

Neuester Stand der Poomsae-Bewertung, von der WM 2012 in Kolumbien

Allgemein

- ⑤ Es gibt beim Richtungswechsel (nur mit dem Ballendruck, nicht auf der Ferse) kein vorbereitendes Fuß eindrehen mehr und mit dem Fuß aufsetzen, erfolgt zugleich der Angriff oder die Abwehr.
- ⑤ Apkubi das hintere Bein darf nicht zu schräg stehen, Vorgabe ist 30° - nicht zu breit stehen!
- ⑤ Apchagi, Yopchagi, muss in Brustbeinhöhe aufwärts sein, bis eine Faustbreite über den Kopf, gilt für alle Alterskategorien gleich
- ⑤ Bei den Schritttechniken muss immer Bodenkontakt sein, jedes steigen wird mit – 0,1 bestraft

Momtongjireugi muss zur Mitte herein kommen, aber z.B. hanssonal bakkatmakki wird in gerader Linie nach außen geblockt

- ⑤ beim Dubeonjireugi muss der Oberkörper mit bewegt werden-Präsentation- schnelle Ausführung hintereinander!
- ⑤ Alle Blöcke (Ausnahme arae), müssen mit angewinkeltem Unterarm ausgeführt werden, Schläge gestreckt.
- ⑤ Palkup pyojeokchigi zur Mitte herein, Fingerspitzen schauen so weit wie möglich darüber hinaus

T 4

2 Pyonsonkkeut sewotzireugi der Ellbogen liegt auf dem Handrücken auf und die Finger schauen darüber hinaus

T 5

2-4 Wenseogi, Oreunseogi Abstand wie Junbiseogi

2-4 Mejumeok naeryochigi ist ein Schlag von oben herunter, kein Block

T 6

18-1 Batangson momtongmakki richtig mit dem Handballen in Solar Plexus Höhe, zur Mitte herein

T 7

12-1,12-2 Kawimakki 2x anlegen wie für araemakki, Oberkörper natürlich mit bewegen

15-3 nach dem Mureupchigi, mit Jechojireugi, muss der vordere Fuß in Dwikkoaseogi 45° sein

T8

3-1,3-2 dubal dangsong apchagi – der erste Kick muss zur Mitte, der zweite in Gesichtshöhe kommen
5 beim Wesanteulmakki in Apkubi, sind die Füße in paralleler Linie, dann Umsteigen in normale
Apkubi und Ausholen zum

**6 zum Dangkyo teokjireugi, wird der Ellbogen nach hinten gezogen (früher Start, vom Gürtel aus)
langsam bis 8 zählen mit geballter Kraft, Atmung ausführen**

**11-1 nach dem Apchagi geht man 2 Apseogi Schritte zurück und zieht den vorderen Fuß zur
Beomseogi heran**

19-1,19-2 beide Apchagi in Gesichtshöhe

Koryo

2-1,2-2 der erste Yopchagi muß in Knie-, der zweite in Gesichtshöhe kommen

18-1 **man übersteigt in Dwikkoaseogi, aber nicht Apkkoaseogi** mit jumeok pyojeokjireugi und
wechselt beim Yopchagi die Hände zum Scharnier

26 **mejumeok arae pyojeok chigi von oben bis zur Schulterhöhe bis 3 zählen und dann langsam
weiter, bis acht nach unten**

Keumgang

2,3,4 der Batangson teokchigi wird mit dem Handballen nur ganz leicht schräg ausgeführt
(Ausführung, von der geschlossene Faust (nicht offen) in Gürtelhöhe zum Batangson teokchigi)

5,6,7 hansonnal momtongmakki zur Mitte herein blocken

**8 Keumgangmakki in Hakdariseogi, ohne Bodenkontakt das Knie sofort hochnehmen –Ausführung
danach immer langsam, bis 8 zählen-Balance,Atmung**

9,10-2 kheun dolzteogi schließt mit der eigenen Körperlinie ab, nicht zu weit nach vorne stoßen

**11-1 Beinfeger in Kniehöhe dabei ist der gegengleiche Arm in Gürtelhöhe nahe am Körper und der
andere in Kopfhöhe angelegt, beim Aufsetzen stampfen nicht vergessen!**

Hakdariseogi, Juchumseogi immer auf die gleiche Höhe achten!

Taebaek

9 Keumgang momtongmakki – Ausführung übers Kreuz

10 **Ellbogen zum Dangkyo teokjireugi nach hinten ziehen und schnell in Kinnhöhe stoßen**

21-1 von der vorderen in eine hintere schmale Apkubi steigen

Pyongwon

9-1,9-2,9-3 beim deungjumeok dangkyo teokchigi richtig 2x von hinten ausholen, (kein Block)
Stampfer und Kihap nicht vergessen!

**21-2 nach dem Palkup pyojeokchigi in Apkubi, den linken an den rechten Fuß heranziehen und mit
kyopson junbiseogi, die Füße gerade in Moaseogi drehen**

Sipjin

15-1,15-2 **beide Hände schieben zugleich, dabei langsam mit der Atmung bis acht zählen, von der Hüfte seitlich aufwärts zum Bawimilgi.**

Der rechte Arm ist vor dem Gesicht fast gestreckt (Handfläche leicht schräg) und der linke Arm macht eine Abwehrbewegung nach oben - Triangel

19-1 **nach dem Arahechomakki bleibt der linke Arm stehen und nur die Gegenhand holt zum Hebeblock aus**

Jitae

8 **beim Bakkatmakki langsam mit Kraft und richtiger Atmung bis acht zählen**

10 **beim Olgulmakki langsam mit Kraft und richtiger Atmung bis acht zählen**

18 Mejjumeok pyojeokchigi mit Kihap in Gesichtshöhe

21-2,21-3 **nach dem ersten Yopchagi locker, von einer Hakdariseogi in die andere hüpfen, (nicht laut stampfen-nicht steigen!), Spielraum eine Fußlänge**

Chonkwon

4-1,6-1,8-1 beim Greifen langsam bis vier zählen

4-2,6-2 beim Momtong barojireugi langsam bis vier zählen

Hansu

18-2,19 **nach dem Palkup pyojeokchigi in juchumseogi, wird der linke an den rechten Fuß herangezogen und dann geht man vor in Apkubi**

27-2 **nach dem Palkup pyojeokchigi in juchumseogi, wird der rechte an den linken Fuß herangezogen und mit kyopson junbiseogi werden die Füße gerade in die Moaseogi gedreht**

Einiges haben wir früher schon einmal so gemacht, daher dürfte das kein Problem sein. Ich habe aber zur Erinnerung, noch einmal auf die wichtigsten Dinge hingewiesen, die mir als KR immer wieder ins Auge stechen.
In diesem Sinne schauen wir, dass wir uns persönlich auf den neuesten Stand bringen, um dann alles so schnell wie möglich, an unsere Schüler weitergeben zu können.
(Es war die Rede, dass die EM Ende März, Anfang April in Spanien und die WM, im November in Bali sein soll, also die Zeit drängt....)

