

Teorioppgave til 2. Dan

Alexandru Rotaru

03.06.2026

Hjelpehefte for Poomsae (Taeguk 1-8)



Kort om dette heftet

Dette heftet skal være til hjelp for alle NTNUI utøvere som vil lære seg poomsae teknikkene på koreansk, noe som er en stor fordel når man skal gradere til høyere grader da det viser kunnskap og engasjement.

Kort om poomsae

Taekwondo, som mange andre disipliner, er strukturert på en måte som skal følge opp utøveren gjennom sin vei gjennom kampsporten. Denne oppfølgingen kommer i form av blant annet poomsae. En poomsae er en sekvens av hånd- og fotteknikker og stillinger som skal simulere forsvar og angrep. Poomsae bygger opp koordinasjon, styrke og utholdenhet.

Frem til svart belte, er det åtte poomsaer man lærer. Taeguk Il-jang, I-jang, Sam-jang, Sa-jang, O-jang, Yuk-jang, Chil-jang og Pal-jang. De åtte Teguk-ene utgjør grunnsteinen i WT Taekwondo og er nødvendige kunnskapsbiter.

“Taeguk” ifølge Kukkiwon - kilden til alt i universet og den universelle loven hvor alt går i en evig sirkel av dannelse og tilintetgjørelse.

Man kan lese mer om poomsae på Kukkiwon sin offisielle nettside:

<https://www.kukkiwon.or.kr/eng/board/list?boardManagementNo=55&menuLevel=3&menuNo=72>

Poomsae: Il-Jang (Hovedkilde: TAEGEUK 1JANG)

Teknikker

Oren - høyre; Oen - venstre

Stillinger:

- Naranhiseogi (aka Sjombi stilling)
- Ap-seogi (Kort “gå” stilling)
- Ap-kubi (Lang stilling. Forreste bein er bøyd, med foten som peker rett fram. Bakerste bein er utstrakt og foten ligger ca 45 grader til siden)

Håndteknikker:

- Araemaki (Lav blokk med utstrakt arm. Den andre hånden hviler knyttet på beltet.)
- Mongtong-an-maki (Middels blokk, med bøyd arm (90 grader) og innsiden av neven mot egen ansikt)
- Ulgul-maki (Høy blokk med bøyd arm. Forarmen er parallell og over øynene.)
- Mongtong-jireugi (Rett slag mot brystet)

Spark

- Ap-chagi (Front spark)

Rekkefølge (Leses ovenfra ned fra venstre til høyre. Hver boks kan sees på som en telling.)

Oen arae-maki, oen ap-seogi	Oen an-maki, oen ap-seogi	Oen ulgul-maki, oen ap-seogi
Oren momtong jiuregi, oen ap seogi	Oren momtong jiuregi, oen ap-seogi	Oren apchagi, oren momtong jiuregi, oen ap-seogi
Oren arae-maki, oen ap-seogi	Oren anmaki, oen ap-seogi	Oren ulgul-maki, oen ap-seogi
Oen momtong jiuregi, oen ap-seogi	Oen momtong jiuregi oen ap-seogi	Oen apchagi, oen momtong jiuregi, oen ap-seogi
Oen arae maki, oen ap-kubi	oren arae maki, oen ap-kubi	Oen arae maki, oen ap kubi
Oren momtong jiuregi	Oen momtong jiuregi	Oren momtong jiuregi, oen ap kubi

Poomsae: I-jang (Hovedkilde: TAEGEUK 2JANG)

Teknikker

Håndteknikker:

Ulgul-jiuregi (Rett slag mot haken, sikt på samme høyde som egen hake)

Rekkefølge

Oen araemaki, oen apseogi	Oen araemaki, oen apseogi	Oen momtong anmaki, oen apseogi
Oen momtong jiuregi, oen apkubi	Oen apchagi, oen ulguljiuregi, oen apkubi	Oen momtong anmaki, oen apseogi
Oen araemaki, oen apseogi	Oen araemaki, oen apseogi	Oen araemaki, oen apseogi
Oen momtong jiuregi, oen apkubi	Oen apchagi, oen ulguljiuregi, oen apkubi	Oen apchagi, oen momtongjiuregi, oen apseogi
Oen momtong anmaki, oen apseogi	Oen ulgulgulmaki, oen apseogi	Oen apchagi, oen momtongjiuregi, oen apseogi
Oen momtong anmaki, oen apseogi	Oen ulgulgulmaki, oen apseogi	Oen apchagi, oen momtongjiuregi, oen apseogi
Oen araemaki, oen apseogi	Oen araemaki, oen apseogi	Oen momtong anmaki, oen apseogi

Poomsae: Sam-Jang (Hovedkilde: TAEGEUK 3JANG)

Teknikker

Stillinger:

Dwitkubi (L-stilling. begge beina er bøyd. Mye av vekten er på bakerste bein, hvor foten peker perpendikulært til bevegelsesvektoren. Forreste fot peker i bevegelsesretning.)

Håndteknikker:

Sonnal (momtong) an chigi (Innover slag med knivhånd. Obs! Ikke helt utstrakt hånd. Sikte mot nakken til en motstander av samme høyde.)

Sonnal (momtong) bakkatmaki (utover blokk med knivhånd. Obs! Siden det er en blokkering, skal albuevinkelen være rundt 90 grader.)

Rekkefølge

Oen araemaki, oen apseogi	Oren momtong jiuregi, oen apkubi	Oren araemaki, oen apseogi
Oren apchagi, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi	Oren sonnal bakkatmaki, oren dwitkubi	Oen apchagi, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi
Oren araemaki, oen apseogi	Oen momtong jiuregi, oen apkubi	Oen araemaki, oen momtong jiuregi, oen apseogi
Oen apchagi, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi	Oren an maki, oen apseogi	Oen araemaki, oen momtong jiuregi, oen apseogi
Oren sonnal anchigi, oen apseogi	Oen anmaki oren apseogi	Oen apchagi, oen araemaki, oen momtong jiuregi, oen apseogi
Oen sonnal anchigi, oen apseogi	Oen araemaki, oen apseogi	Oen apchagi, oen araemaki, oen momtong jiuregi, oen apseogi
Oen sonnal bakkatmaki, oen dwitkubi	Oren apchagi, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi	

Poomsae: Sa-jang (Hovedkilde: TAEGEUK 4JANG)

Teknikker

Stillinger:

Ingen nye stillinger.

Håndteknikker:

Sonal geodeureomaki (Knivhåndblokkering hvor begge hendene er åpne. Blokkhånden er bøyd med håndflaten fra deg. Støtتهånden ligger ved solar plexus.)

Pyeonsonkeut sewojjiuregi (Spyd slag med tommelen opp. Andre hånden er åpen, håndflaten ned og under albuen av slagarmen.)

Jebipum anchigi (Blokk og slag samtidig. En utstrakt knivhånd mot nakken og en overblokk med åpen hånd.)

Deongjumuck apchigi (Innefra inn slag mot nesen med utsiden av neven)

Spark

Yeopchagi (Sidespark)

Rekkefølge

Oen sonnal geodreumaki, oen dwitkubi	Oen yeopchagi, oren yeopchagi, oren sonnal geodreumaki, oren dwitchagi	Oren apchagi, oren deongjumuck apchigi, oren apkubi
Oren pyeonsonkeut sewojjiuregi, oren apkubi	Oen geodreumaki, oen dwitkubi	Oen an maki, oren momtongjiuregi, oren apseogi
Oren sonnal geodreumaki, oren dwitkubi	Oren apchagi, oren an maki, oen dwitkubi	Oren an maki, oen momtongjiuregi, oren apseogi
Oen pyeonsonkeut sewojjiuregi, oen apkubi	Oren geodreumaki, oren dwitkubi	Oen anmaki, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi
Oren jebipum anchigi, oen apkubi	Oen apchagi, oen an maki, oren dwitkubi	Oren anmaki, dobbel momtong jiuregi, oren apkubi
Oren anchagi, oen momtong jiuregi, oren apkubi	Oren jebipum anchigi, oen abkubi	

Poomsae: O-jang (Hovedkilde: TAEGEUK 5JANG)

Teknikker

Stillinger:

Kkoaseogi (Smal stilling hvor det ene beinet er bak det andre og hælen er løftet, begge knær er bøyd.)

Yeopseogi (Smal stilling hvor det ene beinet står vinkelrett i forhold til det andre.)

Håndteknikker:

Mejuemok naeryochigi (Nederslag med undersiden av neven)

Palggumchi dollyeochigi (Rundslag med albue, andre hånden ligger på neven til slaghånden)

Palggumchi pyojeochigi (Rundslag med albue mot den motsatte håndflaten)

Rekkefølge

Oen araemaki, oen apkubi	Oren deongjuemok apchigi, oren apkubi	Oen ulgulmaki, oen apkubi
Oen mejuemok naeryochigi, oen yeopseogi	Oen sonnal bakkatmaki, oen dwitkubi	Oren yeopchagi med sideslag, oen palggumchi pyojeochigi, oen apkubi
Oren araemaki, oren apkubi	Oren palggumchi dollyeocigi, oren apkubi	Oren ulgulmaki, oren apkubi
Oren mejuemok naeryochigi, oren yeopseogi,	Oren sonnal bakkatmaki, oren dwitkubi	Oen yeopchagi med sideslag, oen palggumchi pyojeochigi, oen apkubi
Oen anmaki, oren anmaki, oen apkubi	Oen palggumchi dollyeocigi, oen apkubi	Oen araemaki, oren anmaki, oen apkubi
Oren apchagi, oren deongjuemok apchigi, oen anmaki	Oen araemaki, oren anmaki, oen apkubi	Oren apchagi, oren deongjumeok apchigi, oren kkoaseogi.
Oen apchagi, oren deongjuemok apchigi, oen anmaki	Oren apchagi, oren araemaki, oen anmaki	

Poomsae: Yuk jang (Hovedkilde: TAEGEUK 6JANG)

Teknikker

Håndteknikker:

- Sonal (ulgul) biteuromaki (Høy knivhåndsblokk innefra ut. Fra skulder til endelig posisjon.)
- (Ulgul) bakkanmaki (Høy lukket neve blokk innefra ut)
- Arae Hecheomaki (Lavblokk med begge hendene samtidig)
- Batangson anmaki (Utenfra inn blokk med åpen hånd)

Spark

- Dollyeochagi (Rundtspark)

Rekkefølge

Oen araemaki, oen apkubi	Oren ulgul bakkatmaki, oren momtong jiuregi	Oren apchagi, oen bakkatmaki, oen dwitkubi
Oren apchagi, oen dwitkubi, oen bakkanmaki	Oen apchagi, oern momtong jiuregi, oen apkubi	Oen sonal geodeuromaki, oen dwitkubi
Oren araemaki, oren apkubi	Sakte arae hecheomaki, naranhiseogi	Oren sonal geodeuromaki, oren dwitkubi
Oen apchagi, oren dwitkubi, oren bakkanmaki	Oen sonal ulgul biteuromaki, oren apkubi	Oen batangson anmaki, oren momtong jiuregi, oen apkubi
Oren sonal ulgul biteuromaki, oen apkubi	Oen dolyochagi, oren araemaki, oren apkubi	Oren batangson anmaki, oen momtong jiuregi, oren apkubi
Oren dollyeochagi, oen apkubi, oen ulgul bakkatmaki, oren momtong jiuregi	Oen apchagi, oren bakkatmaki, oren dwitkubi	
Oren apchagi, oen momtong jiuregi, oen apkubi	Oen araemaki, oen apkubi	

Poomsae: Chil-Jang (Hovedkilde: TAEGEUK 7JANG)

Teknikker

Stillinger:

Beomseogi (Kort stilling, med knærne bøyd, fremste bein løftet på tærne)

Juchumseogi (Hesteridder stilling. Føttene er parallelle.)

Håndteknikker:

Sonal geodeuro-arae maki (Lav blokkering med begge hendene åpne, hvor den ene blokkerer og den andre ligger ved solar plexus)

Geodeuro batangson anmaki (Åpen hånd utenfra inn blokk, med andre hånden knyttet under albuen.)

Bojumeok (Hendene samlet i en stor neve som løftes til nesehøyde.)

Gawimaki (Araemaki + Bakkatmaki)

Hecheomaki (Starte med armene i kryss og utføre to bakkatmaki samtidig)

Deojumeok jeocheojiuregi (Begge armene utfører slag til magen med bøyde albuer og håndflatene peker opp.)

Utgeoreo araemaki (Krysse armene ved handledet og utføre lav blokk med strake hender.)

Deunjumrok bakkanchigi (Innenfra ut rundslag med tommelsiden av neven pekende opp)

yeopjiuregi (rett slag til siden (ofte fra juchumseogi stilling))

Spark

Pyojeokchagi (Anchagi i håndflaten til en utstrakt hånd)

Mureupchigi (Knespark opp)

Taeguk Chil-jang fortsettelse

Rekkefølge

Oren batangson anmaki, oen beomseogi	Oren geodeuro batangson anmaki, oren deongjumeok apchigi, oen beomseogi,	Oren mureopchigi, dujumeok jeocheojiuregi, oen kkoaseogi	Oren pyojeokchagi, oren palgumchi pyojeochigi, oen jochomseogi
Oren apchagi, oen anmaki, oen beomseogi	Oen geodeuro batangson anmaki, oen deongjumeok apchigi, oen beomseogi,	Utgeoreo araemaki, oren apkubi	Oren deongjumeok bakkanchigi, oen apseogi
Oen batangson anmaki, oen beomseogi	Bojumeok	Hechomaki, oen apkubi	Oen pyojeokchagi, oen palgumchi pyojochigi, oen sonal bakkatmaki oen jochomseogi
Oen apchagi, oen anmaki, oen beomseogi	Dobbel gawimaki (teknikkene skal utføres slik at siste araemaki er venstre), oen apkubi.	Oen mureopchigi, dujumeok jeocheojiuregi, oen kkoaseogi	Oren yeopjiuregi, oren jucheomseogi
Oen sonal geodeuro araemaki, oen dwitkubi	Dobbel gawimaki, oren apkubi	Utgeoreo araemaki, oen apkubi	
Oren sonal geodeuro araemaki, oen dwitkubi	Hechomaki, oen apkubi	Oen deongjumeouk bakkanchigi, oen apseogi	

Poomsae: Pal-jang (Hovedkilde: TAEGEUK 8JANG)

Teknikker

Håndteknikker:

Geodeureo bakkanmakgi (Begge nevene er knyttet, den ene hånden blokkerer som en momtong bakkanmaki. Den andre neven er knyttet oppover ved solar plexus.)

Oesanteulmaki (Dobbelblokk. En araemaki og en ulgul bakkanmaki. Hodet er vendt mot araemaki blokken.)

Danggyeojireugi (Nedenfra opp mot haken slag (med bøyd albue). Den andre armen, knyttet ved skulderen til armen som slår.)

Geodeureo araemaki (Araemaki med begge hendene involvert. En araemaki og den andre neven ligger ved solar plexus som i geodeureo bakkanmaki.)

Spark:

Dubaldangseongchagi (Dobbel front spark. Ligner på twio-ap-chagi, men i stedet for å hoppe med kneet opp, strekker man beinet i en apchagi.)

Twieoapchagi (Hopp apchagi.)

Taeguk Pal-jang fortsettelse

Rekkefølge

Oen geodeureo bakkanmaki, oen dwitkubi	Oen danggyeojireugi, oen apkubi	Oren geodeureo araemaki
Oren momtong jiuregi, oen apkubi	Oen sonnal geodeureo maki, oen dwitkubi	Oen apchagi (uten å sette foten ned), oren apchagi, oren anmaki, dobbel momtongjiuregi
Oren dubaldangseongchagi	Oren momtong jiuregi, oen apkubi	Oen sonnal bakkanmaki, oren dwitkubi.
Oen anmaki, dobbel momtong jiuregi, oen apkubi	Oren apchagi, oren sonnal anmaki, oren beomseogi	Oren ulgul palggumchi dollyeochigi, oren ulgul deonggjumeuk apchigi, oen ulgul jiuregi
Oren momtong jiuregi, oren apkubi	Oen sonnal geodeodreumaki, oen beomseogi	Oren sonnal bakkanmaki, oen dwitkubi.
Oen oesanteulmaki, oren (invers) apkubi	Oen apchagi, oren momtongjiuregi, oen sonnal anmaki, oen beomseogi	Oen ulgul palggumchi dollyeochigi, oen ulgul deonggjumeuk apchigi, oren ulgul jiuregi.
Oren danggyeojireugi, oen apkubi	Oren sonnal geodeodreumaki, oren beomseogi	
Oren oesanteulmaki, oen (invers) apkubi	Oren apchagi, oen momtongjiuregi, oen sonnal anmaki, oren beomseogi	