

Keypoints/ Poomsae Referee Seminar, vom 2.-6. Juni 2012 Belgrad **(Die News sind fett geschrieben)**

Zur Info:

Beim WTF Referee Seminar in Belgrad, hatten wir leider wieder den Koreaner aus Ägypten Meister Chong, der auch abwechselnd für die EM oder WM zuständig ist. Der ist technisch nicht so gut und selbst sehr ungenau! (siehe letzte CD)
Zum Glück war Dang Ky Tu da, der etwas vorzeigen konnte, aber auch er hat so seine kleinen Eigenheiten!

Allgemein

Beim Apchagi liegen die Hände locker am Körper an
Beim Fauststoß den Oberkörper leicht zur Mitte hereindrehen
Santeullmakki nicht zu hoch, etwas unter Kopfhöhe, von unten über die Mitte nach oben und vor dem Gesicht nach außen ziehen
Anpalmok momtong hecheomakki immer vor der Brust kreuzen, nicht von unten herauf!

Stellungen achten, nicht zu breit stehen, oder zu kurz, je nach Körpergröße!
Beomseogi nicht zu groß- eine Faustbreite Abstand zwischen den Füßen
Apkkoa-Dwikkoaseogi nicht zu breit stehen, 1 Faustbreite - aufpassen!
Dwitkubi, juchumseogi, hakdariseogi – immer in gleicher Höhe bleiben!

Beachte → die ausführende Blockhand ist immer außen angelegt und das gleiche Prinzip gilt auch bei jedem Richtungswechsel

Beachte → die ausführende Schlaghand kommt immer von innen mit einer Ausdrehung am Ende!

Beachte → Momtongmakki immer schräg zur Mitte herein, bakkatmakki gerade nach außen

Taegeuk 1-3

Die Apchagis werden in Kampfstellung oder klassisch ausgeführt, zum Momtong jireugi, wird von der Hüfte aus geschlagen

Taegeuk 3

5,6 Sonnal mokchigi der Arm ist gestreckt

Taegeuk 4

2,4 **Pyonsonkkeut sewotzireugi, die vordere Hand wie gehabt nach oben ziehen, zugleich den Ellbogen der anderen Hand, nur etwas über Gürtelhöhe zurück ziehen und zur Mitte vorstoßen**

10-12 Momtong bakkatmakki, Apchagi in Kampfstellung
Pooms beachten!

Taegeuk 5

- 2,4 **Nach dem Araemakki die Schulter leicht hereindrehen, die Gegenhand in Brusthöhe bringen und von innen zum Mejumeok naerychigi, (fast gestreckter Arm-, Höhe des Schlages eigene Schulterhöhe) schlagen**
Achte dabei auf eine saubere wenseogi und oreunseogi!
- 5-1,5-2, 6-2,6-3
Momtongmakki, momtonganmakki schnell hintereinander ausführen, ohne mit der Gegenhand anzulegen (im Rhythmus Hanna, Tull)
- 6-1 olgul dollyochagi mit dem Ballen oder Rist ausführen und mit einem großen Schritt vorne absetzen
- 10 Palkup dollyochigi, eigene Kinnhöhe
- 16-1,18-1 trotz olgulmakki wird hier der Yopchagi mit Hand, ohne mit der Gegenhand auszuholen ausgeführt, dabei die angelegte Schlaghand nicht zu weit nach oben ziehen
Palkup pyojeokchigi in Solar Plexushöhe, leicht zur Mitte hereindrehen, mit Geräusch, Fingerspitzen schauen darüber hinaus

Taegeuk 6

- 5, 11 Hansonnal bitureomakki in Gesichtshöhe
- 6-2,8-1 **olgul bakkatmakki in Schläfenhöhe**
- 18-1 **Batangson momtongmakki nicht zu tief, kein Wischer, sondern eine richtige Handballenabwehr zum Solar Plexus**

Taegeuk 7

- 1,3 Batangson Momtong anmakki, von hinten schulterhoch ansetzen, große Bewegung
- 11 Bojumeok unten die Faust im Dreieck umfassen und nach oben, etwas mehr nach vorne ca. in Oberlippenhöhe schieben
- 12-1 **Kawimakki, anlegen wie beim Araemakki, schnelle Ausführung!**
Oreunbal mureupchigi in natürlicher Fußhaltung
- 15-3 **Dwikkoaseogi-Standfuß etwas gedreht 45° mit Jechojireugi, nicht stampfen!**
- 20 **Deungjumeok olgul bakkatchigi zum Gesicht, gestreckter Arm**
- 22 **Bei der Ausführung zum Deungjumeok olgul bakkatchigi, geht man einen kleinen Schritt nach vor**
- 25 Momtong yopjireugi mit Kihap, ohne stampfen!

Taegeuk 8

- 3-1 **dubal dangson apchagi (der 1. Apchagi muss zur Mitte sein und der 2. in Gesichtshöhe) mit Kihap**
- 5, 7-2 bei der apkubi mit wesanteulmakki sind die Füße parallel
- 6,8 Dangkyo teokjireugi, beim Start Schulter nicht nach oben ziehen-natürlich, bis 8 zählen, langsam mit Kraft
- 7-1 **Apkkoaseogi- eine Faust breit übersteigen-zügig swiften!**
- 19-1,19-2 **beide Apchagis in Gesichtshöhe**
- 21 Palkup dollyochigi, eigene Kinnhöhe

Koryo

Junbi, Tongmilgi schauen die Hände ziemlich gerade zueinander, wie einen Ball halten!

2-1,2-2,2-3 **double yopchagis (der erste muss in Kniehöhe und der zweite in Gesichtshöhe sein)**

12-2 Mureupkkukki, kräftiger ausführen

18-1,18-2 Jumeok pyojeokjireugi, momtong bleiben und so in **Apkkoaseogi (eine Faust breit) übersteigen**, mit dem Yopchagi zugleich, die Hände zum Scharnier anlegen

20.1 Batangson nullomakki immer mit der Gegenhand ausführen

26 arae pyojeok chigi mit einem leichten Tatsch

Keumgang

2 **Batangson teokchigi, ist fast gerade, nur ganz leicht schräg**

5,6,7 **Dwitkubi im Zurückgehen, hanssonal momtongmakki schräg zur Mitte herein blocken, ohne vorbereitende Fußausdrehung**

8 **Hakdariseogi, das angelegte Bein darf nicht zu tief sein, den Keumgangmakki in tiefer Stellung ausführen, nicht hochgehen dabei, ca. bis 8 zählen, ab Augenhöhe geht der Blick zur Seite**

(wenn das Bein, das angehoben wird, am Boden entlang hochgezogen wird, statt in einer Bewegung- schwerer Fehler)

(wenn das angehobene Bein 1x den Boden berührt, schwerer Fehler)

10-1,10-2 **kheundoltzeogi, darf nicht zu weit über die Seite hinaus gehen**

11-1, 21-1 **Der Santeulmakki wird mit dem unteren Arm in Hüfthöhe und der obere in Gesichtshöhe ausgeführt, zugleich macht man einen Beinfeger, hebt das Knie an und stampft dann seitlich mit einer Eindrehung auf**

12,13 **anpalmok momtong hechomakki mit links außen anlegen, naranhi seogi mit arae hechomakki wird auch mit links außen ausgeführt**

22,23 **anpalmok momtong hechomakki mit rechts außen anlegen, naranhiseogi mit arae hechomakki wird auch neu mit rechts außen ausgeführt**

(Kriterium nicht auf und ab gehen, bei den Drehungen!)

Taebaek

1 **sonnal arae hechomakki - Armposition leicht vorne**

2-1, **Apchagi, in Kampfstellung**

6-1 **Abwehrbewegung im Vorgehen - flüssig ausführen**

9,14-2 **Keumgang momtongmakki, vom Scharnier wieder übers Kreuz ausführen**

20 **Pyonseukkeut sewotzireugi, die vordere Hand leicht nach oben und zugleich den Ellbogen etwas nach hinten ziehen zum Stoßen**

21-1 **Ausdrehen in Apkubi (oder beide Füße leicht parallel), liegt der rechte Handrücken beim Gürtel hinten und die linke Hand gerade in Brusthöhe an**

23 **Kawimakki, schnelle Ausführung, anlegen wie beim Araemakki**

Pyongwon

Junbi, Handflächen seitlich, von unten nach oben (Solar Plexus) und wieder zurück (am Anfang und zum Schluss gleiche Ausführung!)

- 5,13-2 palkup ollyochigi mit Gegenhand ausführen
- 6-3,7 sonnal-momtongmakki, sonnal-arae-makki- mit gestreckten Armen ausholen, dabei den Oberkörper etwas nach hinten ziehen und mit dem Hüft-und Schultergegenzug nach unten blocken
- 9-1 **deungjumeok dangkyo teokchigi – mit dem Schlag 2x von hinten ausholen**, darf nicht wie ein Block ausschauen!
- 10 meongyechigi – die Schultern dabei tief lassen, Fäuste in Nippelhöhe

Sipjin

- 1-2,1-3Hwangsomakki, zuerst faustbreit nach oben, dann eine Spannbreite (ca. 2 Fäuste) auseinander nach unten ziehen
- 5-1,2 zum Yopjireugi in apkkoaseogi – dabei schaut der Oberkörper in Armrichtung
- 6,11 meongyechigi wird von unten heraus geschlagen
- 15-2 **bawiligi, eine Hand ist vor dem Gesicht (als Attacke gedacht), der andere Arm zieht nach oben für den olgul Block (Arme leicht gebeugt) Triangel**
- 16 Sonnaldeung momtong hechomakki mit rechts außen anlegen
- 17 - „ - mit rechts innen ausführen!
- 19-1 Hebeblock, der linke Arm bleibt gerade stehen und der rechte Arm kommt angewinkelt vor die Brust → der Hebeblock erfolgt dann mit Hüfteinsatz
- 26 Endposition- rechts **Sonnaldeung momtongmakki**, links gleich wie beim Sonnalmomtong makki, aber der Handrücken ist dabei oben

Jitae

- 2-2,4-1_Olgulmakki bis 4 zählen, momtong barojireugi bis 4 zählen
- 6 Hansonnal olgulmakki mit Gegenhand
- 7.1 Apchagi in Kampfstellung
- 8,10 Momtongbakkatmakki, Olgulmakki bis 8 zählen, langsam
- 18 **Mejumeok pyojeochigi in Gesichtshöhe, dabei wird die Faust in die quer geöffnete Hand geschlagen, Kihap**
- 21-2 erfolgt nur mit Fußwechsel, nicht springen!

Chonkwon

Junbi, Handflächen seitlich von unten nach oben (Solar Plexus) und wieder zurück

- 1-2 Hände ziehen erst ab Schulterbreite nach außen
4-2, 6-2 nach dem langsamen barojireugi in Apkubi, mit dem hinteren Bein immer ein kleines Stück vorrutschen
6-1, 6-2 Hansonnal bituremakki-drehen mit greifen bis 4 zählen, momtong barojireugi vorschieben bis 4 zählen
10, 13-2 **anpalmok momtong kodureo bakkatmakki- mit angelegter Faust**
11-1, 14-1 **Befreiung, schnelle Drehbewegung - leicht von unten auswärts in einem großen Bogen vor dem Gesicht zum Momtong jireugi, dabei die Gegenhand locker stehen lassen**
16 Anpalmok momtong bitureomakki, den Oberkörper dabei leicht ausdrehen
25-3 **taesanmilgi, Hände in gemäßigem Tempo nach oben ziehen, langsam in einem großen Bogen herunter, die li Schulter dabei leicht nach hinten ziehen, beide Hände schieben von der Hüfte aus zur Mitte (man wehrt mit diesem Zangenblock einen Faustangriff ab) und dann beide Hände gestreckt zum Taesanmilgi vorschieben, danach das gleiche, auf die andere Seite mit re Schulter nach hinten ziehen**
Achtung: Wenn die Hände von der Hüfte aus starten, dann muss zugleich der hintere Fuß in Beomseogi 30° hereingedreht werden!

Hansu

Junbi, Handflächen von unten nach oben (Solar Plexus) und wieder zurück

- 10, 19 Agwison kodureo khaljaebi weit ausholen, **die Ausführung ist korrekt, wenn die seitliche Hand beim Ausholen zum kodureo khaljaebi zur Faust geschlossen ist**
11, 20 dujumeok jechojireugi nicht zu hoch stoßen
12, 21 Pyojeok araemakki, weit ausholen
14, 23 Hakdari jageun doltzeogi, das Knie etwas höher geben, dann kommt der Yopchagi höher
16-2, 25-2 **nach dem Apchagi stampft der Fuß 45° schräg mit dem deungjumeok apchigi auf, Kihap**

Belgrad 2012
Bliem Johanna
ÖTDV Poomsae Referee Referentin