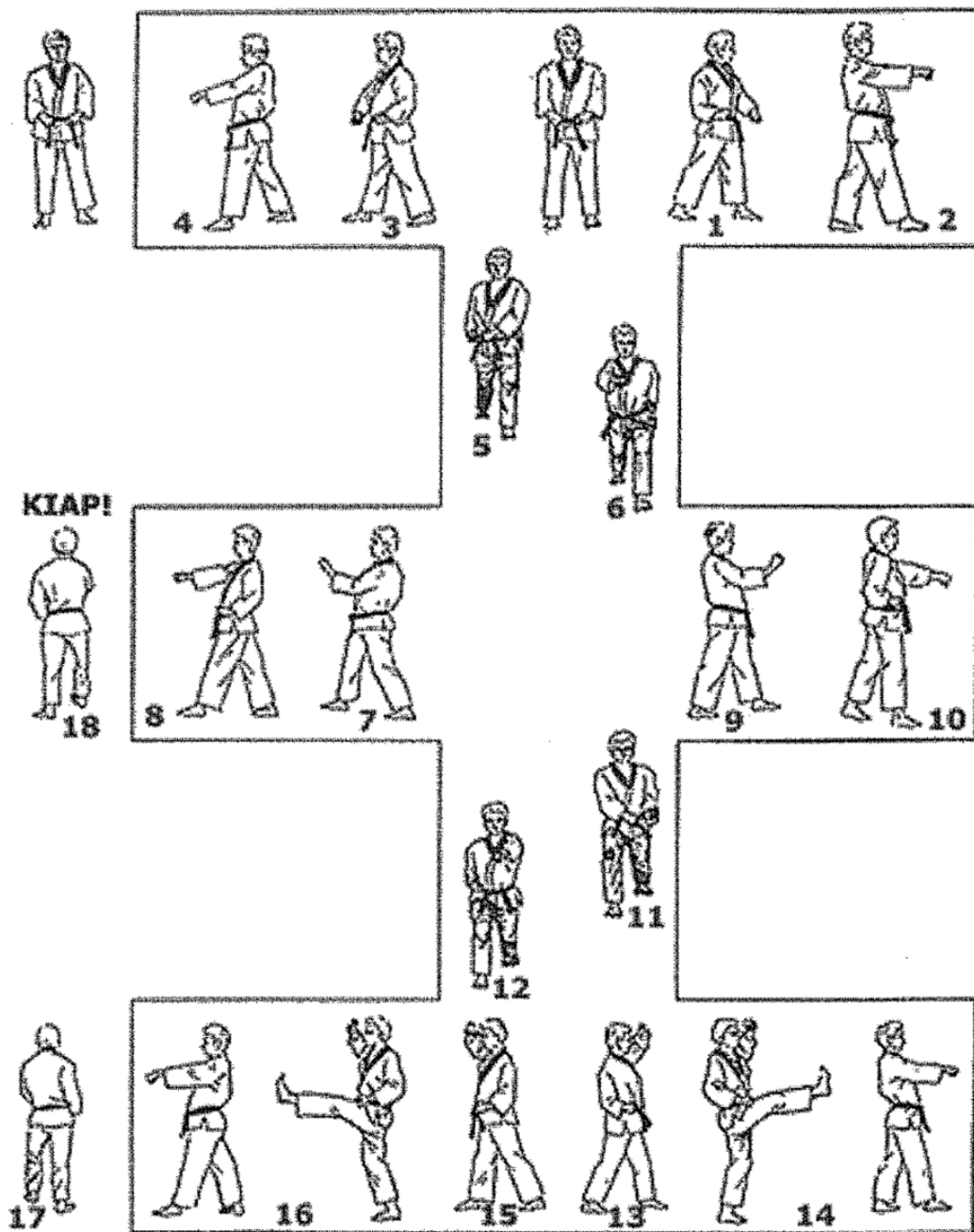
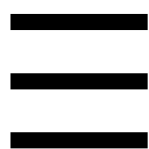


Taegeuk IL JANG

Taegeuk 1 Jang representerar symbolen för "Keon", vilket betyder himlen och "yang". "Keon" symboliserar början på skapandet av alla saker i universum, så gör även Taegeuk 1 jang i träningen av Taekwondo. Denna poomsae är karakteriserad av sin lätthet i övning, som i stor utsträckning består av promenader och grundläggande handlingar, såsom Arae Makki, Momtong Makki, Momtong Jireugi och Ap Chagi. 8:e Gup-klassens praktikanter övar denna poomsae.

Innehåller 20 rörelser i 18 steg och hela mönstret skall utföras inom 17-21 sekunder.



Som nybörjare är de tekniker som används i denna poomsae relativt enkla; kort steg, låg blockering, mitt-slag, långt steg, mitt-blockering, hög blockering och snärtig framåtspark.

	Steg/Ställning	Koreansk term		Steg (svenska)	Term (svenska)
1	Wen Ap-seogi	Arae Makki	1	Vänster kort steg	Vänster låg blockering
2	Oreun Ap-seogi	Momtong (Banda) Jireugi	2	Höger kort steg	Höger mitt-slag (samma)
3	Oreun Ap-seogi	Arae Makki	3	Höger kort steg	Höger låg blockering
4	Wen Ap-seogi	Momtong (Banda) Jireugi	4	Vänster kort steg	Vänster mitt-slag (samma)
5	Wen Ap Kubi-seogi	Arae Makki	5	Vänster långt steg	Vänster låg blockering
6		Momtong (Baro) Jireugi	6		Höger mitt-slag (motsatt)
7	Oreun Ap-seogi	Momtong An Makki	7	Höger kort steg	Vänster mitt-blockering
8	Wen Ap-seogi	Momtong (Baro) Jireugi	8	Vänster kort steg	Höger mitt-slag (motsatt)
9	Wen Ap-seogi	Momtong An Makki	9	Vänster kort steg	Höger mitt-blockering
10	Oreun Ap-seogi	Momtong (Baro) Jireugi	10	Höger kort steg	Vänster mitt-slag (motsatt)
11	Oreun Ap Kubi-seogi	Arae Makki	11	Höger långt steg	Höger låg blockering
12		Momtong (Baro) Jireugi	12		Vänster mitt-slag (motsatt)
13	Wen Ap-seogi	Eolgol Makki	13	Vänster kort steg	Vänster hög blockering
14	Oreun Ap Chagi		14	Höger framåtspark	
	(Oreun Ap-seogi)	Momtong (Banda) Jireugi		Höger kort steg	Höger mitt-slag (samma)
15	Oreun Ap-seogi	Eolgol Makki	15	Höger kort steg	Höger hög blockering
16	Wen Ap Chagi		16	Vänster framåtspark	
	(Wen Ap-seogi)	Momtong (Banda) Jireugi		Vänster kort steg	Vänster mitt-slag (samma)
17	Wen Ap Kubi-seogi	Arae Makki	17	Vänster långt steg	Vänster låg blockering
18	Ap Kubi-seogi	Momtong (Banda) Jireugi (KIAP)	18	Höger långt steg	Höger mitt-slag (samma) (SKRIK)

Innehåller 20 rörelser i 18 steg och hela mönstret skall utföras inom 17-21 sekunder.