



세계 태권도 연수원

WORLD TAEKWONDO ACADEMY

POOMSAE

IK PIL KANG (9DAN)

- Seogi is to align your body with the line of gravity.
- Poomsae is learn how to move your body.



Types of arm and body movements

(대표적인 팔과 몸 움직임)

- 1) *straight motion of arm.*
- 2) *motion from inside to outside.*
- 3) *motion from outside to inside.*
- 4) *Motion of both arms rotating in one direction.*
- 5) *Motion of both arms gathering the power from outside to inside.*
- 6) *Motion of both arms dividing the power of from inside to outside.*

유급자 품새

태극 1~8장

Taegeuk Poomsae

Taegeuk 1~8 jang



태극 1장

Main technique



The distance between the arms and legs is two fists.



The fist is the same as the height of the solar plexus



Your fist should be on the centerline.

태극 1장



About 45 degree

태극 2장

Main technique



Fist height is philtrum.

태극 3장

Main technique



태극 3장



태극 4장

Main technique

The height of the hand is the same as the neck height.

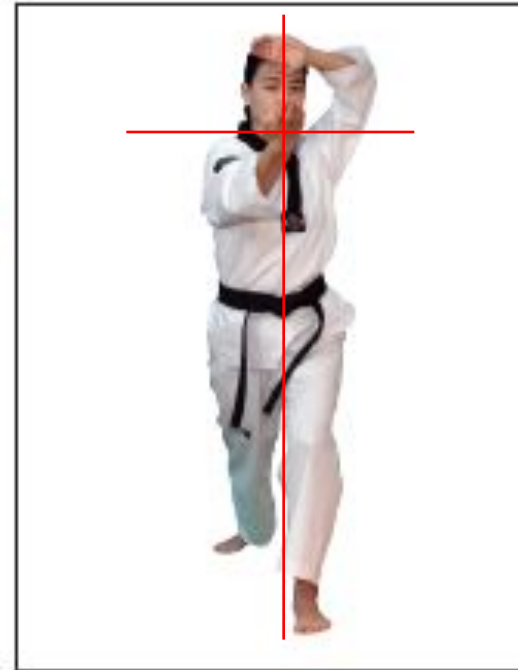
The heel should be in the same direction as the kick.



The fingertip is at the same height your elbow



The elbow should be on the back of hand



Your neck and hand blade at the same height.



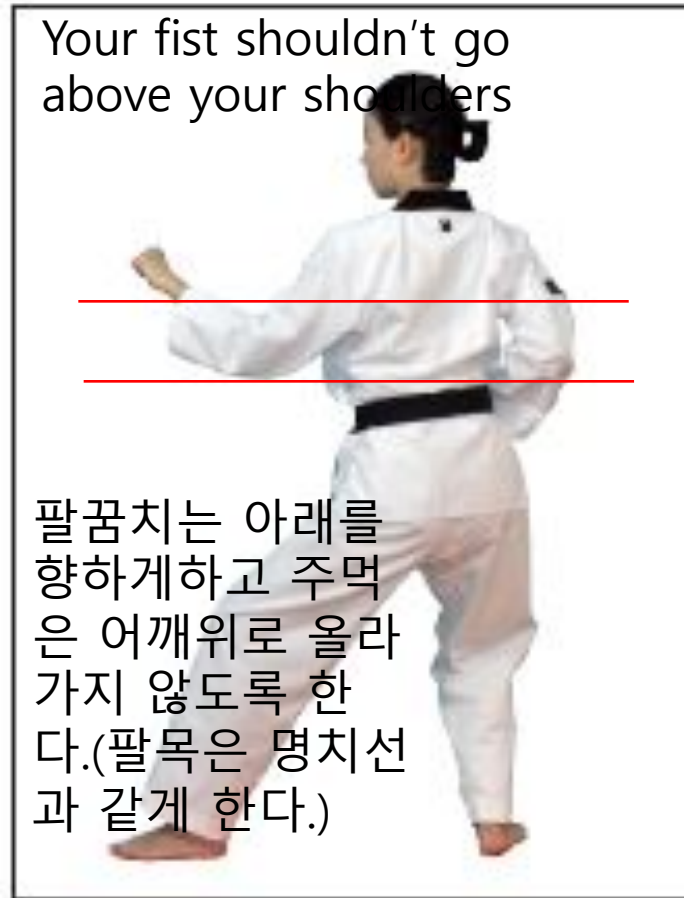
태극 4장



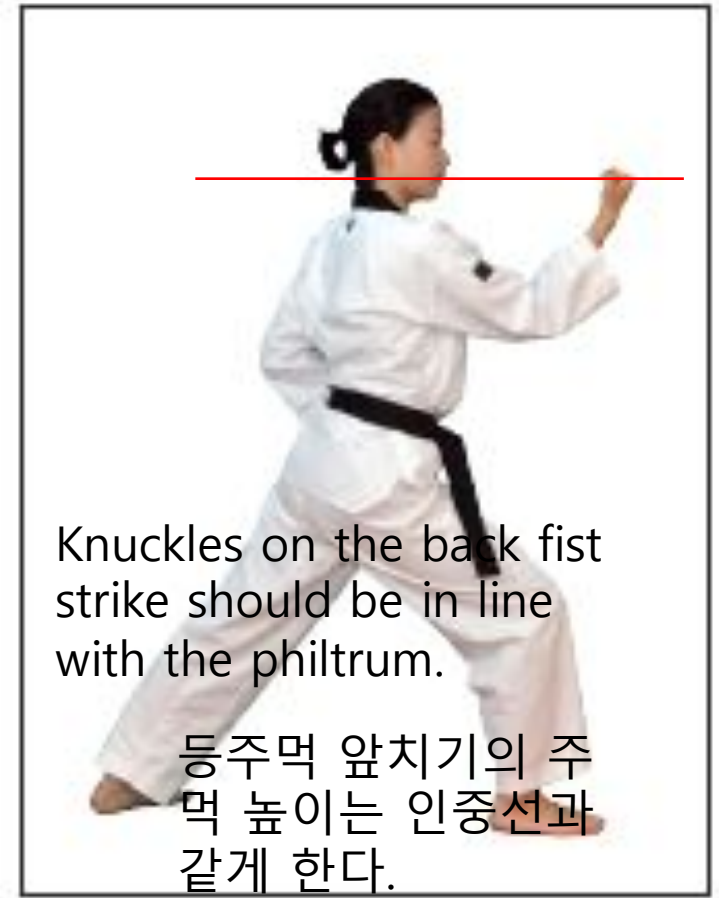
무리하게 허리
와 어깨를 비틀
지 않는다.

Don't twist your upper
body too much, make it
natural

Your fist shouldn't go
above your shoulders



팔꿈치는 아래를
향하게하고 주먹
은 어깨위로 올라
가지 않도록 한
다.(팔목은 명치선
과 같게 한다.)

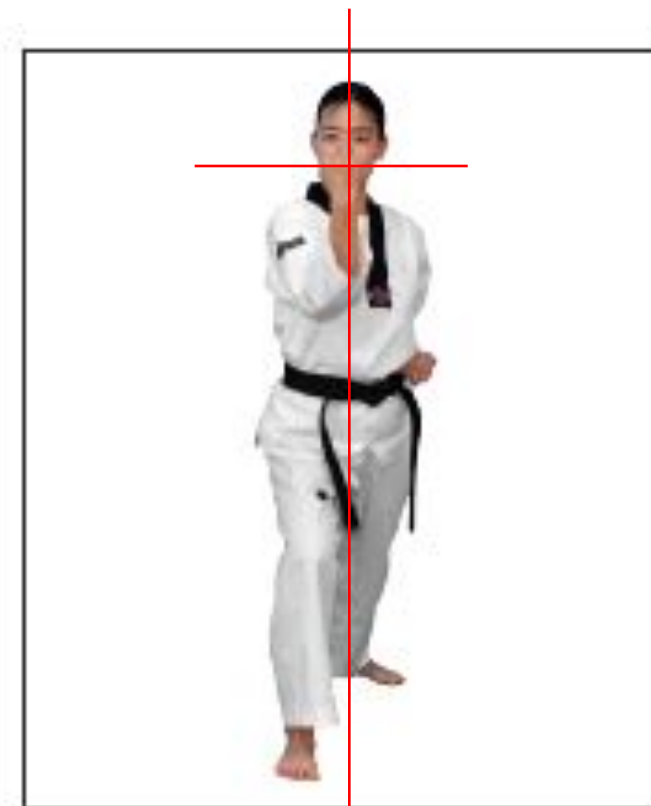
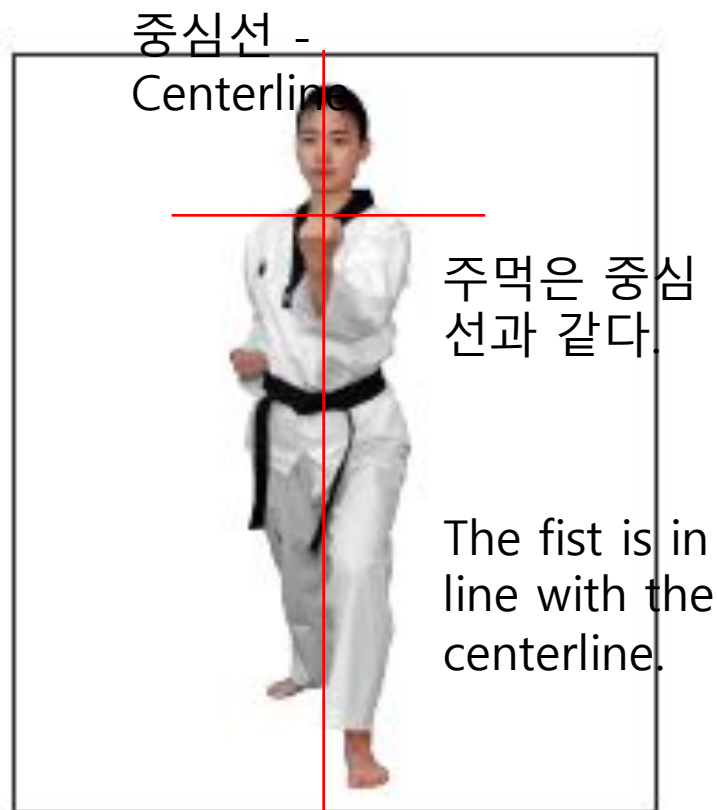


Knuckles on the back fist
strike should be in line
with the philtrum.

등주먹 앞치기의 주
먹 높이는 인중선과
같게 한다.

태극 5장

Main technique



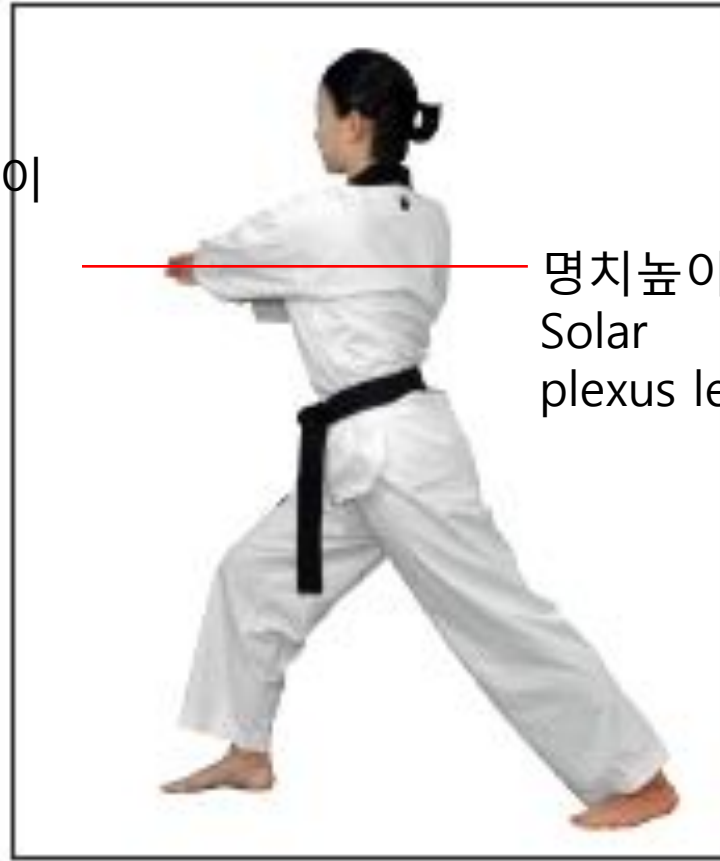
Your fist should be in front
of your philtrum.

주먹은 인중 앞 같은 높이

태극 5장



턱, 어깨높이
Chin,
shoulder
level



명치높이
Solar
plexus level



인중높이
philtrum

태극 5장

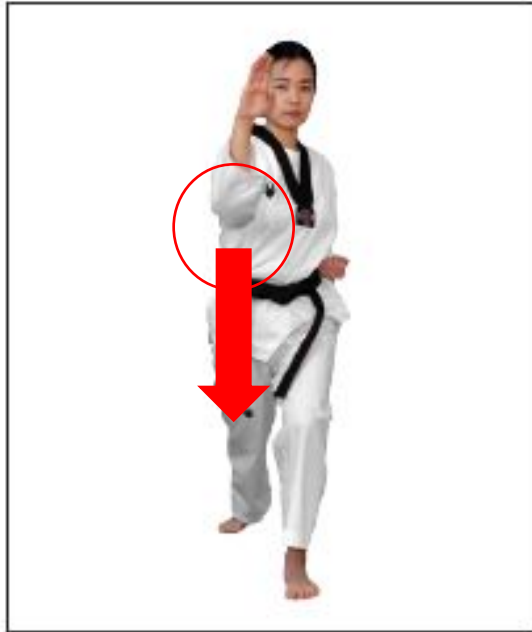


Leg and arm should be parallel

팔과 다리는 평행하게 한다.

태극 6장

Main technique



팔꿈치는 아래
를 하한다.
Point the
elbow down.



앞축 혹은 발등으로 찬다.
상체와 하체는 작용과 반작용의 동작이어야
한다.
Kick with the ball or the instep of the foot.
Upper and lower body counteracts each
other.



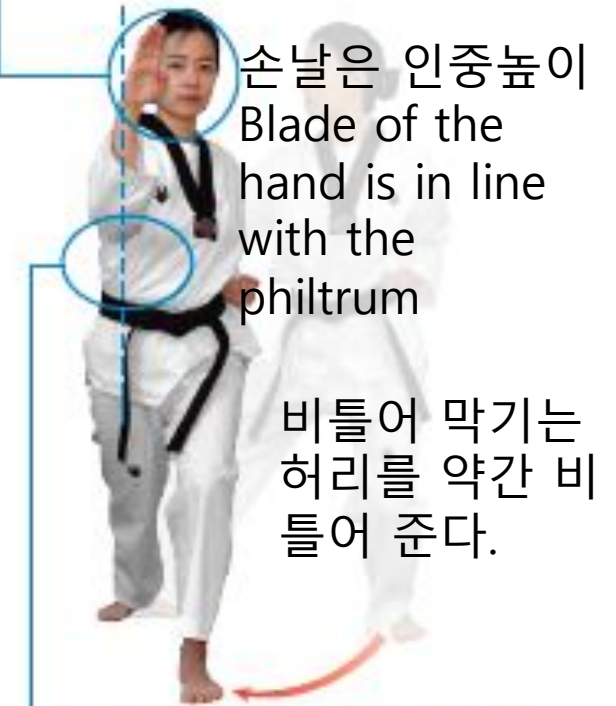
팔목은 인중높이
Wrist is lined with
philtrum

태극 6장



손날이 인중 높이에 위치, 바깥막기의 끝선인 어깨선과 일치

Your hand-blade should be above the philtrum, which should be on the same line as the shoulder,



비틀어막기이므로 허리를 틀어 줌

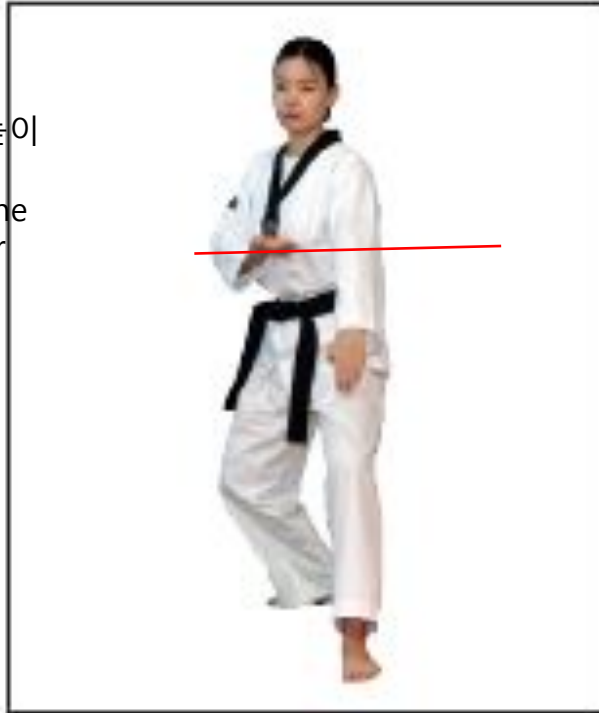
You have to twist your waist because it is the Twist Block,

태극 7장

Main technique



바탕손은 명치 높이와 같다.
The palm is at the level of the solar plexus.



보조 손은 팔목이 중심선과 같게 하고 막는 팔의 팔꿈치와 높이를 같게 한다.
The wrist on the supporting hand is leveled with the centerline and is lined with the elbow of the blocking arm.

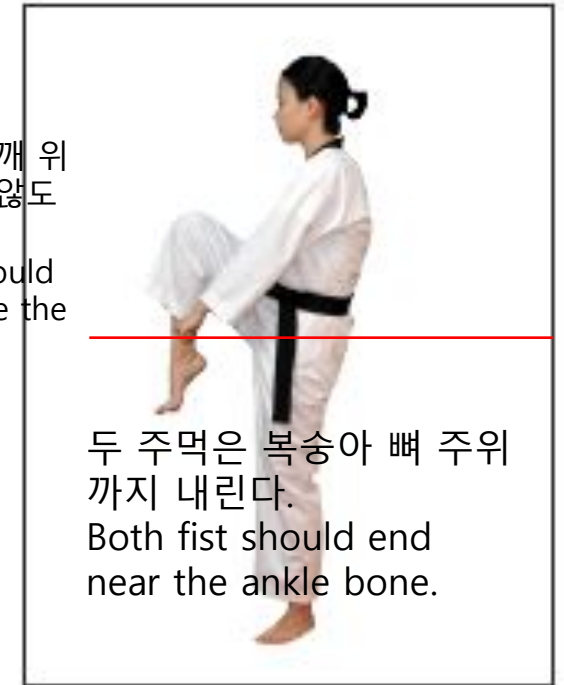
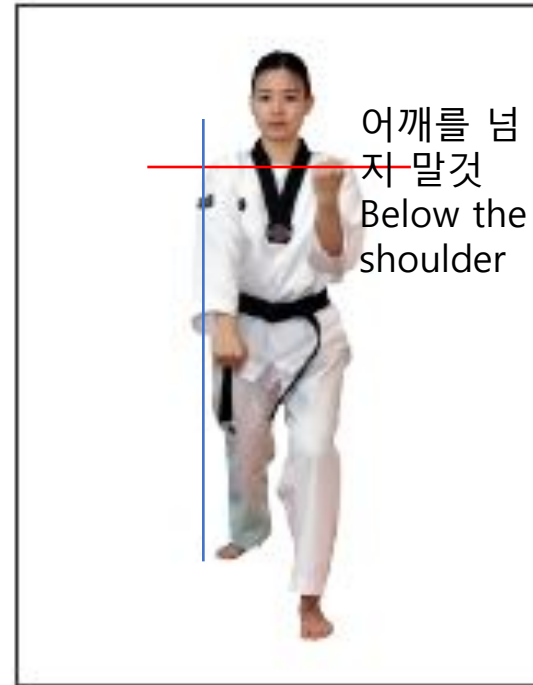
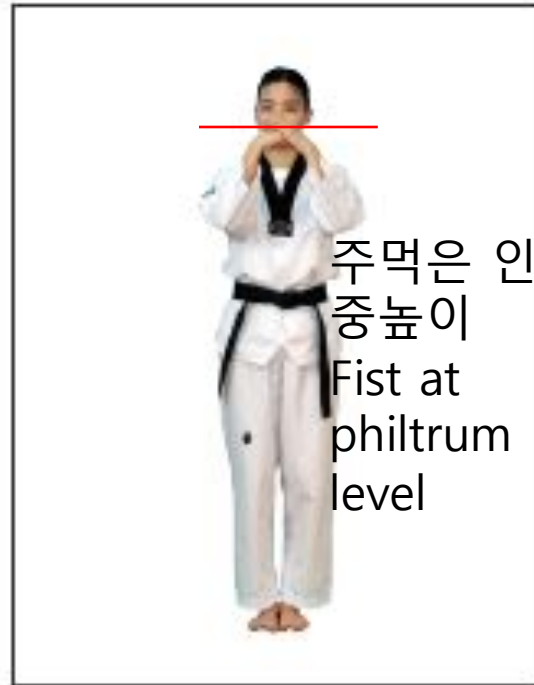


막는 팔의 팔꿈치는 거들어 주는 팔의 주먹등 위에 살짝 올려 놓는다.
Elbow of the blocking arm is lightly placed on top of the fist of the supporting arm.



주먹은 인중 높이 level
Fist is at philtrum level

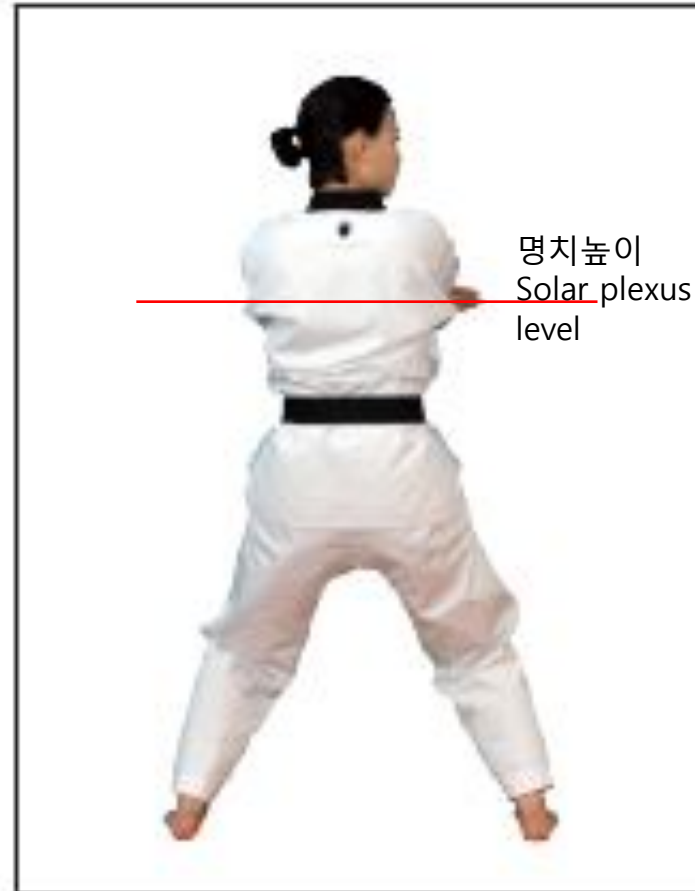
태극 7장



태극 7장



태극 7장



태극 7장



오른쪽에서 시작하면 오른팔이 왼팔 위에서 교차 한다.

Right arm is on top of the left arm if the block starts from the right side.



손바닥에 팔꿈치로 표적치기를 한다.

The elbow strikes the palm of the hand.

태극 8장

Main technique



거드는 팔목은 중심선과 일치 한다.
Wrist of the supporting arm is lined with the centerline.



두 발 당성차기는 체공 상태에서 두 번 차야 한다.
When you left front kick your right foot should be in the midair.



얼굴막는 팔목은 인중높이
The wrist in line with philtrum



오른 메주먹은 반대편 어깨에 닿지 않게 왼 주먹은 턱 높이.
Right fist at opposite shoulder but not touching and left fist at the chin level.

태극 8장

(새로운 동작의 정확성)



거드는 팔목은 중심선과 일치 한다.
Wrist of the supporting arm is lined with the centerline.



앞차고 뛰어 앞차기는 이어서 찬다
Front kick and jump front kick in connecting motion





Thank you.

IK PIL KANG

유단자 품새

Black belt
Poomsae



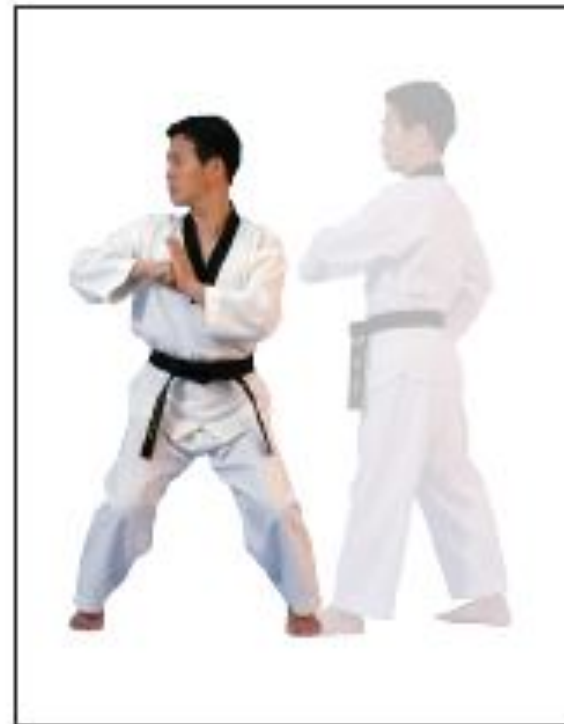
고려

Main technique



고려

(새로운 동작의 정확성)



고려

(새로운 동작의 정확성)



금강

Main technique



금강

(새로운 동작의 정확성)



태백

(새로운 동작의 정확성)



태백

(새로운 동작의 정확성)



태백

(새로운 동작의 정확성)



타 태

(새로운 동작의 정확성)



「앞모습」
front view

뒷굽이 주의
Take of your
backward
stance,



턱측면과
관자놀이 공격
허리사용이
잘되어야 한다

평원

(새로운 동작의 정확성)



평원

(새로운 동작의 정확성)



평원 관찰의 핵심(The main points of observation)

1. 앞차기 몸돌아옆차기의 연결의 조화, 균형, 차기의 힘의 방향과 차기의 연속성을 관찰한다.
2. 당겨 앞치기 연속과정에서 팔꿈치의 진행과정과 등주먹 앞치기의 힘의 방향이 바른지를 관찰 한다.

1. Harmony of connection, balance, the direction of power and transition on kicks on from Apchagi to turning Yeopchagi.
2. Continuous movement of elbow in Dangkyo ap-chigi and the direction of power on Deungjumeok ap-chigi

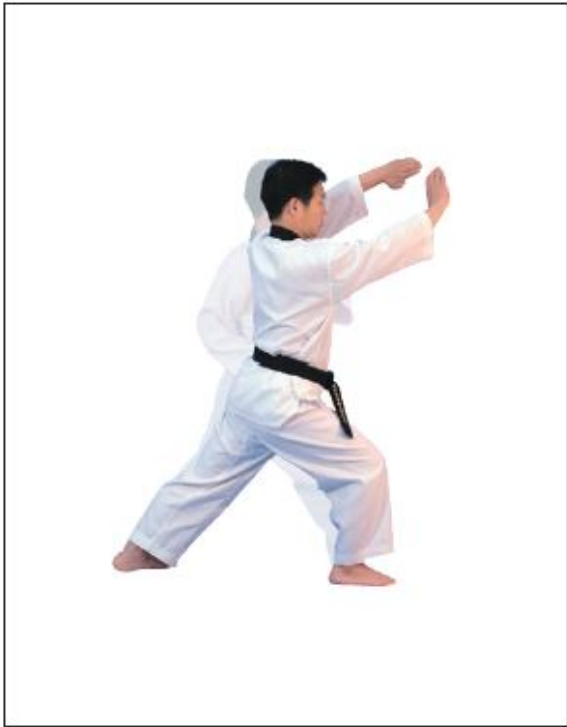
십진

(새로운 동작의 정확성)



십진

(새로운 동작의 정확성)



십진

(새로운 동작의 정확성)



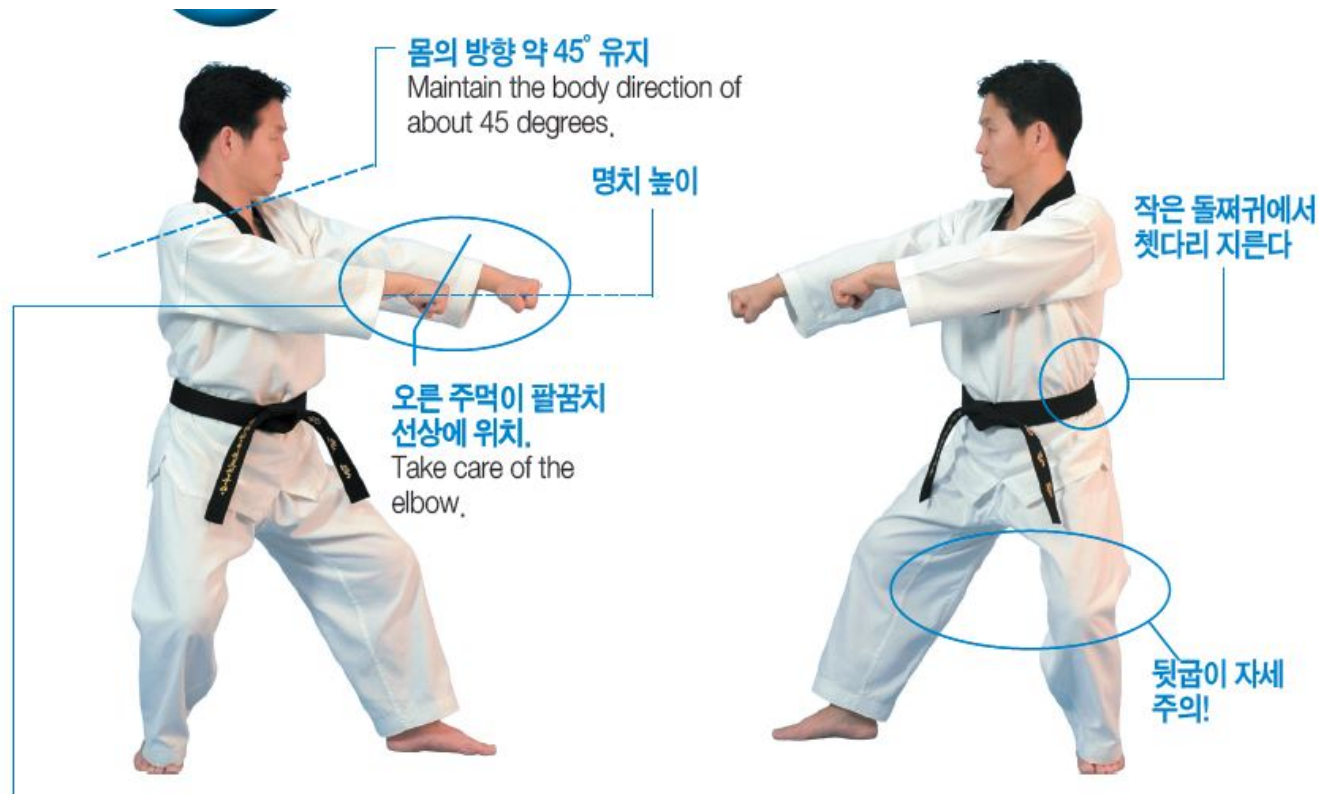
십진

(새로운 동작의 정확성)



십진

(새로운 동작의 정확성)



뒷굽이일 때는 몸의 방향이 약 45° 정도 들어지므로 켓다리지르기의 뒤에 지르는 주먹의 끝선이 앞에 지른 팔의 팔꿈치 정도에 위치한다.

지 태

(새로운 동작의 정확성)



지 태

(새로운 동작의 정확성)



지태

(새로운 동작의 정확성)



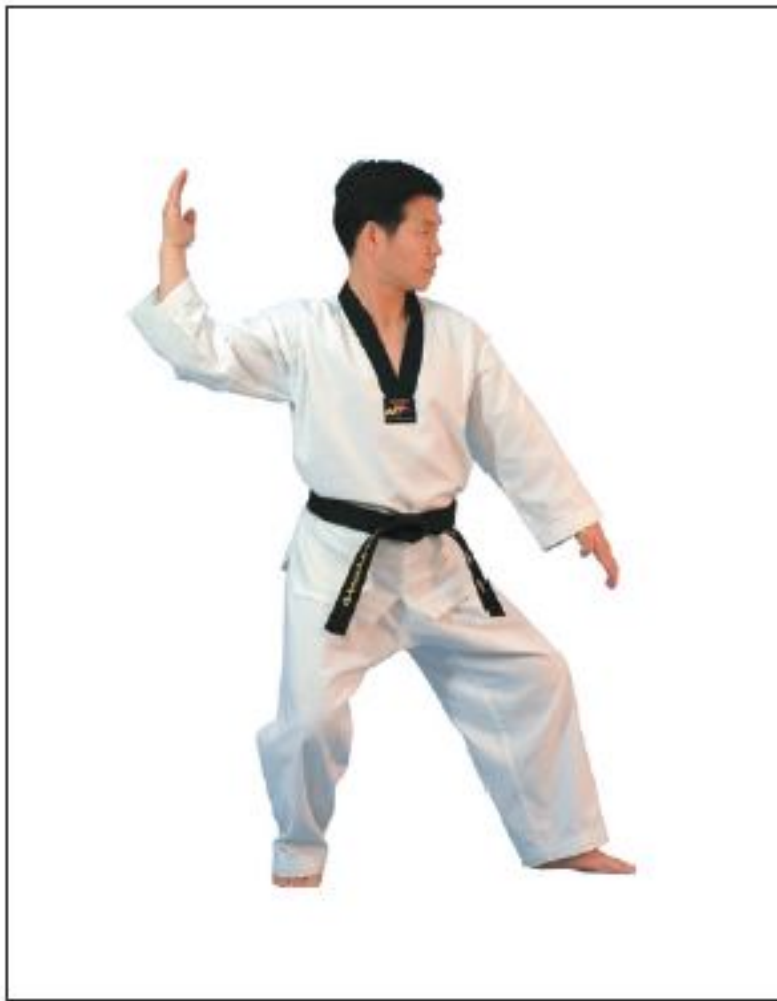
천권

(새로운 동작의 정확성)



천권

(새로운 동작의 정확성)



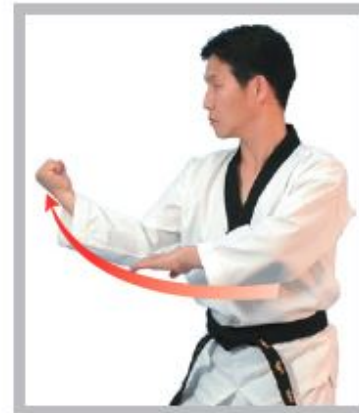
천권

(새로운 동작의 정확성)



뒷굽이
높이 유지

앞발이 나간 후
뒷발이 따라와
앞발 뒤꿈치
뒤에 놓아야 한다.



뒷굽이 유지



한수

(새로운 동작의 정확성)



한수

(새로운 동작의 정확성)



가슴 앞에서
교차



왼팔이
밖에서 교차

한수

(새로운 동작의 정확성)





Thank you.

IK PIL KANG