

TAEGEUK ROOMSAE

УЧЕНИЧЕСКИ ПУМСЕ ФОРМИ

Тегук (в Куккиун и Световното таекуондо) се отнася до набор от форми, използвани в процеса на обучение и израстване в таекуондо. Формата, или пумсето, представлява бой с въображаем противник, при който се използва определен набор от техники за защита и атаката. Извън контекста на таекуондо, думата „тегук“ се отнася до даоисткия принцип на "единството на противоположностите" (ин и ян). „Тегук“ също се асоциира с червения и синия кръг в знамето на Южна Корея.

I. Тегук Ил Джанг: Първо пумсе

Диаграма:



Taegeuk Il Jang



Символика: Небе (ханюл)

Брой пумове: 18

Вик: 1

Нови техники: Ап соги, Ап куби, Нерио макги, Момтонг макги, Ольо макги, Ап чаги, Момтонг чируги

II. Тегук Ий Джанг: Второ пумсе

Диаграма:



Символика: Езеро (хосу)

Брой пумове: 18

Вик: 1

Нови техники: Ольгул чируги

III. Тегук Сам Джанг: Трето пумсе

Диаграма:

Taeguk Sam Jang



Символика: Огън (хуадже)

Брой пумове: 20

Вик: 1

Нови техники: Дит куби, Хансоннал момтонг макги, Соннал мок чиги

IV. Тегук Са Джанг: Четвърто пумсе

Диаграма:

Taegeuk Sa Jang



For complete written instructions see http://taekwondo.wikia.com/Taegeuk_Sa_Jang

Символика: Гръмотевица (чондънг)

Брой пумове: 20

Вик: 1

Нови техники: Соннал момтонг макги, Пьонсонкут сево чириги, Джебирум соннал мок чиги, Дънгджумок ап чиги, Йоп чаги, Бакатпальмок момтонг макги

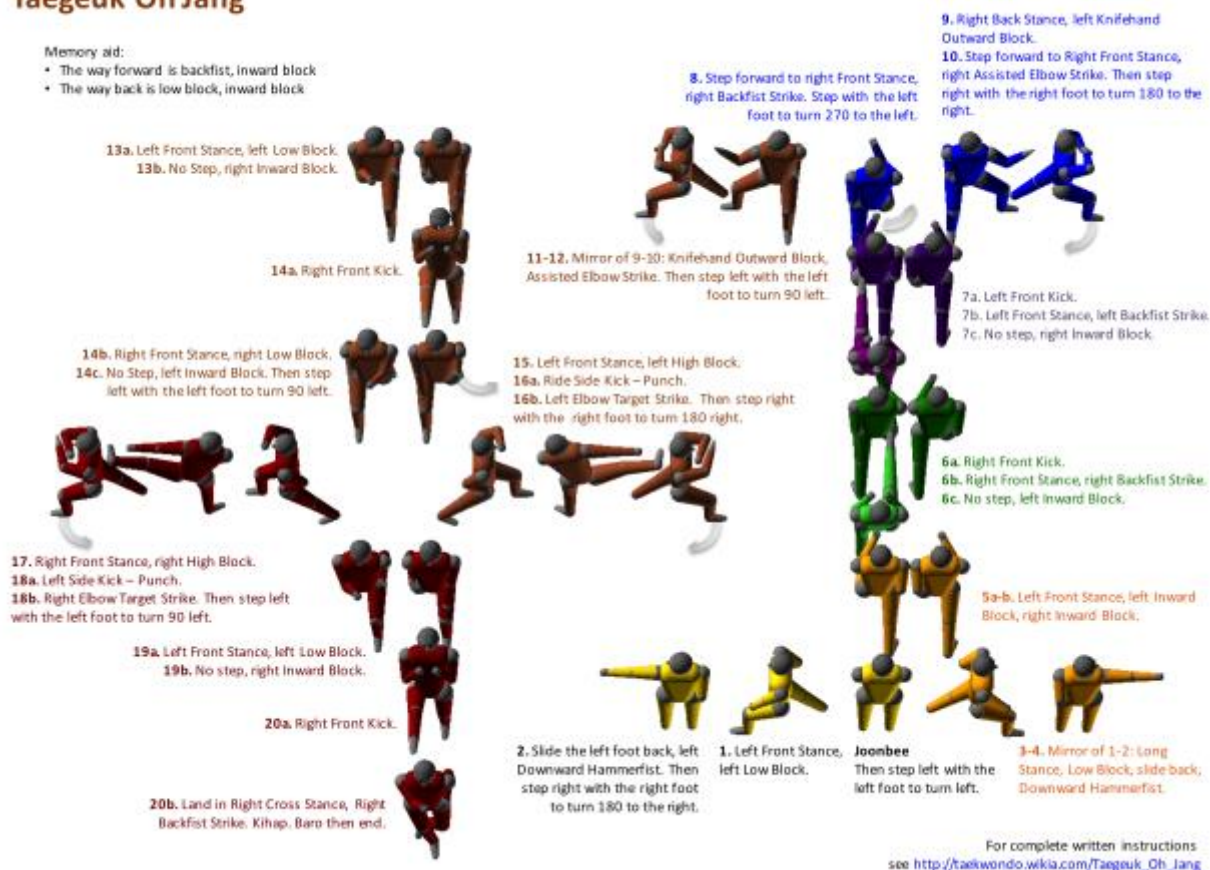
V. Тегук О Джанг: Пето пумсе

Диаграма:

Taeguk Oh Jang

Memory aid:

- The way forward is backfist, inward block
- The way back is low block, inward block



Символика: Вятър (балам)

Брой пумове: 20

Вик: 1

Нови техники: Уен/орун соги, Меджумок нерио чиги, Палькьп дольо чиги, Пьоджок палькьп чиги, Дзицики, Дит коа соги

VI. Тегук Юк Джанг: Шесто пумсе

Диаграма:

Taeguk Yook Jang

36

The third line repeats the first line:
12b. Right Low Block.
13a. Left Front Kick.
13b. Outward Block.
Then step with the left foot to turn 180 to the right.



For complete written instructions see http://taekwondo.wikis.com/Taeguk_Yook_Jang

Символика: Вода, течаща река (мул)

Брой пумове: 18

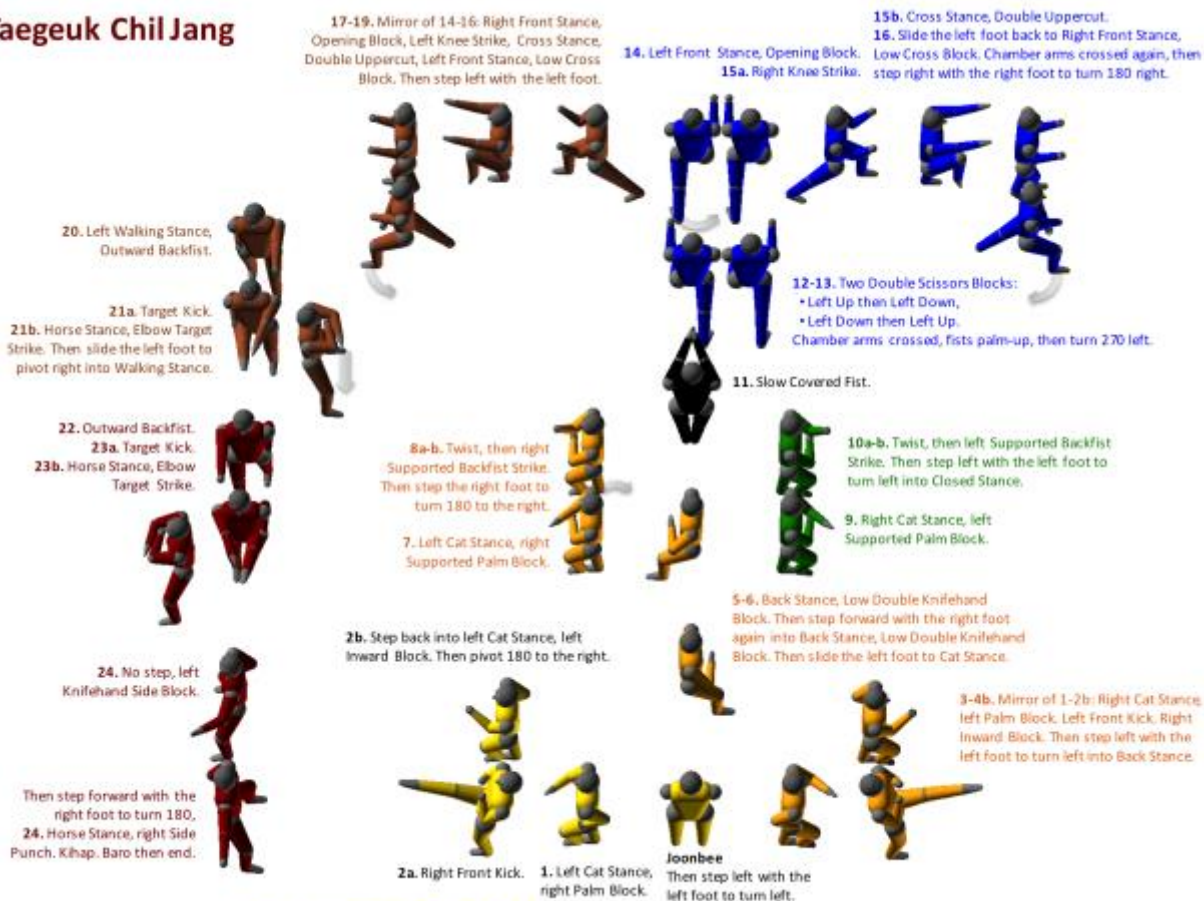
Вик: 1

Нови техники: Ольгул битуро макги, Долю чаги, Бакатпальмок ольгул макги, Аре хечо макги, Батансонг макги

VII. Тегук Чил Джанг: Седмо пумсе

Диаграма:

Taeguk Chil Jang



For complete written instructions see http://taekwondo.wikia.com/Taeguk_Chil_Jang

Символика: Планина (сан)

Брой пумове: 24

Вик: 1

Нови техники: Бом соги, Соннал аре макги, Бо джумок, Гави макги, Бакат пальмок момтонг хечо макги, Муруп чаги, Ду джумок джочо чируги, Откоро макги, Ольгул бакат чиги, Пьоджок чаги, Чучум соги

VIII. Тегук Пал Джанг: Осмо пумсе

Диаграма:

Taegyeuk Pal Jang



Символика: Земя (джигу)

Брой пумове: 27

Вик: 2

Нови техники: Дангсон ап чаги, Уесантуль макги, Данг-йо ток чируги, Годуро аре макги, Тийо ап чаги

Изготвил: Виктория Векова, 7-ми ГУП

Редакция: СКТ „Файър-София“ ®