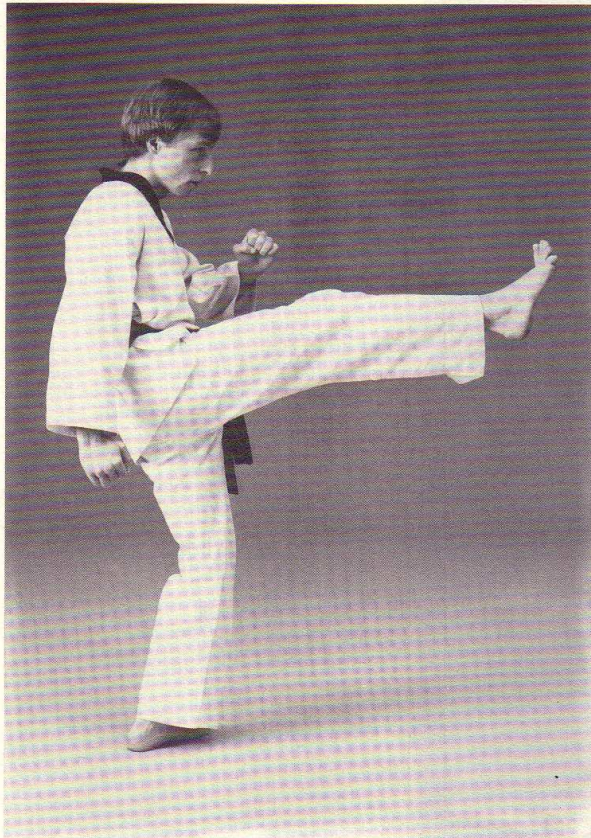


TAEGUK 2 (IH) Chang

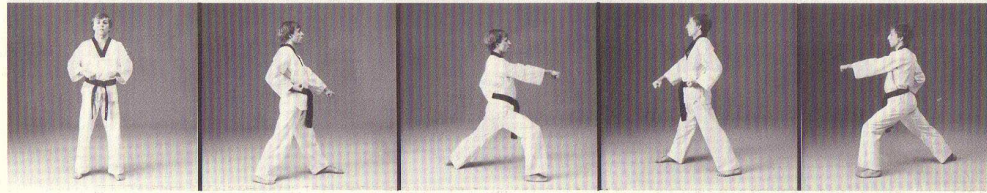


Taeguk 2 (Ih) Chang

Die Bewegungsformen Taeguk 2 Chang ist der Idee des „Tae“ der Palge gewidmet. „Tae“ bedeutet hier Fröhlichkeit. In diesem Zustand ist der Geist von Festigkeit geprägt, während die äußere Erscheinung Ruhe ausstrahlt, so daß Lächeln und Tugend vorherrschen.

Demgemäß soll dieser Bewegungsablauf ruhig aber kraftvoll ausgeführt werden. Er beginnt mit Arae-Makki und schreitet fort zu Momtong-Chirugi, Apchagi und Olgul-Makki.

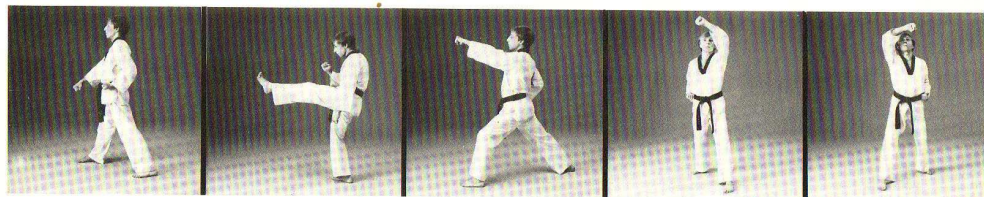
Taeguk 2 Chang



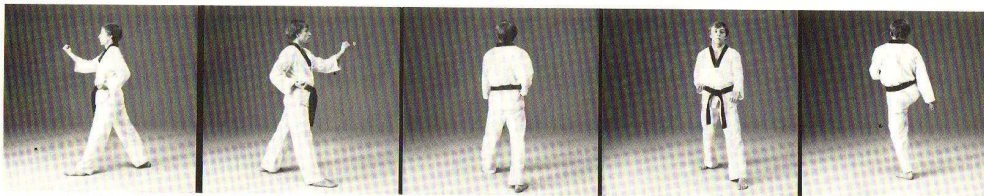
- | | | | | | | | |
|-------|---|-------------|------------------------|-------|---|-------------|----------------------|
| Junbi | Sehen Sie in Richtung „G“ und setzen Sie den linken Fuß zur Seite. | Pyonhi-Sogi | Gibon-Junbi | 5 | Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und machen Sie einen Schritt in Richtung „G“. | Oen-Apsogi | Momtong-Anmakki |
| 1 | Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung „L1“ vor. Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „L1“ vor. | Oen-Apsogi | Arae-Makki | 6 | Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor. | Orun-Apsogi | Momtong-Anmakki |
| 2 | Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes rechtsherum, bis Sie den rechten Fuß in Richtung „R1“ vorsetzen können. | Orun-Apkubi | Momtong-Bandae-Chirugi | 7 | Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „L2“ vor. | Oen-Apsogi | Arae-Makki |
| 3 | Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „R1“ vor. | Oen-Apsogi | Arae-Makki | 8 | Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Apchagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „L2“ ab. | Orun-Apkubi | Olgul-Bandae-Chirugi |
| 4 | | Oen-Apkubi | Momtong-Bandae-Chirugi | 8+(8) | | | |



5 6 7 8 (8)



- | | | | | | | | |
|----|--|-------------|----------------------|---------|---|-------------|-----------------|
| 9 | Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes nach rechts, bis Sie den rechten Fuß in Richtung „R2“ setzen können. | Orun-Apsogi | Arae-Makki | 13 | Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „R3“ vor. | Oen-Apsogi | Momtong-Anmakki |
| 10 | Treten Sie mit dem linken Fuß einen Apchagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „R2“ ab. | Oen-Apkubi | Olgul-Bandae-Chirugi | 14 | Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes nach rechts und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung „L3“ vor. | Orun-Apsogi | Momtong-Anmakki |
| 11 | Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor. | Oen-Apsogi | Olgul-Makki | 15 | Drehen Sie sich nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung „L“ vor, ohne den rechten Fuß zu versetzen. | Oen-Apsogi | Arae-Makki |
| 12 | Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor. | Orun-Apsogi | Olgul-Makki | 15+(15) | | | |



13 14 15 (15) 16



(16-A)

(16-B)

(16-C)

17

(17-A)

16	Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Ap-chagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „I“ ab.	Orun-Apsogi	Momtong-Bandae-Chirugi	18	Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Ap-chagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „I“ ab.	Orun-Apsogi	Momtong-Bandae-Chirugi
(16)A-C				(18)A-C			
17	Treten Sie mit dem linken Fuß einen Ap-chagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „I“ ab.	Oen-Apsogi	Momtong-Bandae-Chirugi	Guman	Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes linksherum, bis Sie in Richtung „G“ sehen.	Pyonhi-Sogi	Gibon-Junbi
(17)A-C							



(17-B)

(17-C)

18

(18-A)

(18-B)

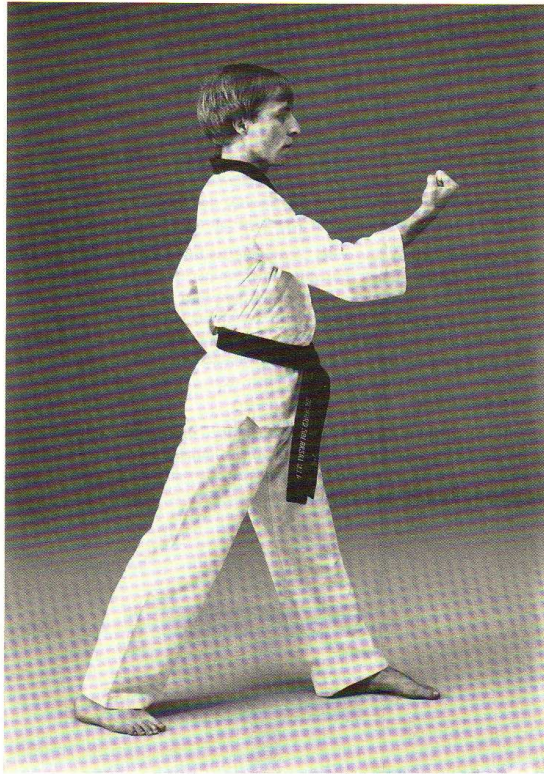


(18-C)

Gumann (Ende)



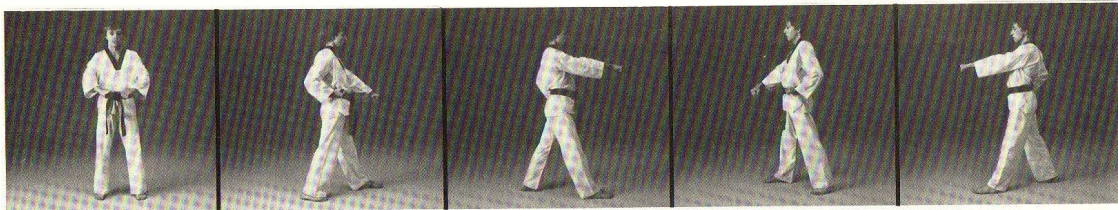
TAEGUK 1 (II) CHANG



Taeguk 1 (II) Chang

Die Bewegungsabläufe in Taeguk 1 Chang sind dem 'Keon' der Palge gewidmet. Dies ist der wichtigste 'Ge' der 64 (oder verkürzt: acht) 'Ge' im Buch der Veränderungen. Keon repräsentiert Himmel und Licht. Der Himmel schenkt uns Regen und die Sonne gibt uns Licht und läßt alles wachsen. Deshalb ist Keon der Anfang des Lebens auf der Erde, die Quelle der Schöpfung. Keon-Ge ist der kraftvolle und männliche Ge. Er kann mit einem Drachen verglichen werden, der von seiner Wohnstätte auf der Erde auffliegt, dem Himmel entgegen. Analog dazu beginnt Taeguk mit Keon, nämlich dem Himmel.

Bei der Komposition dieser Form (Poomse) sind Stand und Schritte so gewählt worden, daß sie für Anfänger geeignet sind. In Taeguk 1 Chang ist Chirugi auf Momtong-Chirugi beschränkt und Makki auf Momtong-, Arae- und Olgul-Makki. Bezeichnend sind zwei Apchagi-Bewegungen bei Kommando 14 und 16.



Junbi

1

2

3

4

Abfolge
Junbi

Bewegungen des Körpers
Sehen Sie in Richtung „G“ und stellen Sie den linken Fuß zur Seite.
1 Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung „L1“.
2 Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „L1“ vor.
3 Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes rechtsherum, bis der rechte Fuß in Richtung „R1“ gesetzt werden kann.
4 Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „R1“ vor.
5 Drehen Sie den Körper auf dem Ballen

Stand
Pyoohi-Sogi
Oen-Apsogi
Orun-Apsogi
Orun-Apsogi
Oen-Apsogi
Oen-

Hände
Gibon-Junbi
Oen-Palmok-Arae-Makki
Momtong-Bandae-Chirugi
Orun-Palmok-Arae-Makki
Momtong-Bandae-Chirugi
Oen-Palmok-

6

des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor.
Körper und Füße bleiben unverändert.

7

Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „R2“, während der linke Fuß stehenbleibt.

8

Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „R2“ vor.
Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links, bis der linke Fuß in Richtung „L2“ gesetzt werden kann.

9

Apkubi

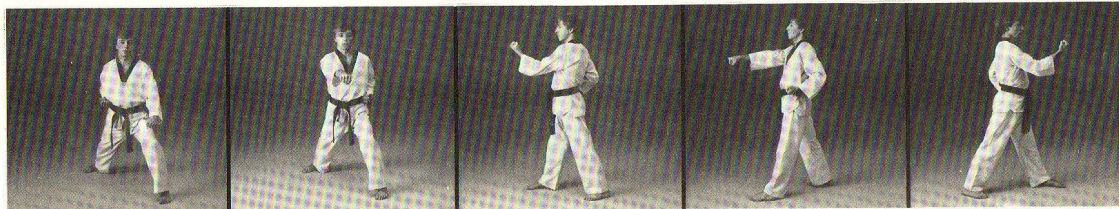
Arae-Makki

Oen-Apkubi
Orun-Apsogi

Momtong-Baro-Chirugi
Momtong-Anmakki

Oen-Apsogi
Oen-Apsogi

Momtong-Baro-Chirugi
Momtong-Anmakki



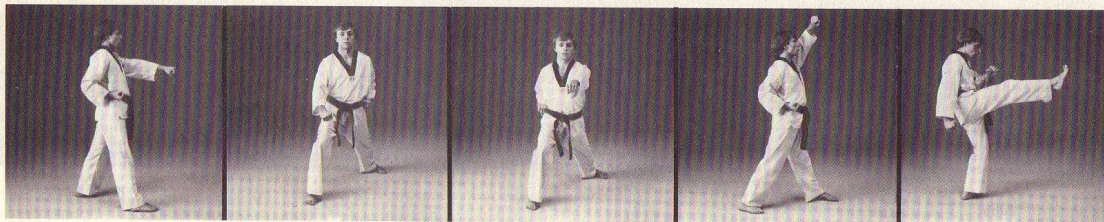
5

6

7

8

9



10

11

12

13

14

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p>10 Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „L2“ vor.
11 Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes nach rechts und setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor. Körper und Füße bleiben unverändert.
12 Drehen Sie sich auf dem rechten Fuß nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung „L3“ vor.</p> | <p>Orun- Momtong-Baro-
Apsogi Chirugi
Orun- Arae-
Apkubi Makki</p> <p>Orun- Momtong-Baro-
Apsogi Chirugi
Oen- Olgul-Makki
Apsogi</p> | <p>14 Treten Sie einen Apchagi mit dem rechten Fuß und setzen Sie ihn dann in Richtung „L3“ ab.
15 Drehen Sie sich auf dem linken Fuß rechts herum und machen Sie einen Schritt in Richtung „R3“.
16 Treten Sie mit dem linken Fuß einen Apchagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „R3“ ab.</p> | <p>Orun- Momtong-Ban-
Apsogi dae-Chirugi</p> <p>Orun- Olgul-Makki
Apsogi</p> <p>Oen- Momtong-Ban-
Apsogi dae-Chirugi</p> |
|--|--|---|--|



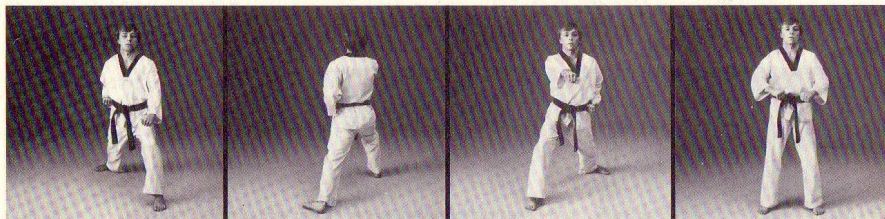
(14)

15

16

(16)

17



(17)

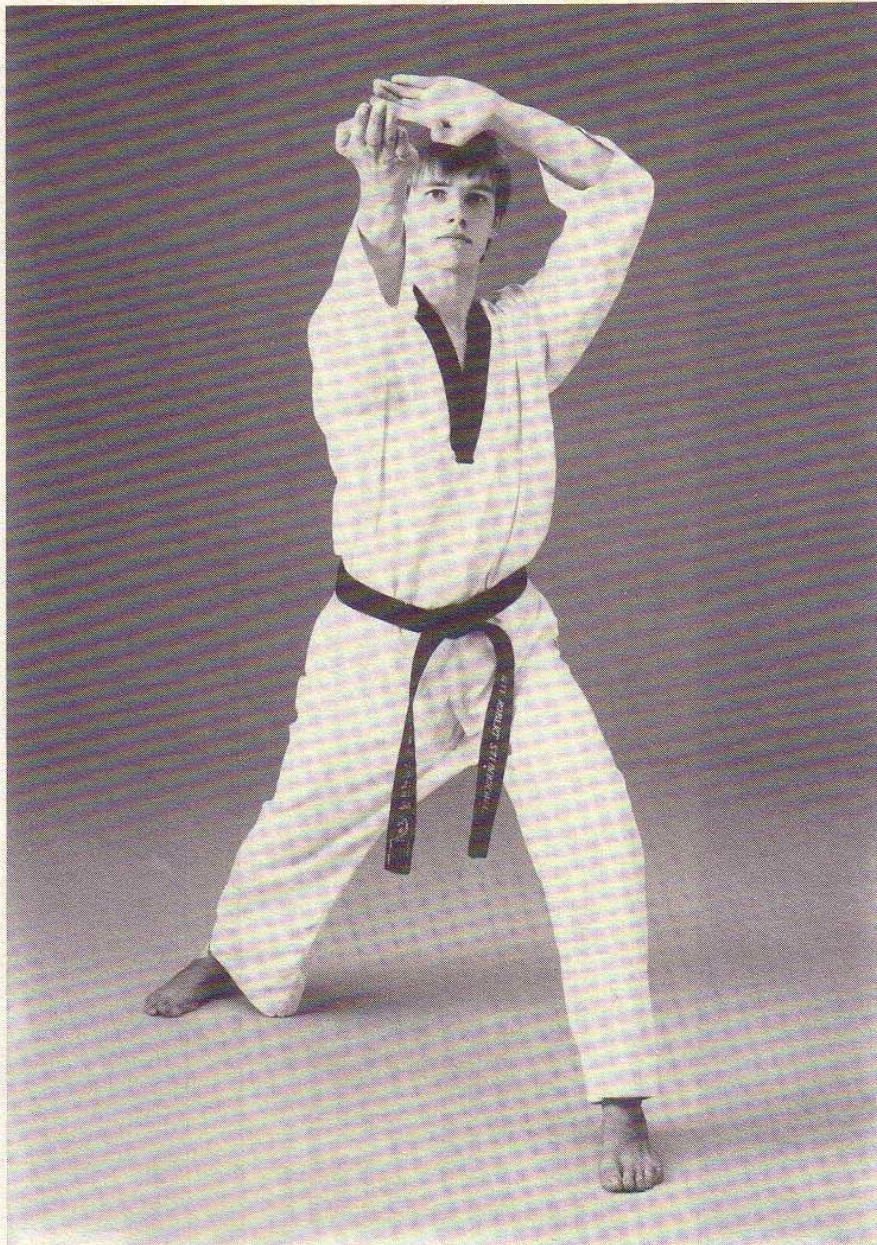
18

(18)

Gumann

- | | |
|---|--|
| <p>17 Benutzen Sie den rechten Fuß als Drehpunkt, um den Körper nach rechts zu drehen, und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „I“ vor.
18 Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „I“ vor.
Guman Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes links herum, bis Sie in Richtung „G“ sehen.</p> | <p>Oen- Arae-Makki
Apsubi</p> <p>Orun- Momtong-Ban-
Apsubi dae-Chirugi
Pyonhi- („Kihap“)
Sogi Gibon-
Junbi</p> |
|---|--|

TAEGUK 4 (SA) CHANG

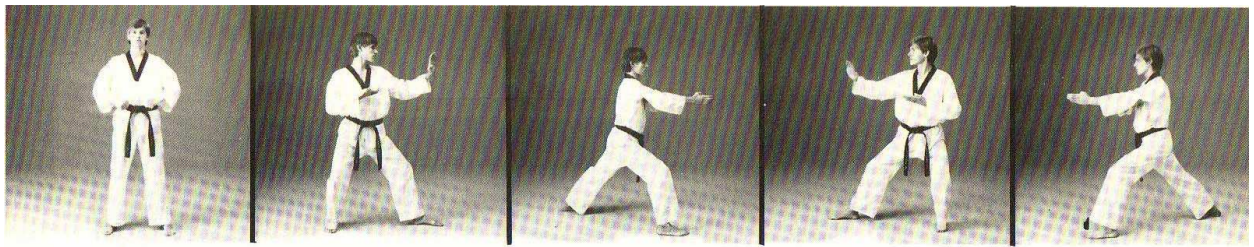


Taeguk 4 (Sa) Chang

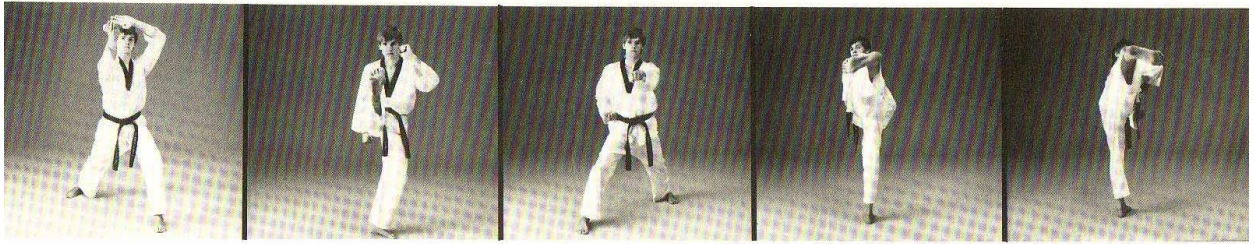
Die Bewegungsfolge des Taeguk 4 Chang folgt der Idee des „Jin“ der Palge. „Jin“ symbolisiert Donner und Blitz. Diese flößen Furcht ein und lassen uns erzittern. Daraus entsteht der Gedanke, daß wir ruhig und tapfer handeln müssen, auch im Angesicht von Gefahr und Furcht. Danach wird uns dann der blaue Himmel und die Sonne wieder lachen.

Die Bewegungen des Taeguk 4 Chang bestehen aus Sonnal-Makki, Jebipum, Mok-Chigi, Chirugi, Momtong-Bakat-Makki etc. Bakat-Makki ist eine der schwierigen Arten von Momtong-Makki; wir müssen dabei gut aufpassen.

Bei der Ausführung von Jebipum ist darauf zu achten, daß der Standfuß nicht vom Boden abgehoben wird, bevor der Körper ganz gedreht worden ist. Es ist wichtig, den Körper immer im Gleichgewicht zu halten.



	Junbi		1		2		3		4
Junbi	Sehen Sie in Richtung „G“ und setzen Sie den linken Fuß zur Seite. Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „L1“ vor	Pyonhi-Sogi Orun-Dwitkubi	Gibon-Junbi Sonnal-Momtung-Bakat-Makki	5	Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes links herum und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor. Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Apgagi und setzen Sie ihn in Richtung „G“ ab.	Oen-Apkubi	Jebipum-Mokchigi		
1	Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „L1“ vor.	Orun-Apkubi	Orun-Son-Sonkut-Chirugi (schnell)	6 6+6	Treten Sie mit dem linken Fuß einen Yopchagi, ohne den rechten Fuß zu versetzen, und setzen Sie ihn dann in Richtung „G“ ab.	Orun-Apkubi	Momtung-Baro-Chirugi		
2	Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes rechts herum und setzen Sie dann den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „R1“ vor.	Oen-Dwitkubi	Sonnal-Momtung-Bakat-Makki	7	Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Yopchagi ohne den rechten Fuß zu versetzen, und setzen Sie den rechten Fuß dann in Richtung „G“ ab.	Oen-Apkubi	(Führen Sie diese Bewegung so schnell wie möglich aus)		
3	Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt vor in Richtung „R1“.	Oen-Apkubi	Oen-Son-Sonkut-Chirugi (schnell)	8 8+(8)		Oen-Dwitkubi	Sonnal-Momtung-Bakat-Makki		

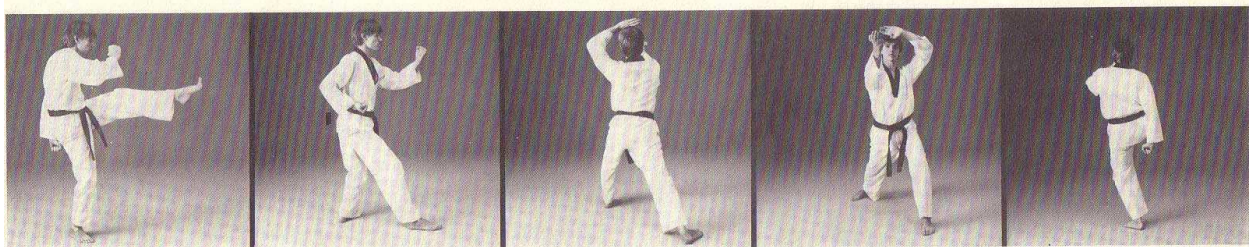


5 6 (6)A 7 8



(8)A 9 10 (10) 11

9	Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links, bis Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „R3“ vorsetzen können.	Orun-Dwitkubi	Oen-Palmok-Momtung-Bakat-Makki	12 12+(12)	Während der rechte Fuß stehenbleibt, treten Sie mit dem linken einen Apgagi und setzen ihn dann auf dem ursprünglichen Platz wieder ab.	Oen-Dwitkubi	Oen-Palmok-Momtung-Bakat-Makki
10 10+(10)	Während der linke Fuß stehen bleibt, treten Sie mit dem rechten einen Apgagi und setzen ihn dann wieder auf den ursprünglichen Platz zurück.	Orun-Dwitkubi	Orun-Palmok-Momtung-Anmakki	13 13+(13)	Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „l“ vor, ohne den rechten zu versetzen.	Oen-Apkubi	Jebipum-Mokchigi
11	Drehen Sie den Körper auf der Stelle rechts herum in die Richtung „L3“.	Oen-Dwitkubi	Orun-Palmok-Momtung-Bakat-Makki	14 14+ (14)A-C	Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Apgagi und setzen Sie ihn dann einen Schritt in Richtung „l“ vor.	Orun-Apkubi	Orun-Dung-Jumok-Olgul-Apechigi



12 (12) 13 (13) (14)



(14)A

(14)B

(14)C

15

16

15 Setzen Sie den linken Fuß nach rechts in Richtung „R2“, wobei der rechte Fuß stehenbleibt.

16 Beide Füße bleiben unverändert.

17 Drehen Sie den Körper auf der Stelle rechts herum bis Sie in Richtung „L2“ sehen.

Oen-
Apsogi

Oen-
Apsogi
Orun-
Apsogi

Oen-Palmok-
Momtong-
Anmakki
Momtong-Baro-
Chirugi
Orun-Palmok-
Momtong-
Anmakki

18 Beide Füße bleiben unverändert.

19 Setzen Sie den linken Fuß in Richtung „L“ vor, während der rechte stehenbleibt.

19+
(19)A-E

Orun-
Apsogi
Oen-
Apkubi

Momtong-Baro-
Chirugi
Momtong-
Anmakki
dann schnell:
Momtong-Dubon-
Chirugi
(rechts-links)



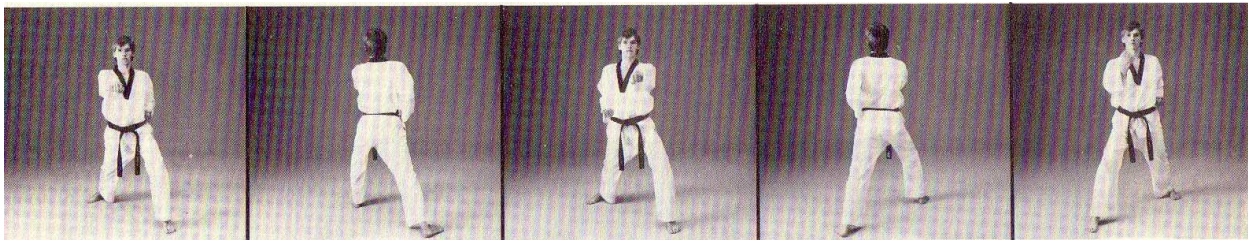
17

18

19

(19)A

(19)B



(19)C

19(D)

(19)E

20

(20)-A

20 Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „L“ vor.

20+
(20)A-E

Orun-
Apkubi

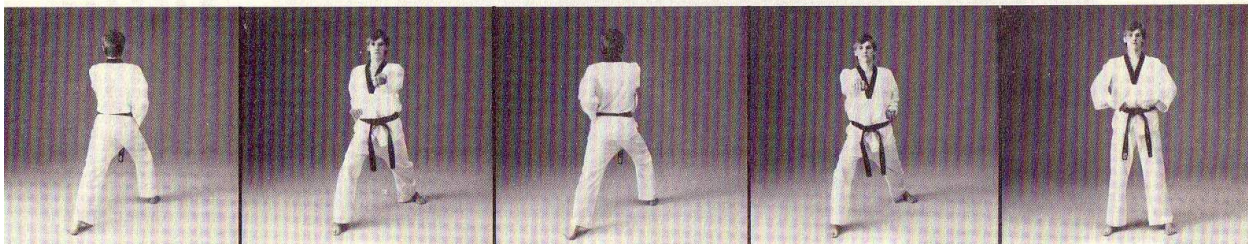
Momtong-
Anmakki-
dann schnell:
Momtong-Dubon-
Chirugi
(links-rechts)
(„Kihap“)

Guman

Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes linksherum, bis Sie in Richtung „G“ sehen.

Pyonhi-
Sogi

Gibon-
Junbi



(20)-B

(20)-C

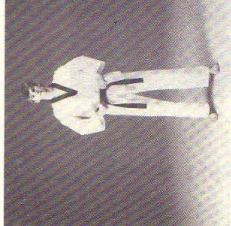

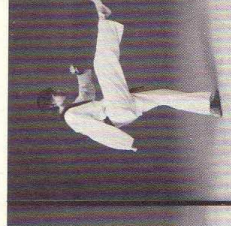



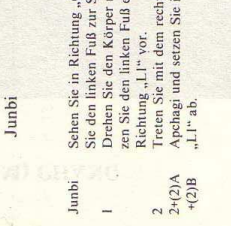
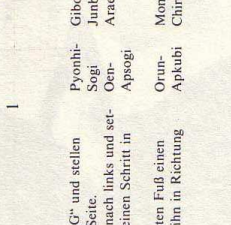
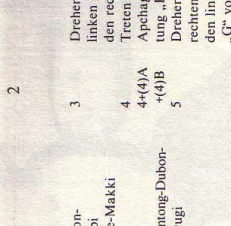
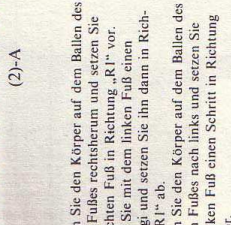
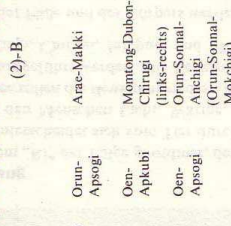





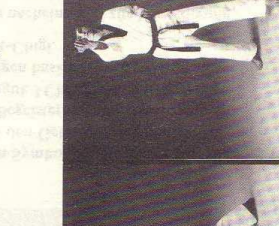

20(D)

(20)-E

Guman

Taeguk 3 (SAM) CHANG



 <p style="text-align: center;">Junbi</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">2</p>	 <p style="text-align: center;">3</p>	 <p style="text-align: center;">4</p>	 <p style="text-align: center;">5</p>
<p>Junbi Sehen Sie in Richtung „G“ und stellen Sie den linken Fuß zur Seite. Drehen Sie den Körper nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „J“ vor. Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach links und setzen Sie ihn dann in Richtung „R“ ab.</p>	<p>Pyonhi-Sogi Oen-Apsagi Orun-Apkubi Mong-Apkubi</p>	<p>Gibon-Junbi Aræ-Makki Mong-Apsagi Chirugi</p>	<p>Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des linken Fußes rechtherum und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung „R“ vor. Treten Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach links und setzen Sie ihn dann in Richtung „R“ ab. Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor.</p>	<p>Orun-Apsagi Oen-Apkubi Oen-Apsagi</p>	<p>Aræ-Makki Mong-Apsagi (links-rechts) Orun-Somal-Achugi (Orun-Somal-Mokchigi)</p>
 <p style="text-align: center;">3</p>	 <p style="text-align: center;">4</p>	 <p style="text-align: center;">5</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">2</p>	 <p style="text-align: center;">Junbi</p>
<p>2+(2)A +(2)B</p>	<p>4+(4)A +(4)B</p>	<p>3</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>Junbi</p>
 <p style="text-align: center;">3</p>	 <p style="text-align: center;">4</p>	 <p style="text-align: center;">5</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">2</p>	 <p style="text-align: center;">Junbi</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>Junbi</p>

Taeguk 3 (Sam) Chang

Taeguk 3 Chang ist dem „R“ der Palge gewidmet, dem Symbol für das Feuer und die Sonne. Der Mensch unterscheidet sich vom Tier durch den Gebrauch des Feuers. Das brennende Feuer gibt den Menschen Licht, Wärme, Begeisterung und Hoffnung. In Anlehnung an diese Idee sollen die Bewegungen des Taeguk 3 Chang abwechslungsreich und mit Leidenschaft ausgeführt werden. Die Bewegungen basieren in der Hauptsache auf Aræ-Makki, Apchagi, Chirugi, Jebipum und Mok-Chigi.

Aktionen der Hände, der Füße und des Körpers werden nacheinander zur Verteidigung genutzt. Durch diese Bewegungen erlangt man die für Angriffe nötige Beweglichkeit (Lebhaftigkeit).



6	Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor.	Orun-Apsogi	Oen-Sonnal-Anchigi (Oen-Sonnal-Mokchigi)	10	Schieben Sie den rechten Fuß etwas vor in Richtung „R2“.	Orun-Apkubi	Momtong-Baro-Chirugi
7	Setzen Sie den linken Fuß einen Schritt Richtung „L2“ vor, ohne den rechten Fuß zu versetzen.	Orun-Dwitkubi	Oen-Hanssonal-Momtong-Bakat-Makki	11	Setzen Sie den linken Fuß in Richtung „G“ vor, ohne den rechten Fuß zu versetzen.	Oen-Apsogi	Momtong-Anmakki
8	Schieben Sie den linken Fuß etwas in Richtung „L2“ vor, ohne den rechten Fuß zu versetzen.	Oen-Apkubi	Momtong-Baro-Chirugi	12	Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt in Richtung „G“ vor.	Orun-Apsogi	Momtong-Anmakki
9	Lassen Sie den linken Fuß stehen und drehen Sie den Körper nach rechts in die Richtung „R2“.	Oen-Dwitkubi	Orun-Hanssonal-Momtong-Bakat-Makki	13	Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß in Richtung „R3“ vor.	Oen-Apsogi	Arac-Makki



11 12 13 14 (14)-A

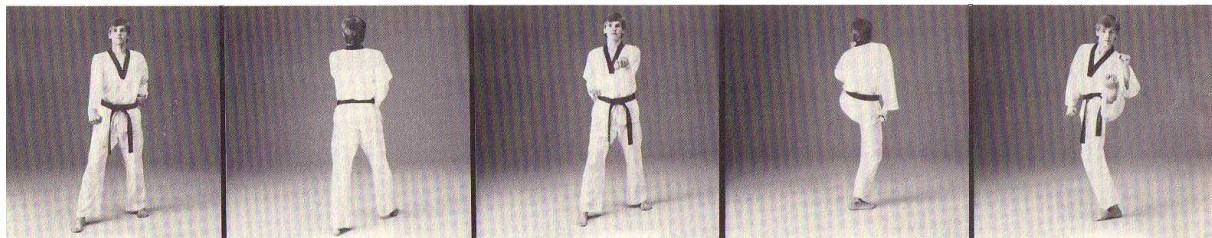


(14)-B 15 16 (16)-A (16)-B

14	Treten Sie mit dem rechten Fuß einen Apchagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „R3“ ab.	Orun-Apkubi	Momtong-Dubon-Chirugi (rechts-links)	16+(16)A	chagi und setzen Sie ihn dann in Richtung „L3“ ab.	Apkubi	Chirugi (links-rechts)
14+(14)A				+(16)B			Arac-Makki
15	Drehen Sie sich auf dem Ballen des linken Fußes nach rechts und setzen Sie den rechten Fuß in Richtung „L3“ vor.	Orun-Apsogi	Arac-Makki	17	Drehen Sie sich auf dem Ballen des rechten Fußes nach links und setzen Sie den linken Fuß einen Schritt in Richtung „L“ vor.	Oen-Apsogi	dann schnell: Momtong-Baro-Chirugi
16	Treten Sie mit dem linken Fuß einen Ap-	Oen-	Momtong-Dubon-	(17)A-C			



17 (17)-A (17)-B (17)-C 18



(18)-A

(18)-B

(18)-C

19

(19)-A

18 Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt
18+ in Richtung „I“ vor.
(18)A-C

Orun- Arae-Makki
Apsogi dann schnell:
Momtong-Baro-
Chirugi

20 Treten Sie mit dem rechten Fuß einen
20+ Apchagi und setzen Sie ihn dann in
(20)A-E Richtung „I“ ab.

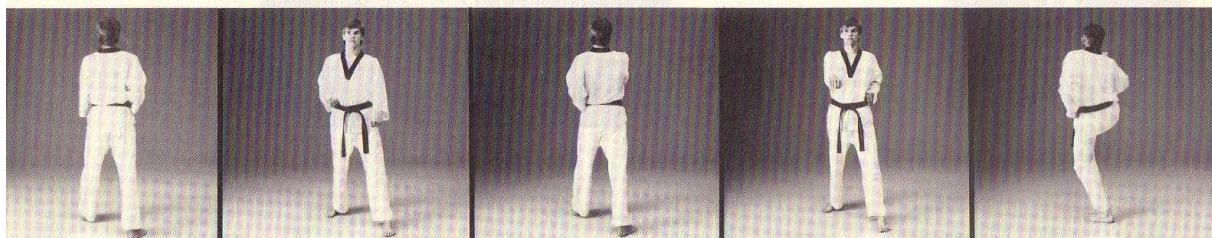
Orun- Arae-Makki
Apsogi dann schnell:
Momtong-Baro -
Chirugi
(„Kihap“)

19 Treten Sie mit dem linken Fuß einen
19+ Apchagi und setzen Sie ihn dann in
(19)A-E Richtung „I“ ab.

Oen- Arae-Makki
Apsogi dann schnell:
Momtong-Baro-
Chirugi

Guman Drehen Sie den Körper auf dem Ballen des
rechten Fußes nach links, bis Sie in Rich-
tung „G“ sehen.

Pyonhi-
Sogi
Junbi



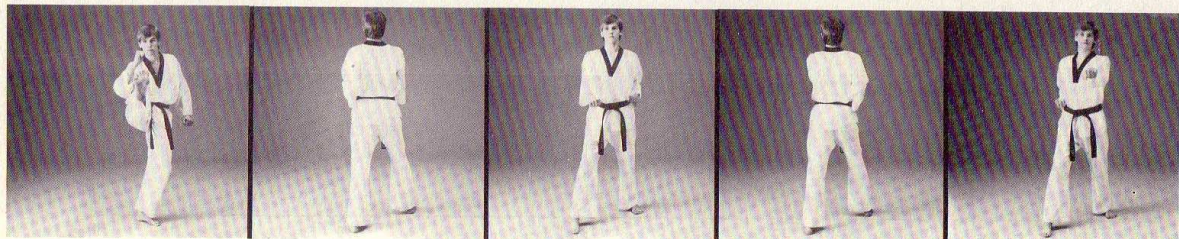
(19)-B

(19)-C

19-D

(19)-E

20



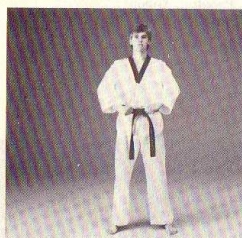
(20)A

(20)B

(20)C

(20)D

(20)E



Guman

