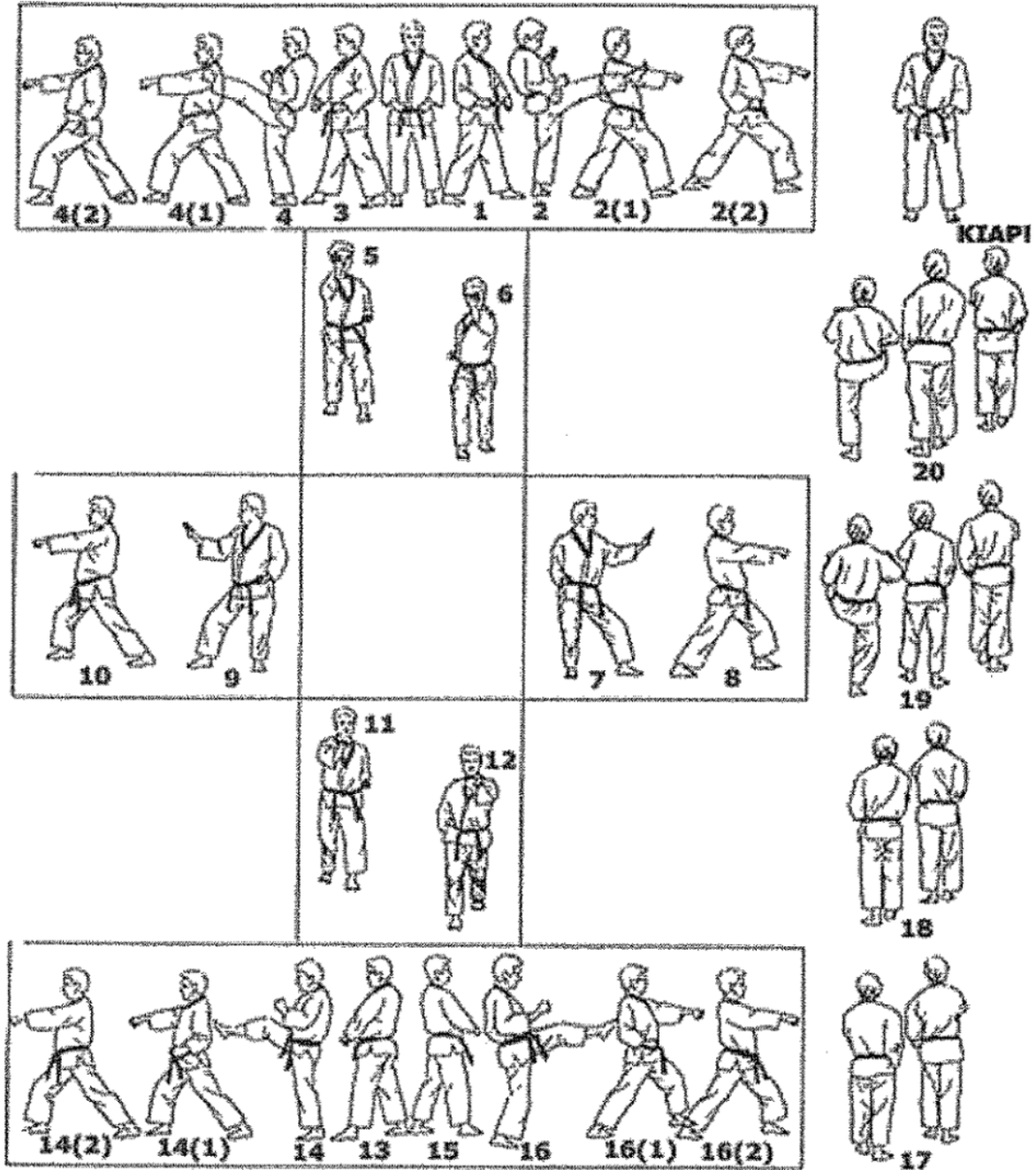
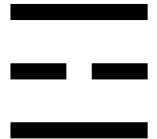


Taegeuk SAM JANG

Taegeuk 3 Jang symboliserar "Ri", en av de 8 spådomsskyltarna. Ri betyder eld och symboliserar solen. En framgångsrik prestation av denna poomsae kommer att ge praktikanterna möjlighet till blått bälte. Nytt är Sonnal Mok Chigi, Sonnal Makki och Dwit Kubi-seogi. Denna poomsae kännetecknas av kontinuerliga Makki och Jireugi, Chagi och fortsatt Jireugi. Tonvikten läggs på kontrningar mot motståndarens attack. 6:e Gup-graders praktikanter kan träna denna poomsae.

Innehåller 34 rörelser i 20 steg och hela mönstret skall utföras inom 20-25 sekunder.



	Steg/Ställning	Koreansk term		Steg (svenska)	Term (svenska)
1	Wen Ap-seogi	Arae Makki	1	Vänster kort steg	Vänster låg blockering
2	Oreun Ap Chagi		2	Höger frontspark	
	(Oreun Ap Kubi-seogi)	Momtong Doebeon Jireugi		Höger långt steg	Mitt-dubbelslag (höger/vänster)
3	Oreun Ap-seogi	Arae Makki	3	Höger kort steg	Höger låg blockering
4	Wen Ap Chagi		4	Vänster frontspark	
	(Wen Ap Kubi-seogi)	Momtong Doebeon Jireugi		Vänster långt steg	Mitt-dubbelslag (vänster/höger)
5	Wen Ap-seogi	Oreun Sonnal Mok Chigi	5	Vänster kort steg	Höger knivhandsslag (halsen)
6	Oreun Ap-seogi	Wen Sonnal Mok Chigi	6	Höger kort steg	Vänster knivhandsslag (halsen)
7	Oreun Dwit Kubi-seogi	Wen Han Sonnal Momtong Bakkat Makki	7	Höger bak-ställning	Vänster mitt-blockering (in-ut)
8	Wen Ap Kubi-seogi	Momtong (Baro) Jireugi	8	Vänster långt steg	Höger mitt-slag (motsatt)
9	Wen Dwit Kubi-seogi	Oreun Han Sonnal Momtong Bakkat Makki	9	Vänster bak-ställning	Höger mitt-blockering (in-ut)
10	Oreun Ap Kubi-seogi)	Momtong (Baro) Jireugi	10	Höger långt steg	Vänster mitt-slag (motsatt)
11	Wen Ap-seogi	Oreun Momtong An Makki	11	Vänster kort steg	Höger mitt-blockering
12	Oreun Ap-seogi	Wen Momtong An Makki	12	Höger kort steg	Vänster mitt-blockering
13	Wen Ap-seogi	Arae Makki	13	Vänster kort steg	Vänster låg blockering
14	Oreun Ap Chagi		14	Höger frontspark	
	(Oreun Ap Kubi-seogi)	Momtong Dobeon Jireugi		Höger långt steg	Mitt-dubbelslag (höger/vänster)
15	Oreun Ap-seogi	Arae Makki	15	Vänster kort steg	Vänster låg blockering
16	Wen Ap Chagi		16	Vänster frontspark	
	(Wen Ap Kubi-seogi)	Momtong Dobeon Jireugi		Vänster långt steg	Mitt-dubbelslag (vänster/höger)
17	Wen Ap-seogi	Arae Makki, Momtong (Baro) Jireugi	17	Vänster kort steg	Vänster låg-block, Höger mitt-slag
18	Oreun Ap-seogi	Arae Makki, Momtong (Baro) Jireugi	18	Höger kort steg	Höger låg-block, Vänster mitt-slag
19	Wen Ap Chagi		19	Vänster frontspark	
	(Wen Ap-seogi)	Arae Makki, Momtong (Baro) Jireugi		Vänster kort steg	Vänster låg-block, Höger mitt-slag
20	Oreun Ap Chagi		20	Höger frontspark	
	(Oreun Ap-seogi)	Arae Makki, Momtong (Baro) Jireugi (KIAP)		Höger frontspark	Höger låg-block, Vänster mitt-slag (SKRIK)

Innehåller 34 rörelser i 20 steg och hela mönstret skall utföras inom 20-25 sekunder