

Taeguek II (1.) Jang



Geon repræsenterer himlen. Himlen giver os regn og lys og skaber dermed vækst og liv. Ligesom Geon symboliserer begyndelsen på alt i universet, symboliserer Taeguek II jang begyndelsen på alt i Taekwondo træningen. Denne Poomse er karakteriseret ved dens lethed i træningen, stort set bestående af gang og basale handlinger såsom arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi og ap-chagi.
10. og 9. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Geon
Dyr	Hest
Egenskaber:	Det skabene
Symbol:	Himlen
Karakter:	Maskulin
Familierolle:	Fader
Retning:	Nord-Vest
Årstid:	Sen efterår – tidlig vinter
Antal tællinger:	18

Taeguek Yi (2.) Jang



Tae repræsenterer glæde. Dette er tilstanden i hvilken sindet er klart, fast og roligt, og hvorfra ægte glæde udspringer. Taeguek Yi jang skal udføres med et venligt sind, men samtidigt sikkert og kraftfuldt. Taeguek Yi jang symboliserer venlighed.

Taeguek Yi Jang betyder den indre fasthed og den ydre blødhed. En introduktion af eolgul-jireugi og momtong-an-makki er en ny udvikling af Taeguek Poomse. Ap-chagi forekommer hyppigere end i Taeguek Il (1.) Jang. 9. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Tae
Dyr	Får
Egenskaber:	Glæde
Symbol:	Sø
Karakter:	Feminin
Familierolle:	Yngste datter
Retning:	Vest
Årstid:	Efterår
Antal tællinger:	18

Taeguek Sam (3.) Jang



Li repræsenterer solen og ilden. En af tingene der adskiller menneskene fra dyrene er, at de evner at skabe ild. Den brændende ild giver menneskene lys, varme, entusiasme og håb.

Som flakkende ild skal Taeguek Sam jang udføres med variation og lidenskab.

Taeguek Sam Jang repræsenterer afveksling og lidenskab.

Dette er for at opmuntre eleverne til at finde en fornemmelse for retfærdighed og iver for træning. En succesfuld opnåelse af denne Poomse vil give eleverne en forfremmelse til grønt bælte. Nye handlinger er sonnal-mok-chigi, sonnal-makki og dwit-koobi. Denne Poomse er karakteriseret ved makki efterfulgt af chigi og chagi fortsættende med jireugi. Vægten er lagt på modangreb imod modstanderens chigi. 8. Kup eleverne træner denne Poomse

Værdier



Navn:	Li
Dyr	Fasan
Egenskaber:	Troskab og klarhed
Symbol:	Ild fra solen
Karakter:	Feminin
Familie:	Mellemst datter
Retning:	Syd
Årstid:	Sommer
Antal tællinger:	20

Taeguek Sah (4.) Jang



Chin repræsenterer torden. Lyn og torden kommer hurtigt og skaber frygt og utryghed, men efter lyn og torden er luften frisk og renset.

Som symbol på, at kunne håndtere pressede og farefulde situationer, skal Taeguek Sah jang udføres roligt og tappert.

Taeguek Sah Jang repræsenterer torden og lyn (stor styrke og værdighed).

Nye teknikker er sonnal-momtong-makki, pyeonson-keut-seweo-chireugi, jebipoommok- chigi, yeop-chagi, momtong-bakat-makki, eolgul-ap-chigi(deung-jumeok) og specielle mikkeurom-bal (glidende fod) teknikker.

Den er karakteriseret ved forskellige bevægelser som forberedelse til kireugi og mange dwit-koobi situationer. 7. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Chin
Dyr	Drage
Egenskaber:	Aktion og bevægelse
Symbol:	Torden
Karakter:	Maskulin
Familie:	Ældste søn
Retning:	Øst
Årstid:	Forår
Antal tællinger:	20

Taeguek Oh (5.) Jang



Taeguek Oh Jang henvender sig til Son af Palgwe. Son repræsenterer vinden. Vinden kan både være mild som en forårsbrise og destruktiv som en orkan. Vindens forskellige egenskaber aspejler sindets forskellige tilstande.

Taeguek Oh jang skal udføres med forskellighed som vinden. Nogle teknikker skal udføres som en storm, mens andre skal udføres som en brise.

Taeguek Oh Jang symboliserer vinden. Son betyder vinden, symboliserende mægtig kraft og rolighed i henhold til dens styrke og svaghed. Nye bevægelser er me-jumeok-naeryo-chigi, palkoop-dollyo-chigi, yeop-chagi & yeop- jireugi (samtidigt) , palkoop-pyojeok-chigi og stande som koa-seogi, oen-seogi og oreun-seogi. Den er karakteriseret af efterfølgende makki's, såsom arae-makki og momtong-makki og også chigi'en som udføres under "snublen efter løb". 6. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Son
Dyr	Høne
Egenskaber:	Følsomhed
Symbol:	Vind
Karakter:	Feminin
Familie:	Ældste datter
Retning:	Syd - øst
Årstid:	Sen forår - tidlig sommer
Antal tællinger:	20

Taeguek Yook (6.) Jang



Taeguek Yook jang henvender sig til Gam af Palgwe. Gam repræsenterer vandet. Vand er flydende og formløst, men antager den form det hældes i. Vand kan afbøjes, men ikke knuses og vil altid løbe nedad. Selv om vand er blødt, vil det med tiden slide sig igennem sten. Med udgangspunkt i vandets egenskaber vil selv de sværeste opgaver kunne løses med tiden, når viljen er til stede. Taeguek Yook jang skal udføres flydende som vandet. Kroppen skal tilpasse sig teknikerne og altid være i balance. Taeguek Yook jang symboliserer vandet. Kam repræsenterer vand, betydende uophørlig strøm og blidhed. Nye bevægelser i denne Taeguek er hanssonal-eolgul-bakatmakki, apchook-dollyo-chagi, eolgul-bakatmakki og batangson-momtongmakki. Man skal være omhyggelig med at få sparkefoden til at lande korrekt på jorden efter apchook-dollyo-chagi og med at sænke hånden med en håndslængde ved udførelse af batangson-momtongmakki i forhold til palmokmakki'en. 5. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Gam Su
Dyr	Vildsvin
Egenskaber:	Fare
Symbol:	Vand
Karakter:	Maskulin
Familie:	Mellemst søn
Retning:	Nord
Årstid:	Vinter
Antal tællinger:	19

Taeguek Chill (7.) Jang



Gan repræsenterer bjerget. Bjerget er klippefast og ikke til at flytte. Således skal også mennesket være viljefast, stabil og ikke handle overilet. Taeguek Chil jang skal udføres med bjerget i tanke. Teknikerne skal udføres sikkert, hurtigt, præcist og med kraft. Taeguek Chil jang symboliserer bjerget. Gan betyder massiv og fast. Nye bevægelser er sonnal-araemakki, batangson-geodeuro-makki, bo-jumeok, gawi-makki, mooreup-chigi, momtong-hechyo-makki, jechin-doo-jumeok-momtong-jireugi, eotgeoro-arae-makki, pyojeok-chigi, yeop-jireugi og stande som beom-seogi og joochom-seogi. Smidig sammenkædning af bevægelser er vigtigt for træningen. 4. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Gan San
Dyr	Hund
Egenskaber:	Ubevægelighed og inerti
Symbol:	Bjerg
Karakter:	Maskulin
Familie:	Yngste søn
Retning:	Nord – øst
Årstid:	Sen vinter – tidlig forår
Antal tællinger:	25

Taeguek Pal (8.) Jang



Gon symboliserer Jorden. Jorden er virkeliggørelsen af himlens skabende kraft. Planter, dyr og mennesker får liv fra jorden, idet de trækker ubegrænset energi fra den. Taeguek Pal jang skal udføres med en energi der minder om jordens skabende kraft. I denne taeguek skal det vises, at grundelementerne fra Taekwondo mestres. Taeguek Pal jang symboliserer jorden. Gon repræsenterer "Yin" og jorden, betydende roden og afgang og også begyndelsen og enden. Denne er den sidste af de 8 Taeguek Poomse's, som giver adgang for eleven til DAN (sort bælte) graduering. Nye bevægelser er doo-bal-dangsang-apchagi, bakat-palmok- geodeureo-momtong-bakat-makki, twieo-chagi og palkopdollyo- chigi. Vægt må lægges på nøjagtigheden af trinene og forskellen mellem flyvespark og doo-bal-dangsang-chagi (skiftende flyvespark i luften). 3. Kup eleverne træner denne Poomse.

Værdier



Navn:	Gon
Dyr	Ko
Egenskaber:	Modtagelighed
Symbol:	Jorden
Karakter:	Feminin
Familie:	Moder
Retning:	Syd – vest
Årstid:	Sen Sommer
Antal tællinger:	27