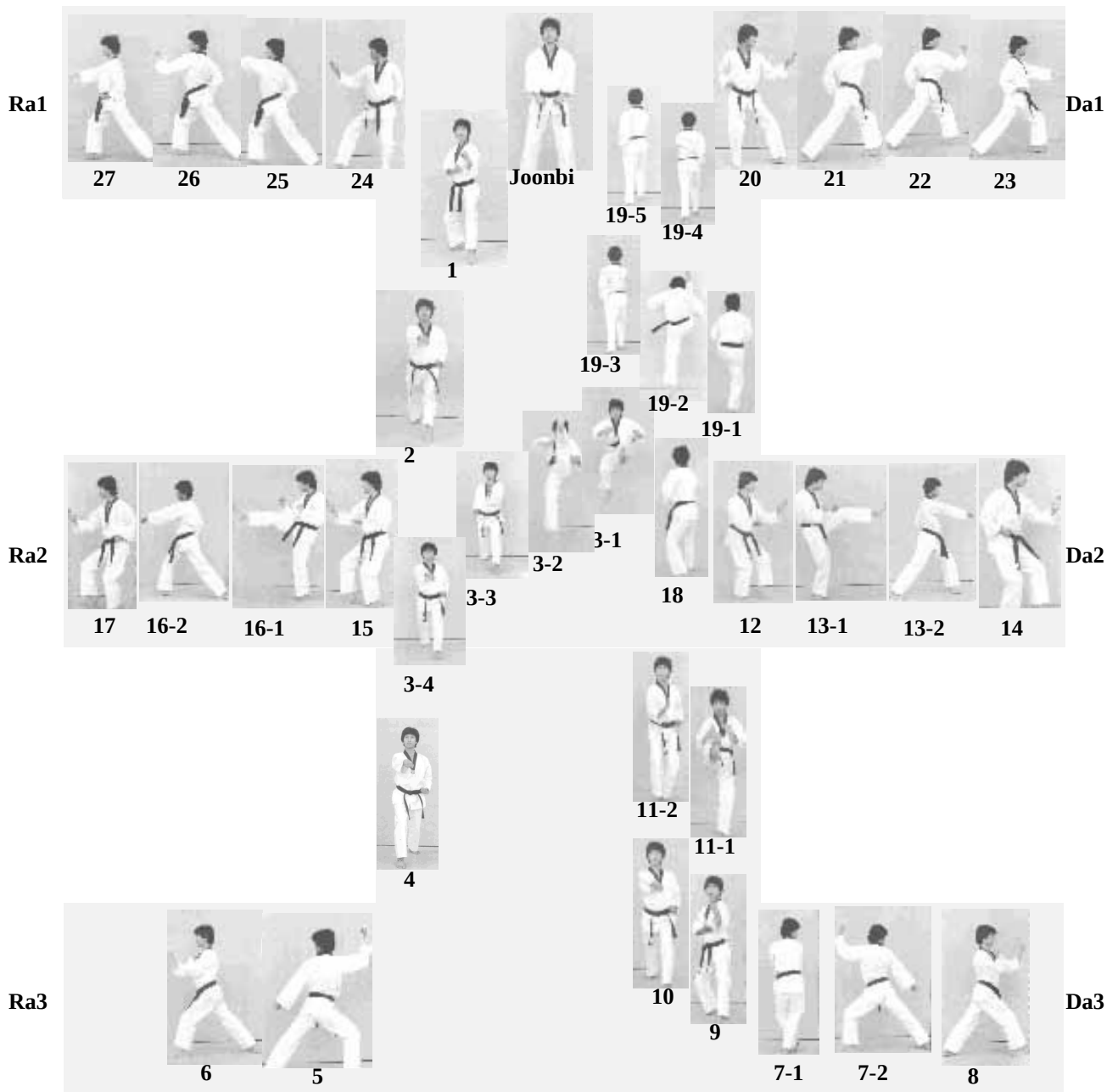
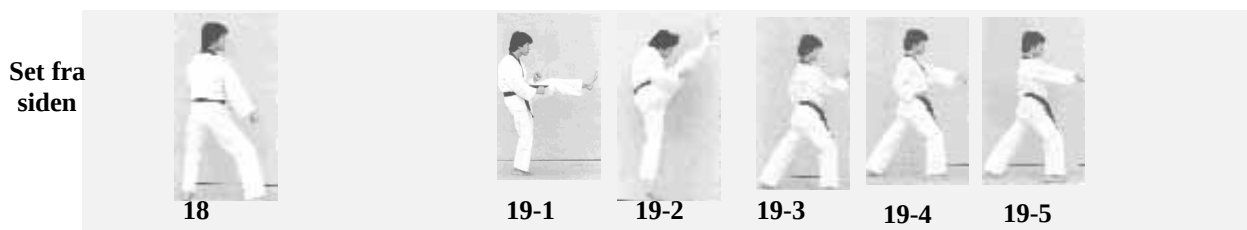


Taegeuk Pal (8.) Jang's Poomse-linie.

Na



Ga



TAEGEUK PAL (8.) JANG

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Ga	Na	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Geodeureo momtong makki
02	Ga	Ga	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Venstre fod glider lidt frem	Momtong baro jireugi
03	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør doo-baldangsang-apchagi mod Ga med KIHAP (først "falsk" apchagi med højre ben. Imens kroppen er i luften udføres høj apchagi med venstre ben). (KIHAP samtidig med at der sparkes med venstre ben). Land 2 skridt fremme. Udfør momtong makki mod Ga (med venstre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
04	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).	Momtong bandae jireugi
05	Ra3	Ra3	Oreun apkoobi	Højre fod samme placering. Drej til venstre (90°) (baglæns rundt) mod Ra3 (med venstre ben mod Ra3). Se mod Ra3, krop/stand peger mod Da3	Oe-santeul makki
06	Ra3	Ra3	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering; flyt kun tyngdepunktet	Dan-gyo teok jireugi
07	Da3	Da3	Oen apkoobi	Se mod Da3. Flyt venstre ben mod Da3 og kryds foran højre ben til ap-koa-seogi. Flyt med det samme højre ben et skridt frem mod Da3. Alle bevægelser udføres hurtigt. Se mod Da3, krop/stand peger mod Ra3	Oe-santeul makki
08	Da3	Da3	Oreun apkoobi	Begge fødder samme placering; flyt kun tyngdepunktet	Dan-gyo teok jireugi
09	Ga	Na	Oreun dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Flyt højre fod til siden mod Na. Kig mod Ga	Sonnal momtong makki
10	Ga	Na	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Venstre fod glider lidt frem	Momtong baro jireugi
11	Ga	Na	Oreun beomseogi	Udfør apchagi med højre fod mod Ga. Gå tilbage på samme plads, og flyt derefter venstre ben tilbage (forbi højre ben) mod Na. Træk højre ben tilbage	Batangson momtong makki
12	Da2	Da2	Oen beomseogi	Højre fod samme placering. Drej til venstre (90°), og flyt venstre fod mod Da2	Sonnal momtong makki
13	Da2	Da2	Oen apkoobi	Udfør apchagi med venstre ben, og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi
14	Da2	Da2	Oen beomseogi	Højre ben samme placering, træk venstre ben tilbage	Batangson momtong makki
15	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Begge fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2	Sonnal momtong makki

16	Ra2	Ra2	Oreun apkoobi	Udfør apchagi med højre ben og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
17	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Venstre ben samme placering, træk højre ben tilbage	Batangson momtong makki
18	Na	Na	Oen dwitkoobi	Drej til højre (90°) (baglæns rundt) mod Na (med højre ben forrest)	Geodeureo arae makki
19	Na	Na	Oreun apkoobi	Udfør apchagi med venstre ben mod Na. Udfør, inden venstre ben rører jorden, twieo apchagi med højre ben med KIHAP mod Na. (KIHAP samtidig med at der sparkes med højre ben). Udfør momtong makki mod Na (med højre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
20	Da1	Da1	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest)	Hanssonal momtong yeop makki
21	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Venstre fod glider lidt frem	Oreun palkoop dollyo chigi
22	Da1	Da1	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering	Oreun apchigi (deung jumeok)
23	Da1	Da1	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering	Momtong bandae jireugi
24	Ra1	Ra1	Oen dwitkoobi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest)	Hanssonal momtong yeop makki
25	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Venstre fod samme placering. Højre fod glider lidt frem	Oen palkoop dollyo chigi
26	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Begge fødder samme placering	Oen apchigi (deung jumeok)
27	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Begge fødder samme placering	Momtong bandae jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, Træk venstre ben frem og drej samtidigt kroppen mod Ga. Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi