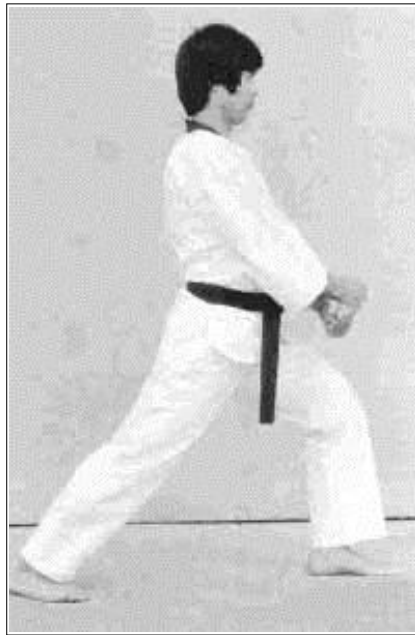


# TAEGEUK CHILL (7.) JANG



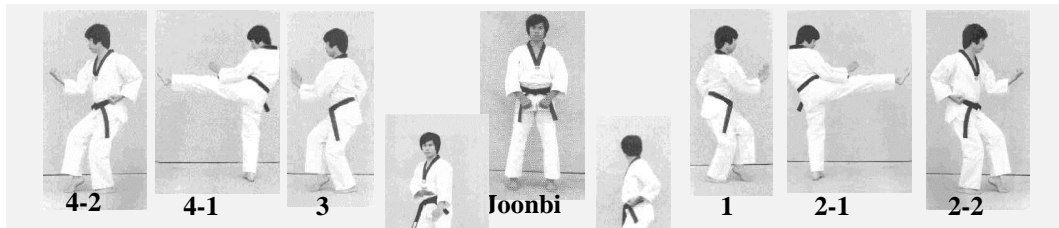
Taegeuk Chill (7.) Jang symboliserer "Kan", et af de 8 spådomstegn, som repræsenterer bjerget, betydende massiv og fast. Nye bevægelser er sonnal-arae-makki, batangson-geodeuro-makki, bo-jumeok, gawi-makki, mooreup-chigi, momtong-hechyo-makki, jechin-doo-jumeok-momtong-jireugi, eotgeoro-arae-makki, pyojeok-chigi, yeop-jireugi og stande som beom-seogi og joochom-seogi. Smidig sammenkædning af bevægelser er vigtigt for træningen.

4. Kup eleverne træner denne Poomse.

# Taegeuk Chill (7.) Jang's Poomse-linie.

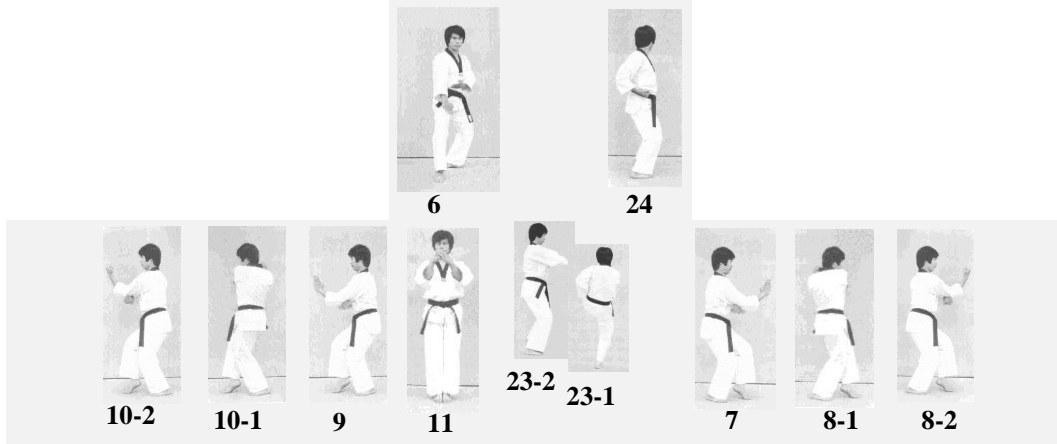
Na

Ra1



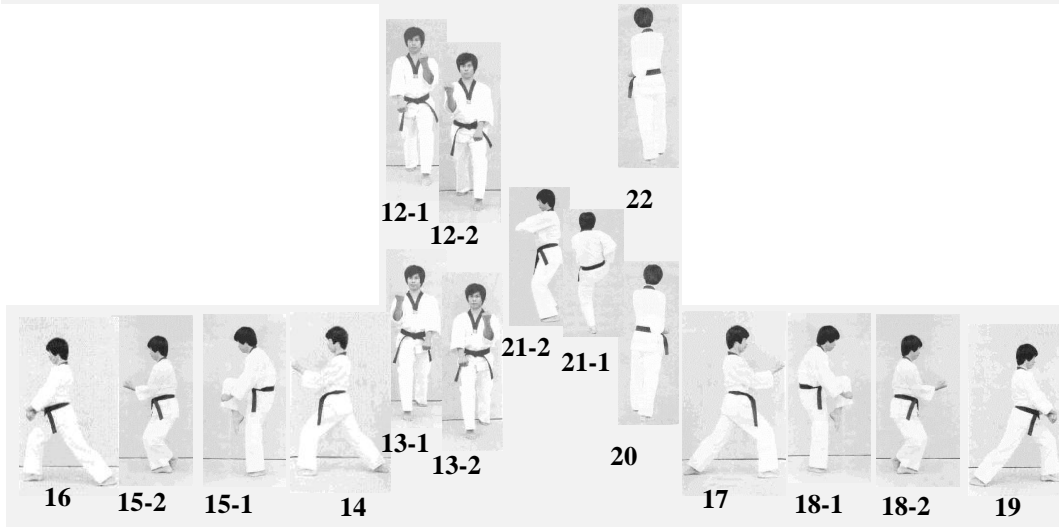
Da1

Ra2



Da2

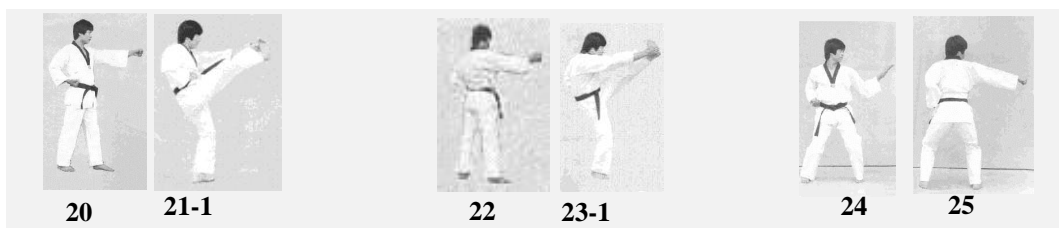
Ra3



Da3

Ga

Set fra siden



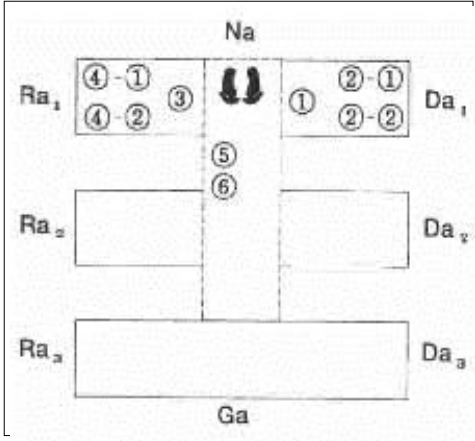
# TAEGEUK CHILL (7.) JANG

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen beomseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem med venstre ben	Batangson momtong an makki
02	Da1	Da1	Oen beomseogi	Udfør højre ben apchagi mod Da1. Fod tilbage på samme plads	Momtong makki
03	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Begge fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Batangson momtong an makki
04	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Udfør venstre ben apchagi mod Ra1. Fod tilbage på samme plads	Momtong makki
05	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Sonnal arae makki
06	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Sonnal arae makki
07	Da2	Da2	Oen beomseogi	Træk venstre ben frem til højre ben, drej til venstre (90°) mod Da2 og gå et skridt frem med venstre ben	Batangson geodeureo momtong an makki
08	Da2	Da2	Oen beomseogi	Bliv stående i samme stand og stilling. Drej overkroppen først til venstre og derefter tilbage som en fjeder. "Støttehånd" samme placering	Geodeureo eolgul apchigi (deung jumeok)
09	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Begge fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2.	Batangson geodeureo momtong an makki
10	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Bliv stående i samme stand og stilling. Drej overkroppen først til højre og derefter tilbage som en fjeder. "Støttehånd" samme placering.	Geodeureo eolgul apchigi (deung jumeok)
11	Ga	Ga	Moa seogi	Højre ben samme placering. Venstre ben trækkes langsomt ind til modeumbal (moa-seogi). Drej samtidig kroppen langsomt til venstre (90°) mod Ga. Hænderne samles foran bæltet, trækkes op langs kroppen og føres lidt fremad	Bojumeok joonbi seogi (i strubehøjde)
12	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem med venstre ben mod Ga med bandae gawi makki, og lige efter ...	Baro gawi makki
13	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem med højre ben mod Ga med bandae gawi makki, og lige efter ...	Baro gawi makki
14	Ra3	Ra3	Oen apkoobi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben forrest)	Momtong hechyo makki
15	Ra3	Ra3	Dwit koa seogi	Åbn hænderne. Stræk armene frem. Tag fat i modstanderens hoved. Træk ind mod kroppen og pres ned mod knæet. På samme tid udføres oreun mooreupchigi. Gå frem mod Ra3 i apkoobi (med højre ben forrest). Lige efter; hurtigt 1 skridt frem mod Ra3 med venstre ben til dwit koa seogi.	Doo jumeok jechyo jireugi
16	Ra3	Ra3	Oreun apkoobi	Flyt venstre ben tilbage. Venstre håndled støtter ovenpå højre arm (giver større kraft ved at presse på højre arm)	Eotgeoreo arae makki

17	Da3	Da3	Oreun apkoobi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Da3 (med højre ben forrest)	Momtong hechyo makki
18	Da3	Da3	Dwit koa seogi	Åbn hænderne. Stræk armene frem. Tag fat i modstanderens hoved. Træk ind mod kroppen og pres ned mod knæet. På samme tid udføres oen mooreupchigi. Gå frem mod Da3 i apkoobi (med venstre ben forrest). Lige efter; hurtigt 1 skridt frem mod Da3 med højre ben til dwit koa seogi.	Doo jumeok jechyo jireugi
19	Da3	Da3	Oen apkoobi	Flyt højre ben tilbage. Højre håndled støtter ovenpå venstre arm (giver større kraft ved at presse på venstre arm)	Eotgeoreo arae makki
20	Na	Na	Oen apseogi	Træk venstre ben tilbage til højre ben, drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Deung jumeok eolgul bakat chigi
21	Na	Na	Joochom seogi	Udfør højre ben pyojeok chagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest). Brystet peger mod Ra3, se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
22	Na	Na	Oreun apseogi	Højre ben samme placering. Træk venstre ben lidt frem.	Deung jumeok eolgul bakat chigi
23	Na	Na	Joochom seogi	Udfør venstre ben pyojeok chagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Brystet peger mod Da2, se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
24	Na	Na	Joochom seogi	Bliv stående i samme stand	Oen hanssonal yeop makki
25	Na	Na	Joochom seogi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest). Tag samtidigt fat i modstanderen med venstre hånd og træk. Brystet peger mod Ra1, se mod Na	Momtong yeop jireugi <b>KIHAP</b>
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi



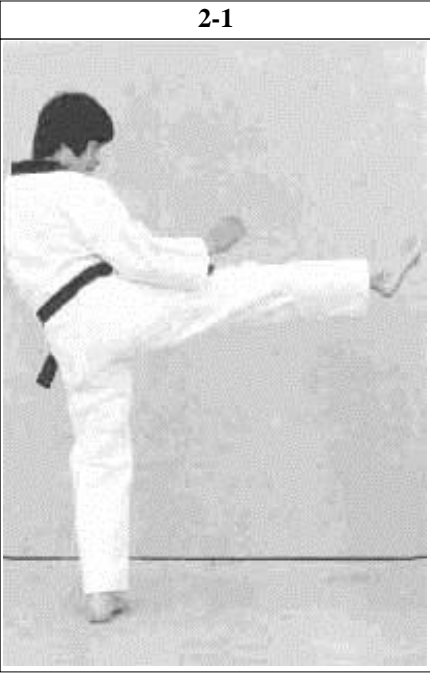
**Joonbi**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Kig mod Ga  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi

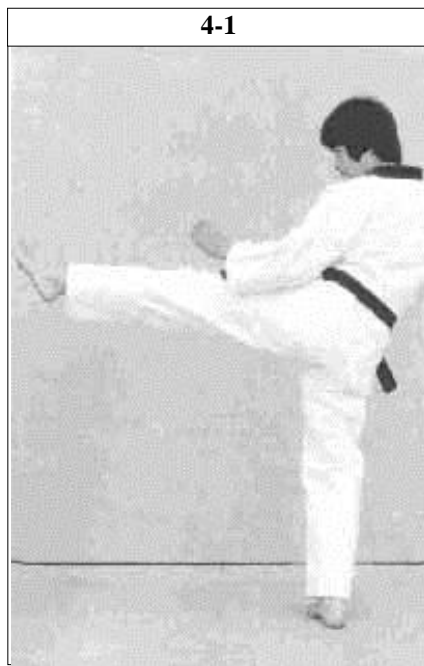


**1**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem med venstre ben  
**Teknik** : Batangson momtong an makki

**2-1**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi mod Da1. Fod tilbage på samme plads

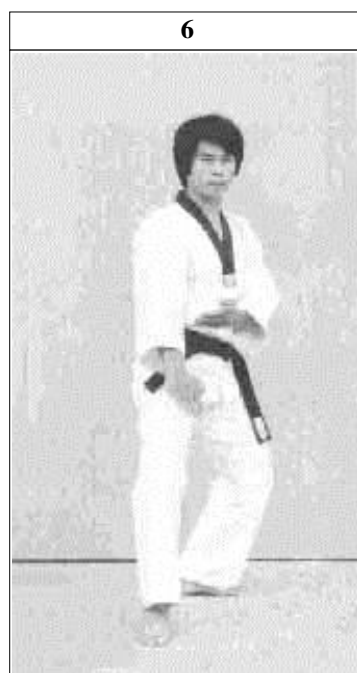
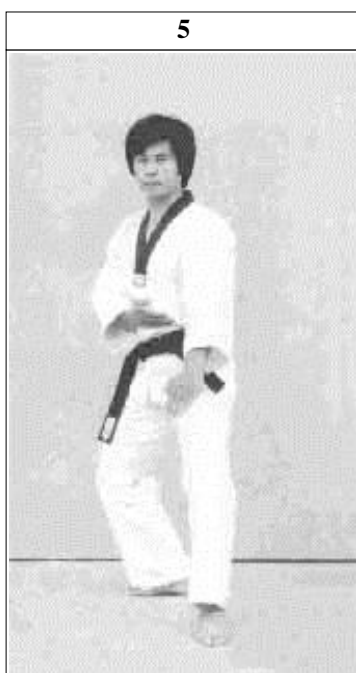
**2-2**  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Teknik** : Momtong makki





**4-1 og 4-2**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi mod Ra1. Fod tilbage på samme plads  
**Teknik** : Momtong makki

**3**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Batangson momtong an makki



**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

**6**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

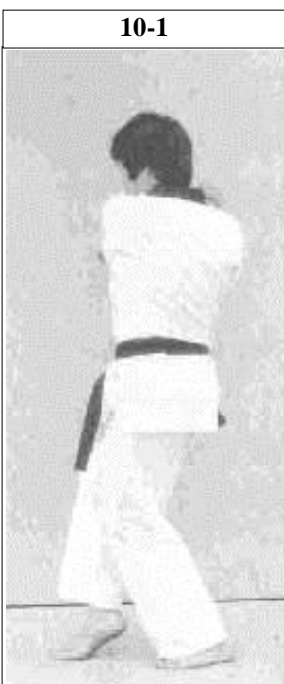


**7**  
**Blik / Sison** : Da2                    **Placering**  
                       : Da2  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben frem til højre ben, drej til venstre (90°) mod Da2 og gå et skridt frem med venstre ben  
**Teknik** : Batangson geodeureo momtong an makki

**8-1 og 8-2**  
**Blik / Sison** : Da2                    **Placering** : Da2  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling. Drej overkroppen først til venstre og derefter tilbage som en fjeder. "Støtthånd" samme placering  
**Teknik** : Geodeureo eolgul apchigi (deung jumeok)

**10-1 og 10-2**  
**Blik / Sison** : Ra2                    **Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling. Drej overkroppen først til højre og derefter tilbage som en fjeder. "Støtthånd" samme placering  
**Teknik** : Geodeureo eolgul apchigi (deung jumeok)

**9**  
**Blik / Sison** : Ra2                    **Placering**  
                       : Ra2  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Begge fødder samme placering.  
                       Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2  
**Teknik** : Batangson geodeureo momtong an makki



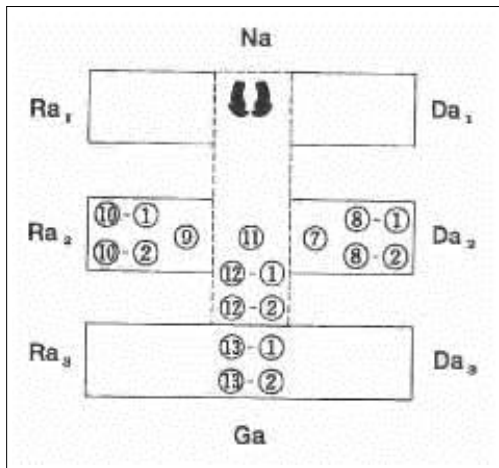




**11**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Moa seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering.  
 Venstre ben trækkes langsomt ind til modeumbal (moa-seogi).  
 Drej samtidig kroppen langsomt til venstre (90°) mod Ga.  
 Hænderne samles foran bæltet, trækkes op langs kroppen og føres lidt fremad  
**Teknik** : Bojumeok joonbi seogi (i strubehøjde)

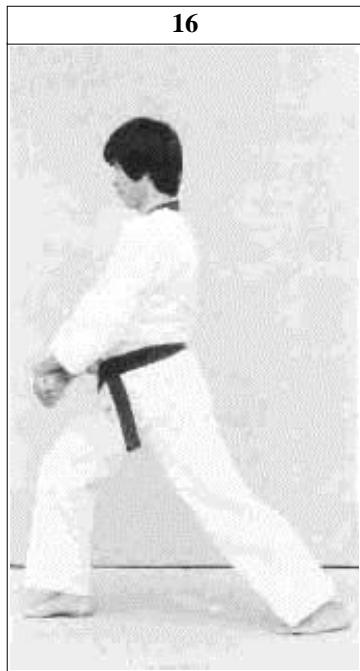


**12-1 og 12-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem med venstre ben mod Ga med bandae gawi makki, og lige efter ...  
**Teknik** : Baro gawi makki



**N.B.** (se nr 12-1, 12-2 og 13-1, 13-2)  
 - Først bandae gawi makki (f.eks. oen apkoobi, oen an palmok momtong bakat makki, oreun arae makki)  
 - Lige efter baro gawi makki (f.eks. oen apkoobi, oen arae makki, oreun an palmok momtong bakat makki)

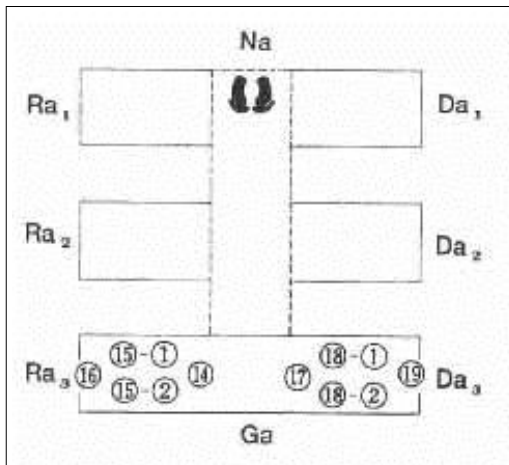
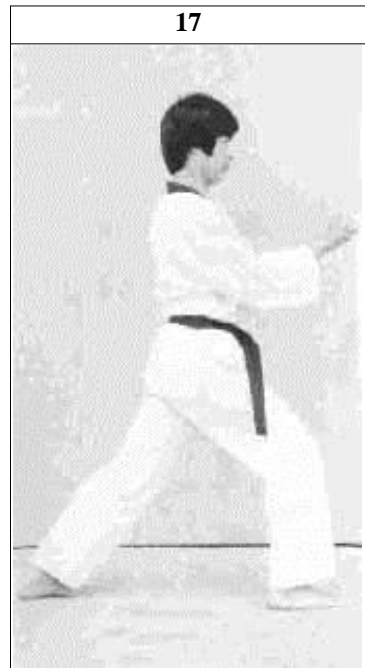
**13-1 og 13-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem med venstre ben mod Ga med bandae gawi makki, og lige efter ...  
**Teknik** : Baro gawi makki



**16**  
**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Flyt venstre ben tilbage. Venstre håndled støtter ovenpå højre arm (giver større kraft ved at presse på højre arm)  
**Teknik** : Eotgeoreo arae makki

**15-1 og 15-2**  
**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Dwit koa seogi  
**Bevægelse** : Åbn hænderne. Stræk armene frem. Tag fat i modstanderens hoved. Træk ind mod kroppen og pres ned mod knæet. På samme tid udføres oreun mooreupchigi. Gå frem mod Ra3 i apkoobi (med højre ben forrest). Lige efter; hurtigt 1 skridt frem mod Ra3 med venstre ben til dwit koa seogi.  
**Teknik** : Doo jumeok jechyo jireugi

**17**  
**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Da3 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong hechyo makki



←

14



**14**

**Blik / Sison** : Ra3  
**Placering** : Ra3  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong hechyo makki

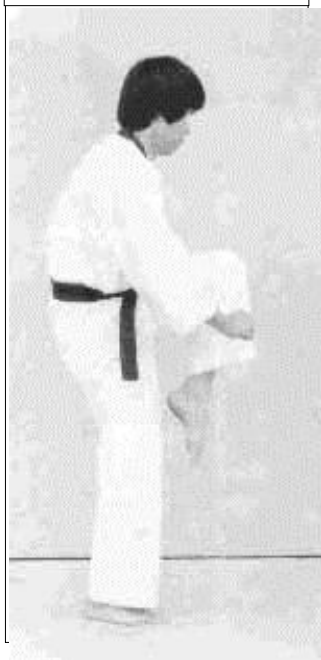
**18-1 og 18-2**

**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Dwit koa seogi  
**Bevægelse** : Åbn hænderne. Stræk armene frem. Tag fat i modstanderens hoved. Træk ind mod kroppen og pres ned mod knæet. På samme tid udføres oen mooreupchigi. Gå frem mod Da3 i apkoobi (med venstre ben forrest). Lige efter; hurtigt 1 skridt frem mod Da3 med højre ben til dwit koa seogi.  
**Teknik** : Doo jumeok jechyo jireugi

**19**

**Blik / Sison** : Da3  
**Placering** : Da3  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Flyt højre ben tilbage. Højre håndled støtter ovenpå venstre arm (giver større kraft ved at presse på venstre arm)  
**Teknik** : Eotgeoreo arae makki

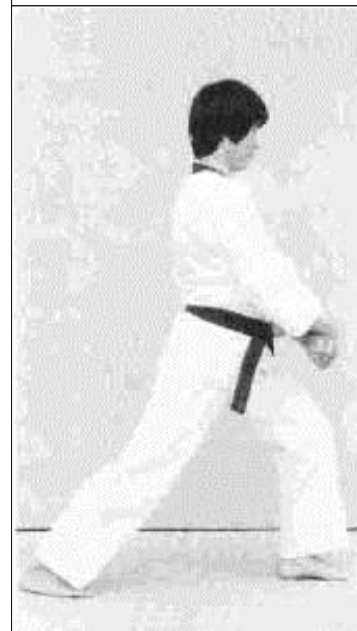
18-1



18-2



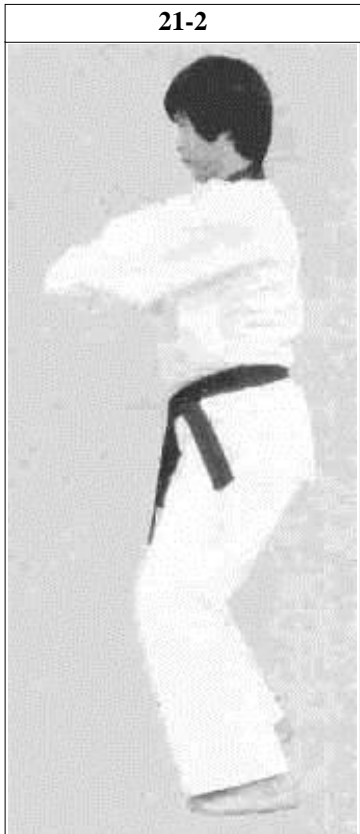
19



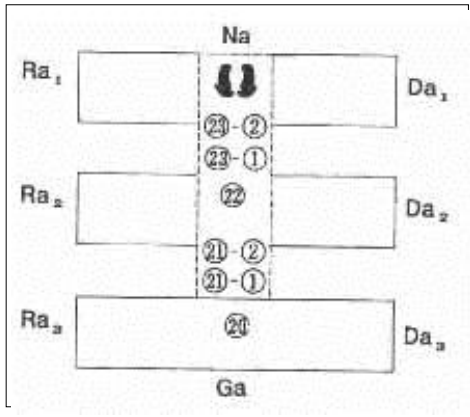
**21-1**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Bevægelse** : Udfør højre ben pyojeok chagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)  
 Brystet peger mod Ra3, se mod Na.



**21-2**  
**Stand** : Joochom seogi  
**Teknik** : Palkoop pyojeok chigi



**20**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen apseogi  
**Bevægelse** : Træk venstre ben tilbage til højre ben, drej til venstre (90°) og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Deung jumeok eolgul bakat chigi

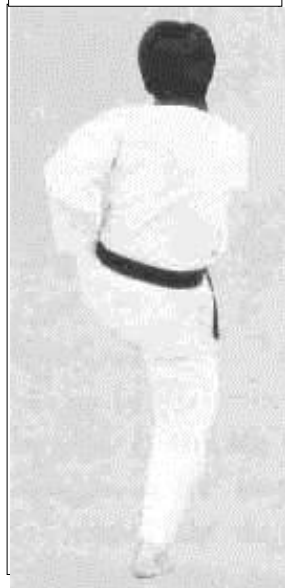


**23-1**

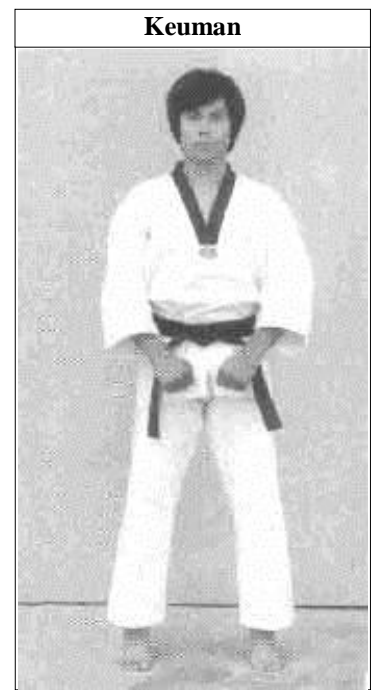
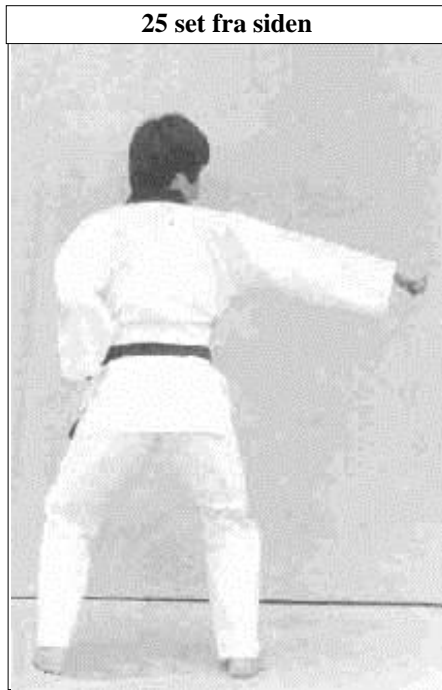
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Bevægelse** : Venstre ben pyojeok chagi og gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)  
 Brystet peger mod Da2, se mod Na.

**23-2**

**Stand** : Joochom seogi  
**Teknik** : Palkoop pyojeok chigi

**23-2****23-1****23-1 set fra siden****22****22**

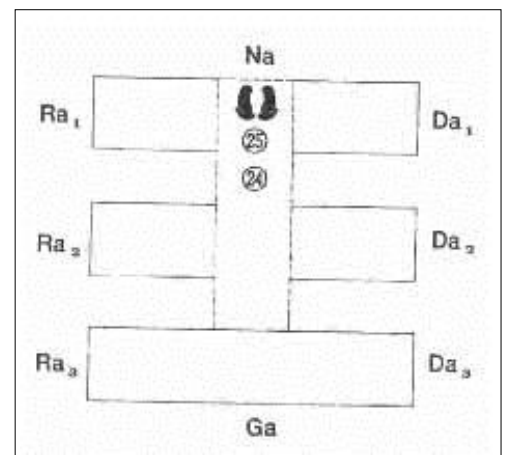
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apseogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering. Træk venstre ben lidt frem.  
**Teknik** : Deung jumeok eolgul bakat chigi



**24**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand  
**Teknik** : Oen hanssonal yeop makki

**25**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest). Tag samtidigt fat i modstanderen med venstre hånd og træk. Brystet peger mod Ra1, se mod Na  
**Teknik** : Momtong yeop jireugi  
**KIHAP**

**Keuman**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben.  
**Teknik** : Kig mod Ga : Gibon joonbi seogi



### Anvendelse af handling 1



#### 1

**Modstanderen** angriber med momtong jireugi.  
**Jeg** blokerer med batangson momtong an makki i beom seogi.

#### 2-1

Lige efter udfører **jeg** kontra spark med apchagi, men ...

#### 2-2

Men **modstanderen** blokerer apchagi, og angriber med momtong baro jireugi.  
**Jeg** går tilbage i beomseogi og blokerer med momtong makki.

### Anvendelse af handling 2-2



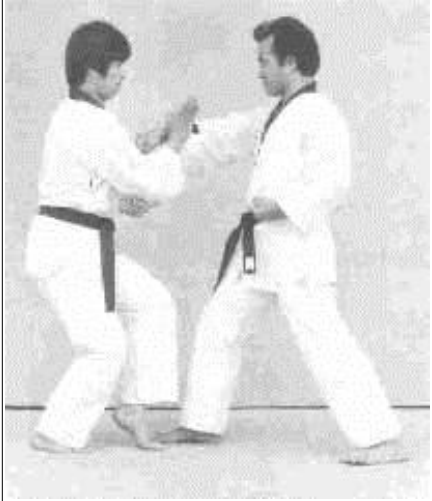
Anvendelse af

**Taeguk Chill  
(7.) Jang**

### Anvendelse af handling 2-1

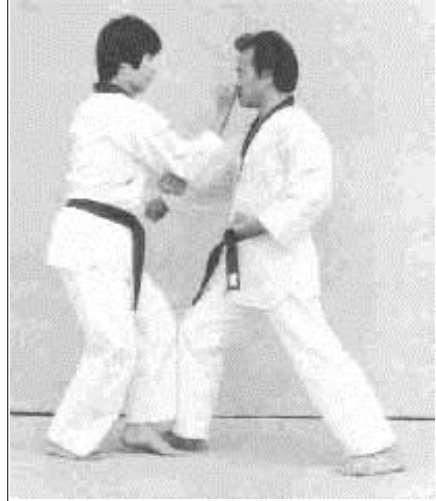


### Anvendelse af handling 7



**7**  
**Modstanderen** angriber med momtong bandae jireugi.  
**Jeg** blokerer med batangson geodeureo momtong an makki.

### Anvendelse af handling 8



**8**  
Lige efter drejer **jeg** hoften til siden (trækker i modstanderens hånd), og tilbage igen som en fjeder med geodeureo eolgul apchigi (deung jumeok)

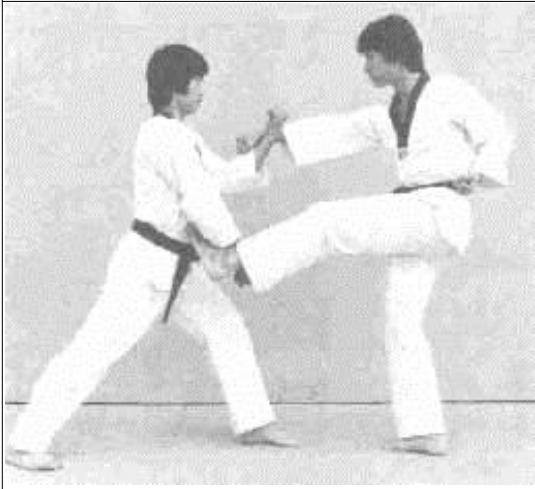
### 12-1

**Modstanderen** angriber samtidigt med momtong jireugi og apchagi lige efter hinanden  
**Jeg** blokerer samtidigt med arae makki og an palmok momtong bakat makki (gawi makki).

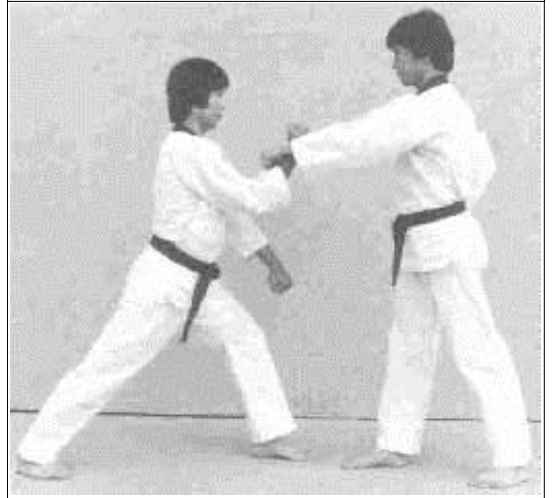
### 12-2

Hvis **modstanderen** laver vekslende slag med begge hænder blokerer **jeg** med gawi makki, og nu er der mulighed for at lave kontraspark med højre ben.

### Anvendelse af handling 12-1

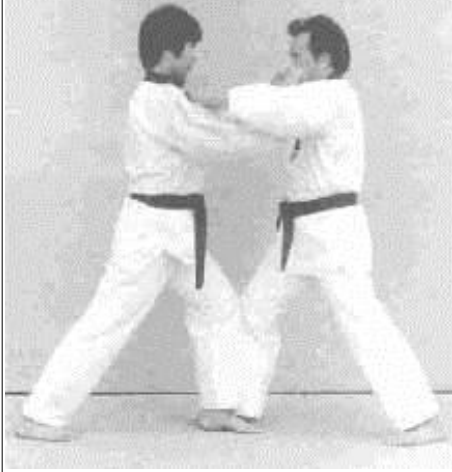


### Anvendelse af handling 12-2





#### Anvendelse af handling 14



#### 14

**Modstanderen** forsøger at tage kvælergreb.

**Jeg** blokerer med momtong hechyo makki for at ryste modstanderens arme væk.

#### 15-1

**Jeg** åbner hænderne og strækker armene frem. **Jeg** tager fat i modstanderens hoved, trækker ind mod kroppen og presser ned mod knæet og ...

#### Anvendelse af handling 15-1



#### 15-2

på samme tid udfører **jeg** ollyo mooreupchigi mod modstanderens hoved.

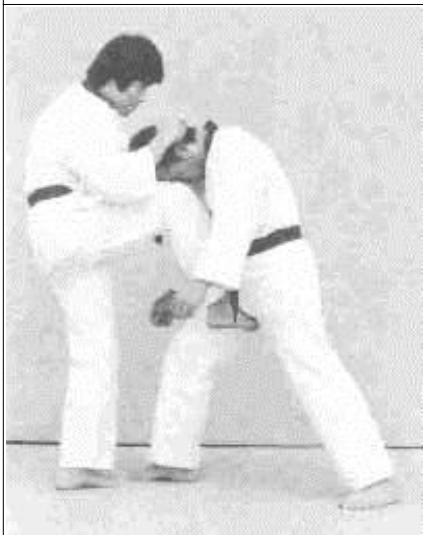
#### Anvendelse af handling 15-2



#### **N.B.** (se nr. 15-2)

Ved udførelsen af mooreup chigi må der advares imod at koncentrere styrken i knæet, fordi der er en "fejlrisiko" på grund af den svækkede fart; derfor tilrådes det, at knæet, i strækøjeblikket, bruger reaktionen til at sparke modstanderen i skridtet med vristen (baldeung).

### Anvendelse af handling 15-3



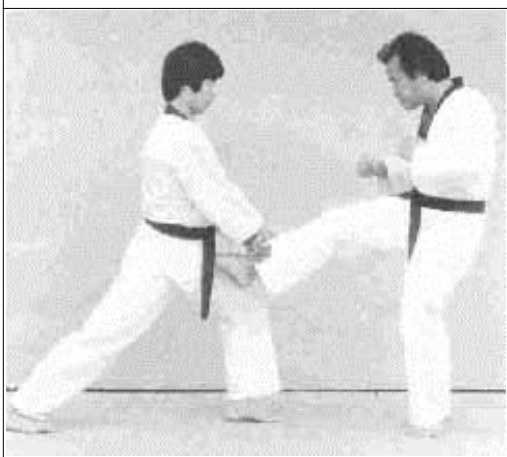
#### **15-3**

Samtidigt med mooreupchigi kan man også udføre spark mod skridtet.

#### **16**

Hvis **jeg** er tæt på modstanderen (som efter udførelse af doo jumeok jechyo jireugi) er eotgeoreo arae makki mere effektiv end arae makki ved forsvar mod modstanderens apchagi ved tilbagetrækning.

### Anvendelse af handling 16



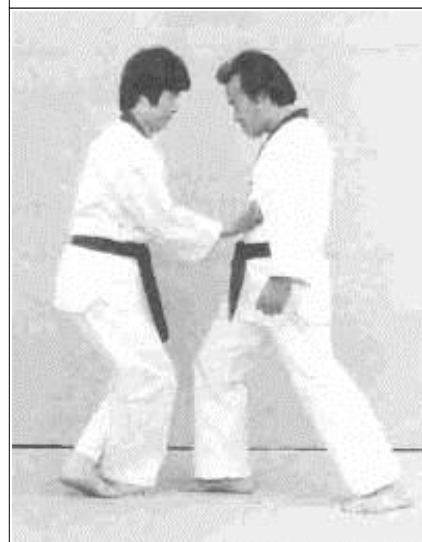
#### **N.B.** (se nr. 15-4)

Efter hechyo makki er det muligt direkte at anvende jechyo jireugi uden forudgående eolgul chigi.

#### **15-4**

I tilfælde af fejlslagen mooreup chigi (eller enddog succesfuld) er et andet dødeligt angreb muligt ved udførelse af doo jumeok jechyo jireugi, idet man går tæt på modstanderen.

### Anvendelse af handling 15-4



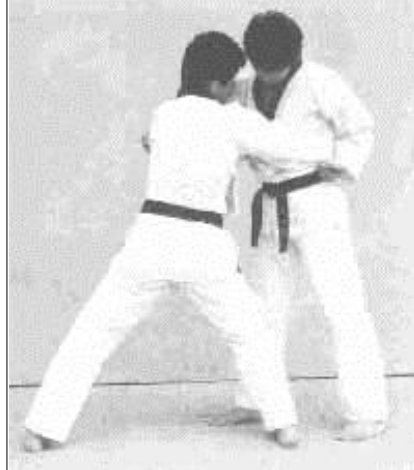
**Anvendelse af handling 21-1**



**21-1**

**Jeg** angriber først med pyojeok chagi og ...

**Anvendelse af handling 21-2**



**21-2**

derefter trækker **jeg** modstanderen ind og angriber med palkoop pyojeok chigi

**24**

**Modstanderen** angriber med momtong bandae jireugi.  
**Jeg** blokerer med hanssonal yeop makki.

**Anvendelse af handling 24**



**25**

**Jeg** går et skridt frem og tager samtidigt fat i modstanderens arm (med venstre hånd) og trækker.  
**Jeg** udfører samtidigt momtong yeop jireugi

**Anvendelse af handling 25**

