



준비서기 / 나란히서기
Čunbi-sogi
Naranhi-sogi

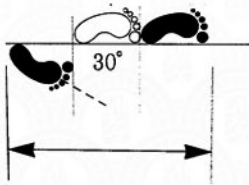


준비
Čunbi

Přípravný postoj před začátkem cvičení.
 Provádí se v postoji "čunbi-sogi"
 (naranhi-sogi).



앞서기
Ap-sogi
 Krátký postoj



아래막기
Are-makki

Kryt na spodní pásmo

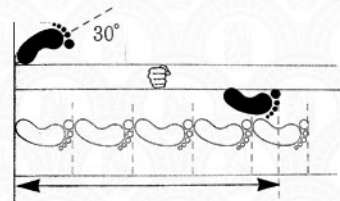


몸통막안막기
Momtong-an-makki

Kryt na střední pásmo



앞굽이
Ap-gubi
 Dlouhý postoj
 Šířka na velikost pěsti



얼굴막기
Olgul-makki

Kryt na horní pásmo (obličej)



몸통바로지르기
**Momtong-
 paro-čirugi**

Úder na střední pásmo
opačnou rukou, než
 je noha v postoji vpředu

앞차기
Ap-čagi

Kop na střední pásmo nebo na obličej
 Provádí se bříškem chodidla "ap-čchuk"



몸통반대지르기
**Momtong-
 pande-čirugi**

Úder na střední pásmo
stejnou rukou, jako
 je noha v postoji vpředu



태극1장
Tcheguk-il-džang

Symbolizuje "kon" (nebe a světlo).
 Nebe symbolizuje akt stvoření, počátek všeho bytí.
 Charakteristikou je jednoduchost a základní techniky.



얼굴지르기

Olgul-čirugi

Úder na obličej
na kořen nosu (indžung).



태극2장

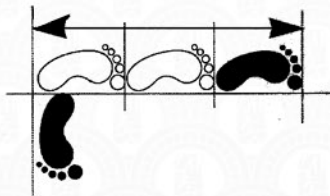
Tcheguk-i-džang

Symbolizuje "tche",
což znázorňuje vnější měkkost a vnitřní pevnost.
Člověk s pohodou a radostí ve svém nitru je
rozvážný, ale také spokojený a vyvážený.



뒷굽이

Dwit-gubi



몸통한손날막기

Momtong- han-sonnal-makki

Kryt na střední pásmo prováděn
malíkovou hranou (sonnal).
Druhá ruka je v pěsti u boku.



몸통두번지르기

Momtong- dubon-čirugi

Dvojitý úder na střední pásmo.
První úder je prováděn rukou,
jako je přední noha v postoji.



손날목치기

Sonnal-mok-čigi

Sek na krk malíkovou
hranou (sonnal).



태극3장

Tcheguk-sam-džang

Symbolem této sestavy je "i" (oheň),
jehož vlastnostmi jsou prudkost a bystrost.
Dává člověku naději. Oheň je ale také strůjcem velkého strachu.



손날막기 Sonnal-makki

Kryt na střední pásmo.
Obě ruce jsou v "sonnal".



편손끝세외찌르기 Pjonson-kut-sewo-čirugi

Vpich na solar "mjong-čchi".
Druhá ruka podpírá u lokte.



제비뿔뭉치기 Čebi-pum-mok-čigi

Kryt na obličej a zároveň
sek na krk (obě techniky prováděny
malíkovou hranou "sonnal").
"Čebi" znamená vlaštovka.



몸통바깥막기 Momtong-pakkat-makki

Kryt na střední pásmo
vnější částí předloktí
"pakkat-pchalmok".



등주먹알치기 Dung-džumok-ap-čigi

Sek klouby
na kořen nosu (indžung)



옆차기 Jop-čhagi

Boční kop
malíkovou hranou "pal-nal"



태극4장

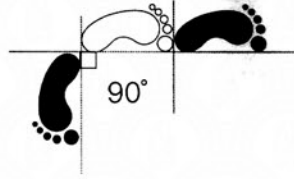
Tcheguk-sa-džang

Sybolem je "čin" (hrom),
jehož vlastností je velká síla a důstojnost.
Hrom vzbuzuje v člověku strach a zároveň
podněcuje klid a odvahu.

Sejong
TAEKWONDO



왼서기 Oen-sogi



메주먹내려치기 Me-dzumok- nerjo-čigi

Sek bříškem pěsti "me-dzumok"
na klíční kost (seshora dolů)

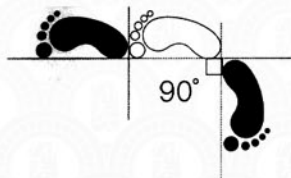


팔굽돌려치기 Pchalgup- dolljo-čigi

Sek loktem na bradu "tchok".
Druhá ruka v rozevřené dlaní
podpírá pěst hřbetem nahoru.



오른서기 Orun-sogi



메주먹옆치기 Me-dzumok- jop-čigi

Boční sek bříškem pěsti "me-dzumok".
Ruka je rovnoběžně s kopající nohou.



팔굽표적치기 Palgup- pjodžok-čigi

Sek loktem na solar.
Druhá ruka v rozevřené dlaní
přitahuje cíl (tělo protivníka).



뒤꼬아서기 Dwi-koa-sogi



태극5장 Tcheguk-o-džang

Symbolem je "son" (vítr),
jehož vlastností je proměnlivost síly a klidu.
Vítr v podobě bouře může ničit,
na druhou stranu naopak pohladit jako vánek.



비틀어막기 Bituro-makki

Kryt obličeje
malíkovou hranou "sonnal".
Sonnal je na úrovni obličeje.
Tělo je značně vytočené.



얼굴바깥막기 Olgul-pakkat-makki

Kryt na horní pásmo
vnější hranou předloktí
"pakkat-pchalmok".



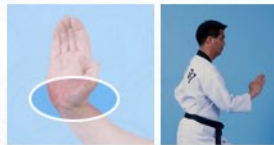
아래헤쳐막기 Are-hečjo-makki

Kryt na spodní pásmo
oběma rukama zároveň.
Kryt začíná zkříženýma rukama
na úrovni ramen.



바랑손몸통막기 Batangson- momtong-makki

Kryt na střední pásmo
základnou dlaně "batangson".



돌려차기 Doljo-čagi

Obloukový kop.
Úderovou plochou je nárt "pal-tung".



태극6장

Tcheguk-juk-džang

Symbolem je "kam" (voda).
Vlastností vody je stále plynoucí proud,
občasné zrychlení či zpomalení.



범서기 Bom-sogi

Tygrí postoj.
Přední noha je na špičce.
Většina váhy je na zadní noze.



모아서기 Moa-sogi

Nohy u sebe.



주춤서기 Čučum-sogi

Špičky rovnoběžně.



손날아래막기 Sonnal-are-makki

Kryt oběma rukama "sonnal"
na spodní pásmo.



바란손거들어안막기 Batangson- goduro-an-makki

Druhá ruka podpírá pod loktem.



보주먹 Bo-džumok

Přípravné cvičení jako "čunbi".



두번가위막기 Dubon-gawi-makki

Dvojitý "nůžkový" kryt.
Jedna ruka provádí Are-makki,
druhá Momtong-pakat-makki.



몸통헤쳐막기 Momtong-hečjo-makki

Kryt oběma rukama na střed.



무릎치기 Murup-čigi

Sek/kopnutí kolenem.
Ruce stahují soupeře za ramena.



두주먹제쳐지르기 Du-džumok- čejjo-čirugi

Úder dvěma pěstmi do žeber.



엇걸어아래막기 Otgoro-are-makki

Krytu are-makki vypomáhá druhá ruka.



등주먹바깥치기 Dung-džumok- pakat-čigi

Sek klouby do spánku.



표적차기 Pjodžok-čagi

Obloukový kop do obličje,
kde ruka přidržuje cíl.



한손날몸통옆막기 Han-sonnal- momtong-jop-makki

Jako "hansonnalmakki", jen více bokem.



몸통옆지르기 Momtong-jop-čirugi

Úder bokem.



태극기장

Tcheguk-čil-džang

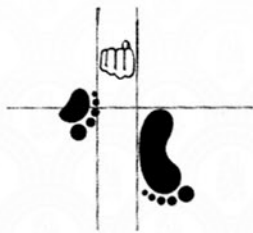
Symbolem je "kan" (hora).
Hora vyjadřuje majestátný vzhled a pevnost.
Sestava dává důraz na hladké provázání pohybů.



알꼬아서기

Ap-koa-sogi

Oproti Dwi-koa-sogi slouží Ap-koa-sogi pouze k přechodům mezi technikami



외산틀막기

Oe-santul-makki

Dvojitý kryt. Jedna ruka provádí kryt Are-makki, druhá ruka Olgul-pakat-makki.



당겨력치기

Tangjo-tok-čigi

Sek na bradu s přitažením soupeře. Tato technika je vykonávána silou, ale pomalu (8 dob)



거들어몸통바깥막기

Goduro-momtong-pakkat-makki

Jako Pakkat-makki, ale s podpůrnou rukou



거들어아래막기

Goduro-are-makki

Jako Are-makki, ale s podpůrnou rukou



두발당성앞차기

Tubal-tangsong-ap-čagi

Dvojité Ap-čagi v jednom výskoku. První kop je na střed, druhý na obličej.



앞차기

Ap-čagi

Nejprve se kopne jedno Ap-čagi, až poté následuje druhé. Obě jsou do výšky obličeje.



팔굽돌려치기

Palgup-doljo-čigi

Sek loktem na bradu (tok).



태극8장

Tcheguk-pal-džang

Symbolem je "kon" (země). Země symbolizuje pevné kořeny, a zároveň naplnění začátku a konce všeho.



통밀기준비 Tchong-milgi-čunbi

Přípravný postoj.
Prsty jsou ve výšce kořene nosu.



거듭얼차기 Kodup-jop-čagi

Dvojité Jop-čagi.
První kop směřuje na koleno,
druhý na hlavu.



한손날바깥치기 Han-sonnal-pakkat-čigi

Vnitřní sek sonnalem na krk.



한손날아래막기 Han-sonnal-are-makki

Jako Are-makki,
ale provádí se "sonnalem".



아귀손칼재비 Agui-son-kaldžebi

Sek na krk palcovou
hranou ruky "agui-son".



무릎찍기 Murup-koki

Prolomení kolene pomocí dlaně a
palcovou hranou ruky "agui-son".



안팔목뽕똥헤쳐막기 An-palmok- momtong-hečjo-makki

Kryt oběma rukama vnitřní stranou
předloktí "an-palmok".



주먹표적지르기 Čumok-pjodžok-čirugi

Úder na střední pásmo,
kdy druhá ruka uchopuje cíl.



편손끝아래제쳐지르기 Pjonson-kut- are-čičjo-čirugi

Vpich konečky prstů na spodní pásmo.



바랑손눌러막기 Batang-son-nullo-makki

Kryt, kdy dráha bloku je směrem dolů.



팔굽얼치기 Palgup-jop-čigi

Sek loktem do strany s podpropou
otevřené dlaně druhé ruky.



메주먹아래표적치기 Me-džumok- are-pjodžok-čigi

Sek (pomalu) břichem pěsti do dlaně.



한손날목치기 Han-sonnal-mok-čigi

Vnější sek sonnalem na krk.

士

고려

Koryo

Koryo je název staré korejské dynastie.
Lidé období Koryo čelili útokům mongolských nájezdníků.
Jejich duch je přenesen do pohybů Poomse Koryo.
Každý pohyb reprezentuje jejich sílu a energii potřebnou ke kontrole nad utlačiteli.

Sejong
TAEKWONDO



학다리서기

Hakdari-sogi

Postoj, který symbolizuje jeřába stojícího na jedné noze.



금강막기

Kumgang-makki

Dvojitý kryt, kdy jedna ruka provádí Are-makki a druhá Olgul-makki. Kumgang-makki v této sestavě je prováděn pomalu na osm dob.



큰돌찌키

Kchn-tolčokwi

Úder obloukem do boku.



안팔목뚱통헤쳐막기

Anpalmok-momtong-hečjo-makki

Kryt oběma rukama vnitřní hranou předloktí na střední pásmo.



산틀막기

Santul-makki

Dvojitý kryt, kdy jedna ruka provádí Olgul-an-makki a druhá Olgul-pakat-makki.



바랑손력치기

Batangson-tok-čigi

Sek na bradu základnou dlaně "batangson"



아래헤쳐막기

Are-hečjo-makki

Kryt na spodní pásmo oběma rukama zároveň. Kryt začíná zkříženými rukama na úrovni ramen.



한손날뚱통안막기

Han-sonnal-momtong-an-makki

Jako Momtong-an-makki, ale malíkovou hranou "sonnal".



금강

Kumgang

Kumgang je název Korejského pohoří. Toto pohoří mělo silný význam pro mnoho Budhistických mnichů a poustevníků, kteří se s touto horou učili žít a zde na tomto pohoří nacházeli svůj klid pro meditaci a pro správný život. Podle budhismu lze silou vůle a vlastní moudrostí, zlomit agónii myslí.

Slovo Kumgang dále v překladu znamená Diamant.

Sejong
TAEKWONDO



손날아래헤쳐막기

Sonnal-are-hečjo-makki

Kryt oběma rukama malíkovou hranou na spodní pásmo.



팔굽표적치기

Palgup-pjodžok-čigi

Sek loktem na solar. Druhá ruka v rozevřené dlaní přitahuje cíl (tělo protivníka)



손잡아끌기

Son-čaba-külki

Odražení protivníkovy ruky.



손빼기

Son-pégi

Vytrhnutí ruky ze soupeřova uchopení.



금강몸통막기

Kumgang-momtung-makki

Dvojitý kryt, kdy jedna ruka provádí Olgul-makki a druhá Momtung-pakat-makki.



등주먹얼굴바깥치기

Dung-džumok-olgul-pakat-čigi

Vnější sek klouby do spánku.



당겨럭지르기

Tangjo-tok-čirugi

Úder na bradu, přičemž druhá ruka přitahuje soupeře k sobě.



가위막기

Gawi-makki

"Nůžkový" kryt oběma rukama. Jedna ruka provádí Are-makki, druhá Momtung-pakat-makki.



작은돌쩌끼

Čagn-tolčokwi

Technika přitažení soupeře.

태백
Tchebek

Tebek je původně název hory Paekdu. Zde na této hoře legendární Tangun poprvé objevil na Korejském poloostrově národ. Poomse Taebeak má svůj základ v pohybech hory, které znamenají „vzhlížet k něčemu posvátnému“. Každý pohyb této sestavy není pouze precizní a rychlý, ale také rozhodný a tvrdý.

Sejong
TAEKWONDO



접손준비 Kjop-son-čunbi

Přípravné cvičení,
kdy se ruce překrývají.



얼굴거들어얼막기 Olgul-goduro- jop-makki

Kryt na horní pásmo
vnitřní hranou předlotí.
Druhá ruka je podpurná.



손날아래헤쳐막기 Sonnal-are- hečjo-makki

Kryt oběma rukama
malíkovou hranou na
spodní pásmo.



등주먹당겨럭치기 Dung-džumok- tangjo-tok-čigi

Sek kloubama na kořen nosu
a zároveň přitažení soupeře
druhou rukou.



통밀기 Tchong-milgi

Přípravný postoj.
Prsty jsou ve výšce kořene nosu.



멍에치기 Mong-e-čigi

Sek oběma lokty najednou.



한손날아래막기 Han-sonnal- are-makki

Kryt malíkovou hranou na
spodní pásmo.



헤쳐산들막기 Hečjo-santul-makki

Dvojitý kryt, kdy jedna ruka
provádí Olgul-an-makki
a druhá Olgul-pakat-makki.



팔굽올려치기 Palgup-oljo-čigi

Sek loktem do brady
směrem zespoda nahoru.



팔굽표적치기 Palgup-pjodžok-čigi

Sek loktem na solar.
Druhá ruka v rozevřené dlani
přitahuje cíl (tělo protivníka).



뒤돌아엎차기 Dwi-dora-jop-čagi

Jop-čagi s otočením.
Nezaměňovat s Dwit-čagi.

Pjongwon znamená rovina, planina. Ta je zdrojem nekonečného lidského života a na druhé straně otevřená pláň, která nemá konce nám dává pocit majestátnosti. Pohyby této poomse vycházejí z pocitu volnosti v otevřeném prostoru. Podstatou této sestavy je rozprostřít se v nekonečno, velikost, majestátnost.

평원
Pjongwon

Sejong
TAEKWONDO



황소막기 Hwang-so-makki

"Hwang-so" znamená buvol.
Kryt symbolizuje roztržení
buvolích rohů.



끌어올리기 Küro-oligi

Uchopení soupeře pod kolenem
a jeho následné odhození.



손바닥몸통 거들어바깥막기 Son-padak-momtong- goduro-pakat-makki

Dlaň ruky podpírá ruku,
která provádí Pakkat-makki.



첩다리지르기 Čet-tari-čirugi

Dvojitý úder na střed.
"Čet-tari" je rozdvojený klín,
jenž symbolizuje úder.



편손끌얼어찌르기 Pjonson-kut- opo-čirugi

Vpich konečky prstů.



등주먹얼굴 거들어알치기 Dung-džumok- olgul-goduro-ap-čigi

Sek klouby na kořen nosu (indžung).
Druhá ruka je podpůrná.



바위밀기 Pawi-milgi

Tato technika má symbolizovat
odtažení balvanu.
Technika je prováděna silou,
ale pomalu.



손날엇걸어아래막기 Sonnal-otgoro- are-makki

Kryt Sonnal-are-makki,
druhá ruka (též v sonnal) vypomáhá.



손날등 몸통헤쳐막기 Sonnal-dung- momtong-hečjo-makki

Kryt oběma rukama.
Úderovou plochou jsou
palcové hrany dlaně.



손날등몸통막기 Sonnal-dung- momtong-makki

Obrácené Sonnal-makki.
Úderovou plochou je palcová
hrana dlaně (Sonnal-dung).



손날아래헤쳐막기 Sonnal-are- hečjo-makki

Kryt oběma rukama
malíkovou hranou na
spodní pásmo.

십진
Šipčjin

Šipčjin je korejský desítkový systém,
stávající z 10 rozvíjejících se a rostoucích systematických postupů.
V poomse Šipčjin je v každém pohybu a v každé technice cítit velká stabilita a jistota.
Dále také značí nekonečnost rozvoje a růstu v systematickém řádu: stabilitu.

Sejong
TAEKWONDO