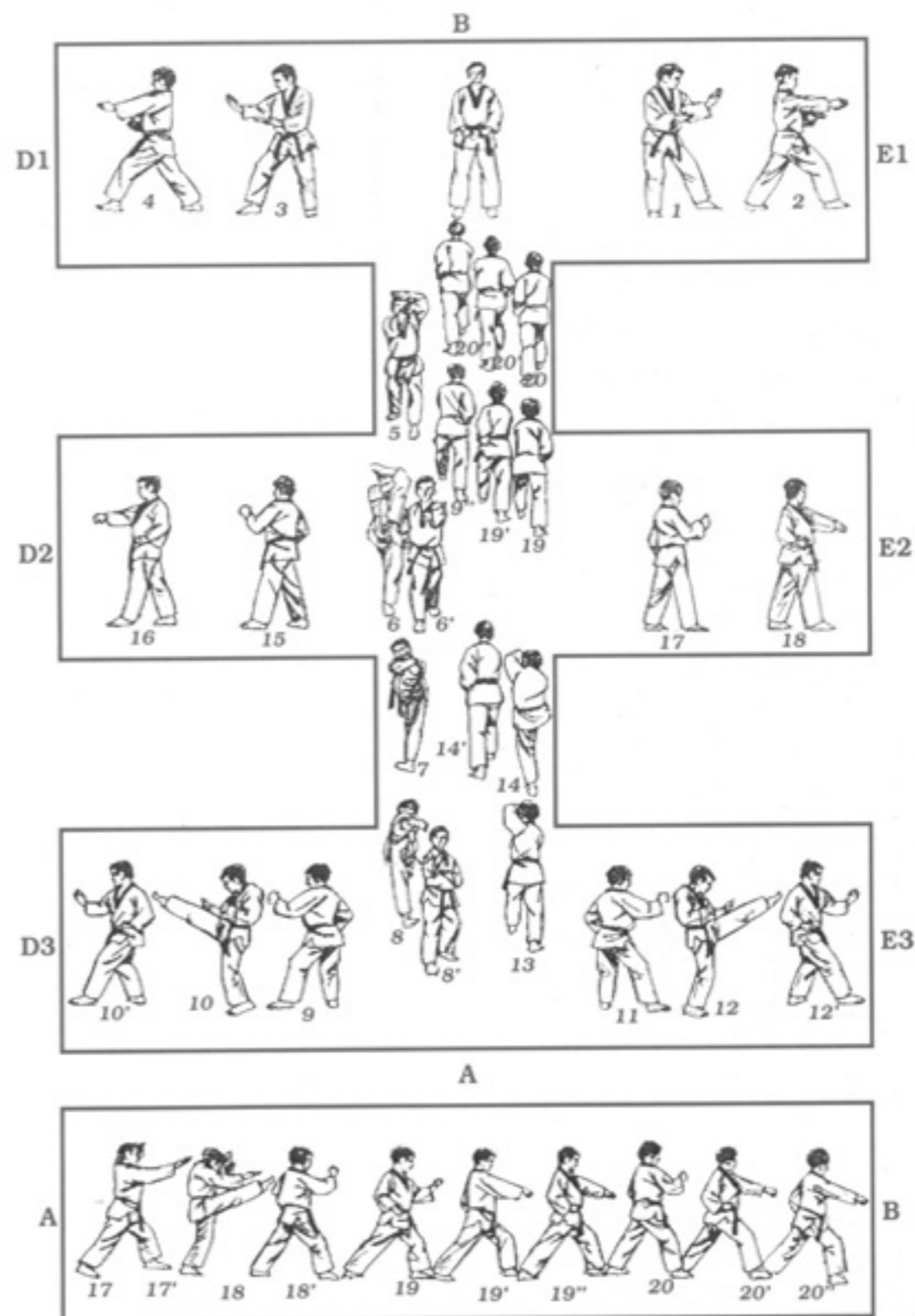
É caracterizada por ter vários movimentos de preparação para o *Kyorugi* e muitas posições de *Dwitkubi*.

SA JANG

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi Sul	Son Kisu
Jumbi	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	Oreun Dwitkubi	Sonnal Momtong Makki
2	Avançar o pé direito um passo em direcção a E1	Oreun Apkubi	Pyonsonkkeut Sewotzireugi
3	Usar o pé esquerdo como eixo, rodar pela direita e colocar o pé direito voltado para D1	Wen Dwitkubi	Sonnal Momtong Makki
4	Avançar o pé esquerdo um passo em direcção a D1	Wen Apkubi	Pyonsonkkeut Sewotzireugi
5	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e avançar o pé esquerdo em direcção a A	Wen Apkubi	Jebi-Poom Mok Chigi
6	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita em direcção a A	Oreun Apkubi	Momtong Baro Jireugi
7	Executar um <i>Yop Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a A		
8	Executar um <i>Yop Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a A	Wen Dwitkubi	Sonnal Momtong Makki
9	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda, colocar o pé esquerdo na terceira linha e encarar D3	Oreun Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
10	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e colocar o pé no mesmo sítio	Oreun Dwitkubi	Momtong An Makki
11	Virar para E3	Wen Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
12	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e colocar o pé no mesmo sítio	Wen Dwitkubi	Momtong An Makki
13	Avançar o pé esquerdo em direcção a A	Wen Apkubi	Jebi-Poom Mok Chigi
14	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a A	Oreun Apkubi	Deungjumeok Olgul Ap Chigi
15	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a D2	Wen Apseogi	Momtong Makki
16	Manter os pés fixos	Wen Apseogi	Momtong Baro Jireugi
17	Virar para E2	Oreun Apseogi	Momtong Makki
18	Manter os pés fixos	Oreun Apseogi	Momtong Baro Jireugi
19	Manter o pé direito fixo e avançar um passo em direcção a B	Wen Apkubi	Momtong Makki (B.E) Momtong an Makki (B.D)
20	Avançar um passo em direcção a B	Oreun Apkubi	Momtong Makki (B.D) Momtong Dubeon Jireugi (B.E / B.D)
Keuman	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi

POOMSAE TAEGEUK

SA JANG



POOMSAE TAEGEUK

OH JANG



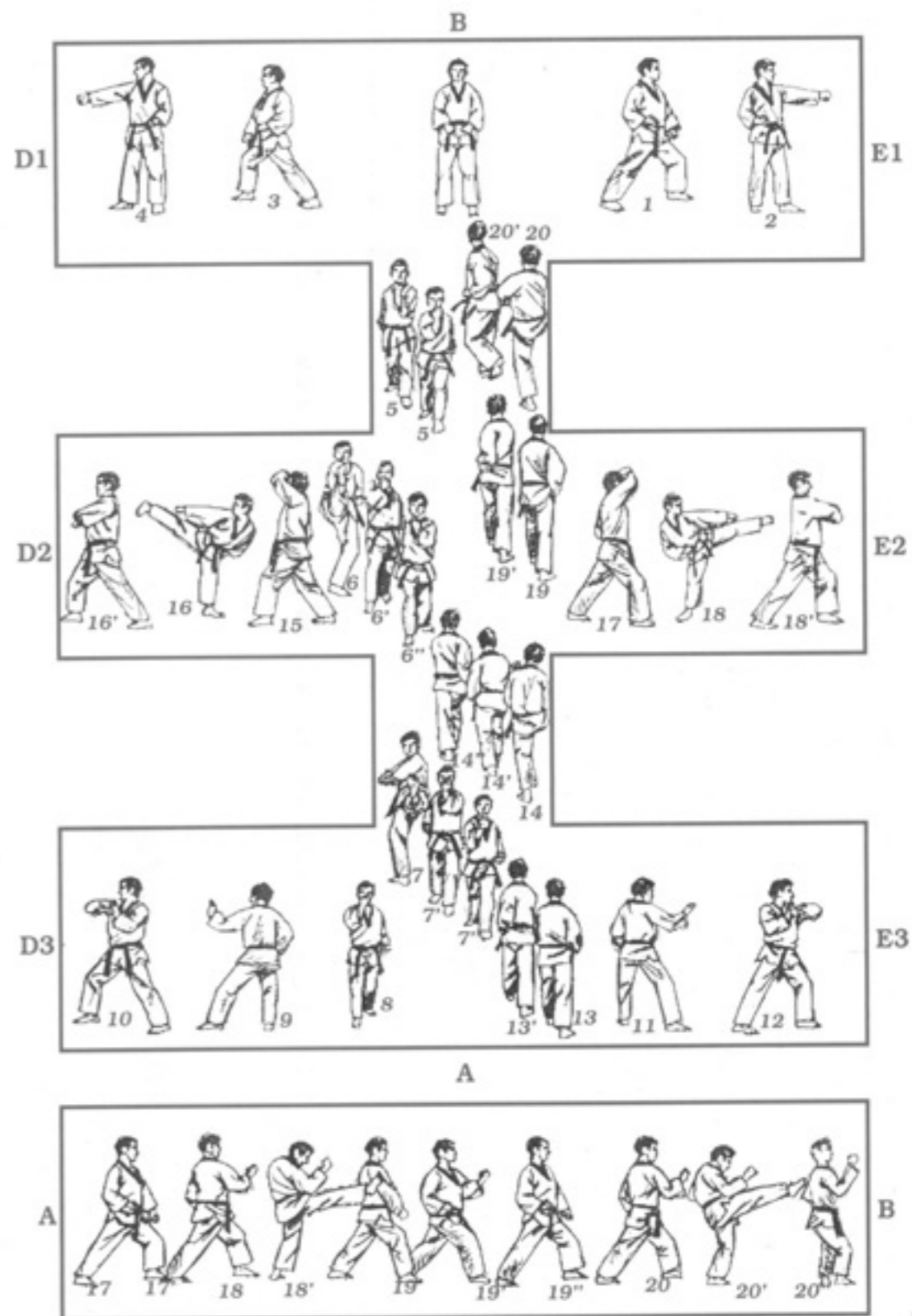
Taegeuk Oh Jang simboliza o Seon, um dos oito símbolos divinos, que representa o vento, significando, por um lado, força suprema e, por outro, calma de acordo com a sua força e fraqueza. Os novos movimentos são *Mejumeok Naeryo Chigi*, *Palkup Dollyo Chigi*, *Yop Chagi*, *Palkup Pyojeok Chigi*, e posições de pernas como *Dwikkoa Seogi*, *Wen Seogi* e *Oreun Seogi*.

Esta caracteriza-se por uma série de sucessivos *Makki* tal como *arc Makki* e *Momtong An Makki* e também o ataque numa situação de tropeçar depois de correr.

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi sul	Son Ksul
<i>Jumbi</i>	Partir da posição de <i>Charjot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
2	Recuar o pé esquerdo	<i>Wen Seogi</i>	<i>Mejumeok Naeryo Chigi</i>
3	Usar o pé esquerdo como eixo e virar o corpo para D1	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
4	Recuar o pé direito	<i>Oreun Seogi</i>	<i>Mejumeok Naeryo Chigi</i>
5	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a A	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Momtong Makki (B,D)</i> <i>Momtong An Makki (B,E)</i>
6	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita em direcção a A	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Deungjumeok Ap Chigi (B,E)</i> <i>Momtong An Makki (B,D)</i>
7	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda em direcção a A	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Deungjumeok Ap Chigi (B,D)</i> <i>Momtong An Makki (B,E)</i>
8	Avançar um passo em direcção a A	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Deungjumeok Ap Chigi</i>
9	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda, colocar o pé esquerdo na terceira linha e encarar D3	<i>Oreun Dwikkubi</i>	<i>Hansonnal Yop Makki</i>
10	Avançar um passo em direcção a D3	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Palkup Dollyo Chigi</i>
11	Usar o pé esquerdo como eixo e rodar em direcção a E3	<i>Wen Dwikkubi</i>	<i>Hansonnal Yop Makki</i>
12	Avançar um passo em direcção a E3	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Palkup Dollyo Chigi</i>
13	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a B	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Arae Makki</i>
14	Executar um <i>Ap Chagi</i> com perna direita e baixar a perna em direcção a B	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Arae Makki (B,D)</i> <i>Momtong An Makki (B,E)</i>
15	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a D2	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Olgul Makki</i>
16	Executar um <i>Yop Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a D2	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Palkup Pyojeok Chigi</i>
17	Usar o pé esquerdo como eixo e rodar pela direita em direcção a E2	<i>Oreun Apkubi</i>	<i>Olgul Makki</i>
18	Executar um <i>Yop Chagi</i> com a perna esquerda e baixar a perna em direcção a E2	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Palkup Pyojeok Chigi</i>
19	Manter o pé direito fixo e avançar um passo em direcção a B	<i>Wen Apkubi</i>	<i>Arae Makki (B,E)</i> <i>Momtong An Makki (B,D)</i>
20	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e baixar a perna em direcção a B	<i>Dwikkoa Seogi</i>	<i>Deungjumeok Ap Chigi</i>
<i>Kihap</i>			
<i>Keuman</i>	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar A	<i>Naranhi Seogi</i>	<i>Kibon Jumbi Seogi</i>

POOMSAE TAEGEUK

OH JANG



POOMSAE TAEGEUK



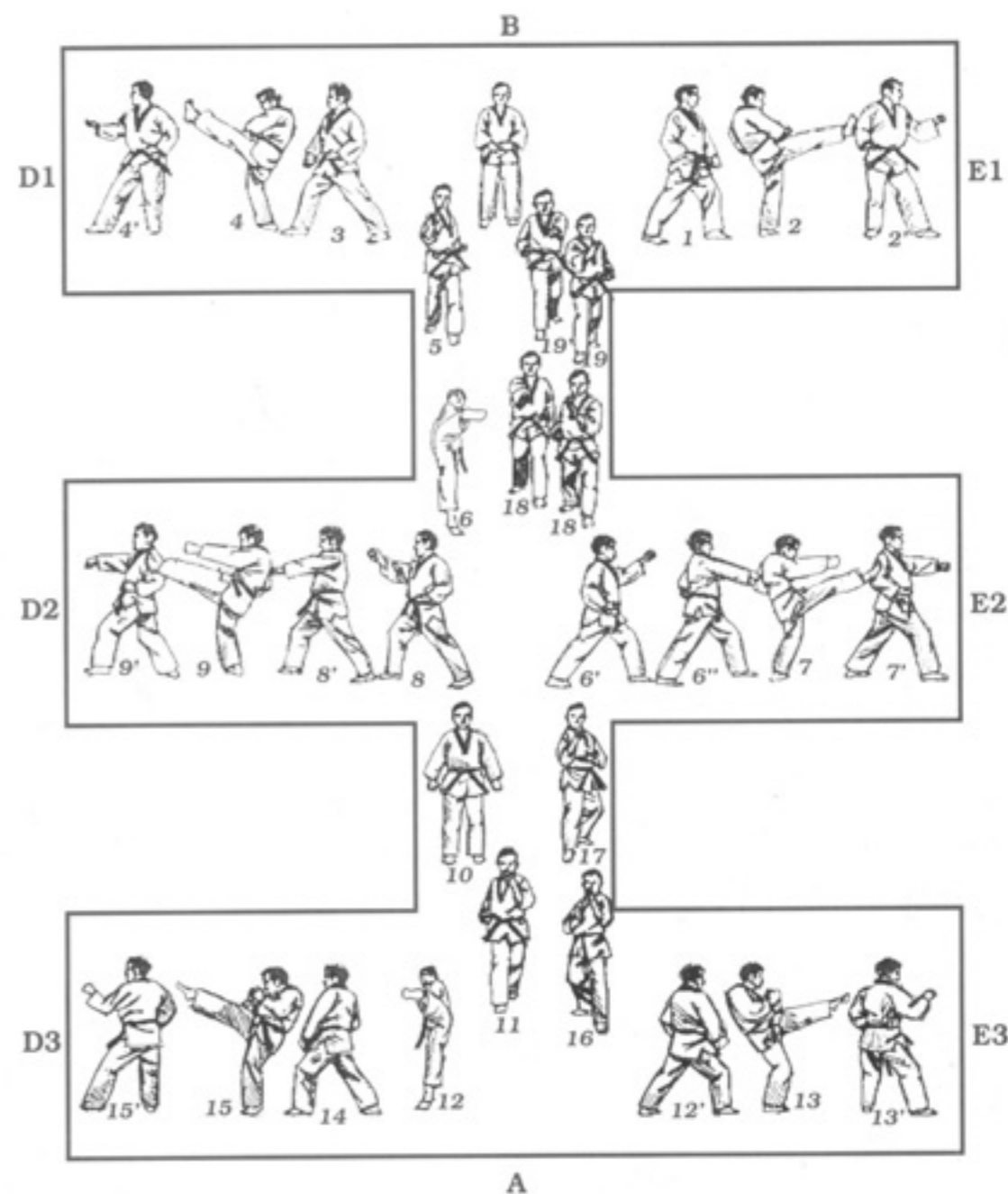
Taegeuk Yuk Jang simboliza o Gam, um dos oito símbolos divinos, que representa a água, significando incessante corrente e suavidade. Os novos movimentos são *Hanssonal Olgul Bakkat Makki*, *Dollyo Chagi*, *Olgul Bakkat Makki* e *Batangson Momtong Makki*.

Deve ter-se o cuidado de baixar o pé correctamente no chão (depois de executar o *Dollyo Chagi*), e de baixar a mão que executa *Batangson Momtong Makki* cerca de um palmo relativamente ao *Momtong Makki*.

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi sul	Son Kisu
Jumbi	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	Wen Apkubi	Arae Makki
2	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e voltar ao mesmo sítio (ajustar a posição da perna esquerda)	Oreun Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
3	Manter os pés fixos e virar para D1 (ajustar a posição)	Oreun Apkubi	Arae Makki
4	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e voltar ao mesmo sítio (ajustar a posição da perna direita)	Wen Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
5	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a A	Wen Apkubi	Hanssonal Bitureo Makki
6	Executar um <i>Dollyo Chagi</i> (com <i>Apchuk</i>) com a perna direita em direcção a A, baixar a perna e avançar a perna esquerda em direcção a E2	Wen Apkubi	Olgul Bakkat Makki (B.E) Momtong Baro Jireugi (B.D)
7	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita em direcção a E2	Oreun Apkubi	Momtong Baro Jireugi
8	Usar o pé esquerdo com eixo e rodar pela direita em direcção a D2	Oreun Apkubi	Olgul Bakkat Makki (B.D) Momtong Baro Jireugi (B.E)
9	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda em direcção a D2	Wen Apkubi	Momtong Baro Jireugi
10	Usar o pé direito como eixo e recuar o pé esquerdo encarando A	Naranhi Seogi	Arae Hecho Makki
11	Avançar um passo em direcção a A (perna direita)	Oreun Apkubi	Hanssonal Bitureo Makki
12	Executar um <i>Dollyo Chagi</i> (com <i>Apchuk</i>) com a perna esquerda em direcção a A, baixar a perna, usar a perna esquerda como eixo e rodar 180° em direcção a D3	Oreun Apkubi	Arae Makki
13	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e voltar ao mesmo sítio (ajustar a posição da perna direita)	Wen Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
14	Virar para E3 (ajustar a posição)	Wen Apkubi	Arae Makki
15	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e voltar ao mesmo sítio (ajustar a posição da perna esquerda)	Oreun Dwitkubi	Momtong Bakkat Makki
16	Usar o pé esquerdo como eixo, recuar o pé direito e encarar B	Oreun Dwitkubi	Sonnal Momtong Makki
17	Recuar o pé esquerdo e encarar B	Wen Dwitkubi	Sonnal Momtong Makki
18	Recuar o pé direito e encarar A	Wen Apkubi	Batangson Momtong Makki (B.E) Momtong Baro Jireugi (B.D)
19	Recuar o pé esquerdo e encarar A	Oreun Apkubi	Batangson Momtong Makki (B.D) Momtong Baro Jireugi (B.E)
Keuman	Recuar o pé direito e encarar A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi

POOMSAE TAEGEUK

YUK JANG



POOMSAE TAEGEUK

CHIL JANG



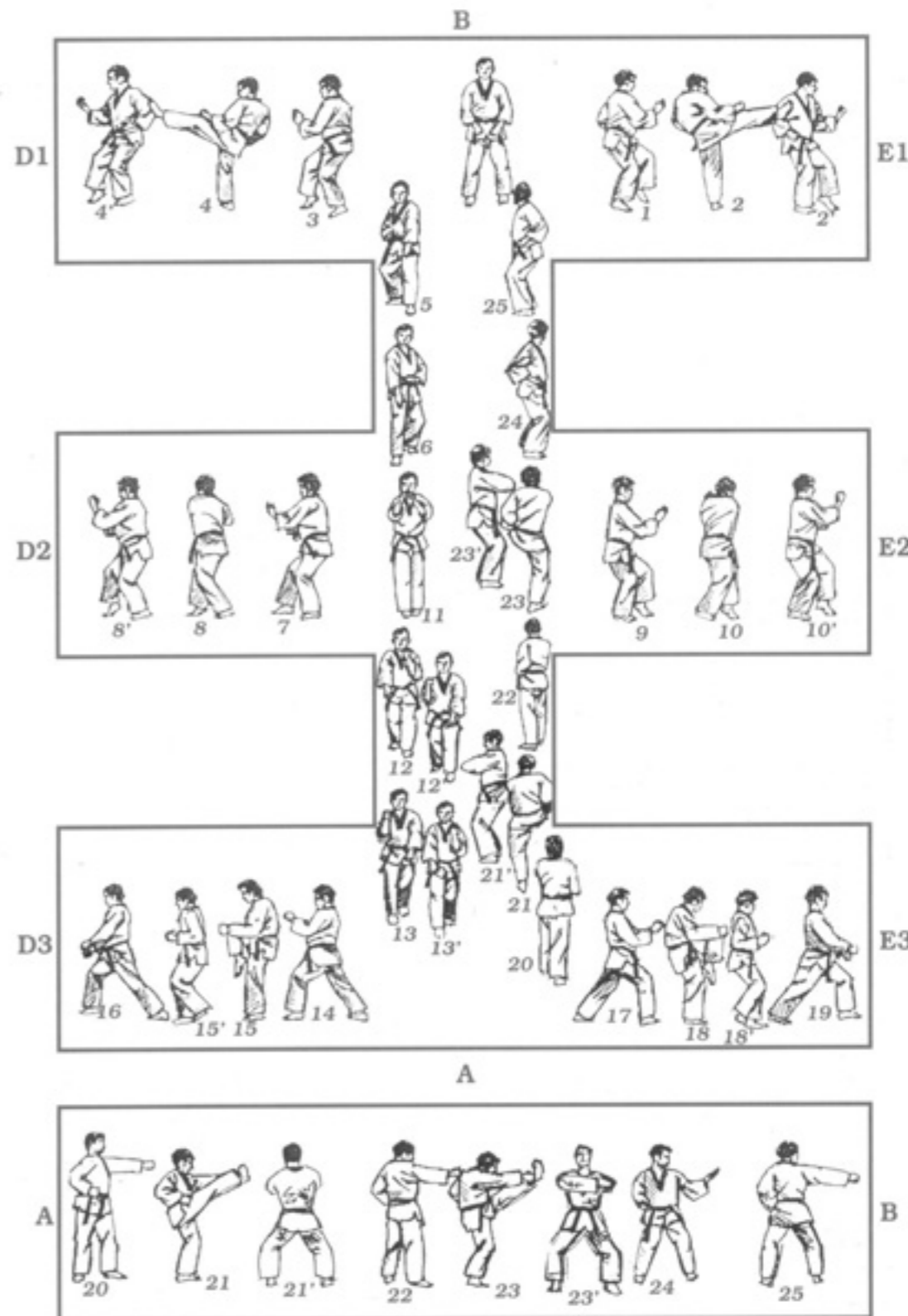
Taegeuk Chil Jang simboliza o Gan, um dos oito símbolos divinos que representa a **montanha**, significando poder e firmeza.

Os novos movimentos são *Sonnal Arae Makki*, *Batangson Kodureo Makki*, *Bojumeok*, *Kawi Makki*, *Mureup Chigi*, *Momtong Hecho Makki*, *Du Jumeok Jecho Jireugi*, *Otgoreo Arae Makki*, *Pyojeok Chagi*, *Yop Jireugi*, *Deungjumeok Olgul Bakkat Chigi* e posições de pernas *Beom Seogi* e *Juchum Seogi*. É importante ter uma suave ligação entre os movimentos para treinar esta Poomsae.

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi sul	Son Rissul
Jumbi	Partir da posição de Charyot, afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi
1	Virar o corpo para a esquerda em direcção a E1 (ajustar os pés)	Wen Beom Seogi	Batangson Momtong An Makki
2	Executar um Ap Chagi com a perna direita e voltar ao mesmo sítio	Wen Beom Seogi	Momtong Makki
3	Virar para D1	Oreun Beom Seogi	Batangson Momtong an Makki
4	Executar um Ap Chagi com a perna esquerda e voltar ao mesmo sítio	Oreun Beom Seogi	Momtong Makki
5	Manter o pé direito fixo e avançar o pé esquerdo em direcção a A	Oreun Duriakubi	Sonnal Arae Makki
6	Avançar um passo em direcção a A	Wen Duriakubi	Sonnal Arae Makki
7	Manter o pé direito fixo e avançar o esquerdo em direcção a E2	Wen Beom Seogi	Batangson Kodureo Momtong An Makki
8	Manter os pés fixos	Wen Beom Seogi	Deungjumeok Olgul Ap Chigi
9	Virar para D2	Oreun Beom Seogi	Batangson Kodureo Momtong An Makki
10	Manter os pés fixos	Oreun Beom Seogi	Deungjumeok Olgul Ap Chigi
11	Manter o pé direito fixo, virar e encarar A, juntar os pés	Moa Seogi	Bojumeok
12	Avançar um passo em direcção a A com a perna esquerda	Wen Apkubi	Dubeon Kawi Makki
13	Avançar um passo em direcção a A com a perna direita	Oreun Apkubi	Dubeon Kawi Makki
14	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar D3	Wen Apkubi	Momtong Hecho Makki
15	Executar um Mureup Chigi com a perna direita, cair à frente em direcção a D3	Duetkkoa Seogi	Jecho Jireugi
16	Recuar o pé esquerdo e encarar D3	Oreun Apkubi	Otgoreo Arae Makki
17	Usar o pé esquerdo como eixo e rodar pela direita em direcção a E3	Oreun Apkubi	Momtong Hecho Makki
18	Executar um Mureup Chigi com a perna esquerda e cair à frente em direcção a E3	Duetkkoa Seogi	Jecho Jireugi
19	Recuar o pé direito e encarar E3	Wen Apkubi	Otgoreo Arae Makki
20	Usar o pé direito como eixo e rodar pela esquerda em direcção a B	Wen Apseogi	Deungjumeok Bakkat Chigi
21	Esticar o braço esquerdo, abrir a mão e executar um Pyojeok Chagi com a perna direita	Juchum Seogi	Palkup Pyojeok Chigi
22	Manter o pé direito fixo, juntar o pé esquerdo e encarar B	Oreun Apseogi	Deungjumeok Bakkat Chigi
23	Esticar o braço direito, abrir a mão e executar um Pyojeok Chagi com a perna esquerda	Juchum Seogi	Palkup Pyojeok Chigi
24	Manter os pés fixos	Juchum Seogi	Hansonnal Yop Makki
25	Avançar um passo em direcção a B	Juchum Seogi	Momtong Yop Jireugi
Keuman	Usar o pé direito como eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi

POOMSAE TAEGEUK

CHIL JANG



POOMSAE TAEGEUK

PAL JANG



Taegeuk Pal Jang, simboliza o *Gon*, um dos oito símbolos divinos, que representa Yin e a terra, significando a raiz e a instalação e também o início e o fim.

Este é o último capítulo da *Poomsae Taegeuk*, que possibilita os praticantes a passarem para Exame de *Dan - Cinto Negro*.

Os novos movimentos são *Duball Dangseong Ap Chagi*, *Wesanteul Makki*, *Dangkyo Teok Jireugi*, *Kodureo Momtong Makki*, *Twio Ap Chagi*.

Deve ser dada ênfase na precisão dos passos e na diferença entre pontapé em salto e *Duball Dangseong Ap Chagi*.

Sequência	Movimentos do Corpo	Seogi sul	Son Kistal
Jumbi	Partir da posição de <i>Charyot</i> , afastar o pé esquerdo lateralmente e olhar para A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi
1	Avançar o pé esquerdo em direcção A	Oreun Daeitkubi	Kodureo Momtong Makki
2	Manter a posição (ajustar os pés)	Wen Apkubi	Momtong Baro Jireugi
3	Executar um <i>Dubal Dangseong Ap Chagi</i> em direcção a A	Wen Apkubi	Momtong Makki (B.E) Momtong Dubeon Jireugi (B.D / B.E)
4	Avançar um passo em direcção a A	Oreun Apkubi	Momtong Bandae Jireugi
5	Usar o pé direito como eixo, rodar pela esquerda e encarar D3	Oreun Apkubi	Wesanteul Makki
6	Passar o peso do corpo para a perna esquerda	Wen Apkubi	Dangkyo Teok Jireugi
7	Manter o pé direito fixo, junta r o pé esquerdo e executar <i>Apkkon Seogi</i> , fixar o pé esquerdo, afastar o pé direito e encarar E3	Wen Apkubi	Wesanteul Makki
8	Passar o peso do corpo para a perna direita	Oreun Apkubi	Dangkyo Teok Jireugi
9	Manter o pé esquerdo fixo, rodar pela esquerda e encarar A	Oreun Daeitkubi	Sonnal Momtong Makki
10	Manter a posição	Wen Apkubi	Momtong Baro Jireugi
11	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita, voltar ao mesmo sítio, recuar um passo com o pé esquerdo e encarar A	Oreun Beom Seogi	Batangson Momtong Makki
12	Manter o pé direito fixo, avançar o pé esquerdo e encarar D2	Wen Beom Seogi	Sonnal Momtong Makki
13	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda e batzar a perna (frente)	Wen Apkubi	Momtong Baro Jireugi
14	Recuar a perna esquerda e encarar D2	Wen Beom Seogi	Batangson Momtong Makki
15	Virar para E2	Oreun Beom Seogi	Sonnal Momtong Makki
16	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e batzar a perna (frente)	Oreun Apkubi	Momtong Baro Jireugi
17	Recuar a perna direita e encarar E2		
18	Usar o pé esquerdo como eixo e rodar pela direita em direcção a B	Wen Daeitkubi	Kodureo Arae Makki
19	Executar um <i>Ap Chagi</i> com a perna esquerda, sem pôr a perna no chão fazer um <i>Ap Chagi</i> com a perna direita e batzar a perna (frente)	Oreun Apkubi	Momtong Dubeon Jireugi
20	Usar o pé direito como o eixo, rodar 180° pela esquerda e encarar E1	Oreun Daeitkubi	Hansonnai Momtong Yop Makki
21	Manter o pé direito fixo e afastar o pé esquerdo	Wen Apkubi	Oreun Paikup Dollgo Chigi
22	Manter a posição	Wen Apkubi	Deungjumeok Ap Chigi
23	Manter a posição	Wen Apkubi	Momtong Bandae Jireugi
24	Virar para D1, manter o pé esquerdo fixo e ajustar o pé direito	Wen Daeitkubi	Hansonnai Momtong Yop Makki
25	Manter o pé esquerdo fixo e afastar o pé direito	Oreun Apkubi	Oreun Paikup Dollgo Chigi
26	Manter a posição	Oreun Apkubi	Deungjumeok Ap Chigi
27	Manter a posição	Oreun Apkubi	Momtong Bandae Jireugi
Keuman	Juntar o pé esquerdo e encarar A	Naranhi Seogi	Kibon Jumbi Seogi

POOMSAE TAEGEUK

PAL JANG

