

## POOMSAE 3

	AZIONE	TECNICHE (coreano)	DESCRIZIONE
1	parata bassa s	- Apsuhgi - Araemakki	dalla posizione di partenza gira a s con un passo laterale a s ed effettua una parata bassa s
2	calcio d, pugno d, pugno s	- Apchagi - Apgubi – Momtong Dubun Jiregui	calcio frontale col piede d, appena il piede tocca terra pugno d a media altezza e subito pugno s a media altezza
3	parata bassa d	- Apsuhgi - Araemakki	passo indietro d, gira le anche di 180° ed effettua una parata bassa d
4	calcio s, pugno s, pugno d	- Apchagi - Apgubi – Momtong Dubun Jiregui	calcio frontale col piede s, appena il piede tocca terra pugno s a media altezza e subito pugno d a media altezza
5	colpo di taglio d	- Apsuhgi – Son Nal Anchigi	gira a 90° verso d (rivolto in avanti), colpisci con un colpo a coltello con la mano d (palmo aperto e verso l'alto)
6	colpo di taglio s	- Apsuhgi – Son Nal Anchigi	passo d avanti, colpisci con un colpo a coltello con la mano s
7	parata media s	- Dwi kubi - Han Sonnal Bakkat Makki	passo laterale s, parata media s
8	pugno d	- Apgubi - Jiregui	piccolo passo avanti s, pugno d
9	parata media d	- Dwi kubi - Han Sonnal Bakkat Makki	giro delle anche di 180°, parata media d
10	pugno s	- Apgubi - Jiregui	piccolo passo avanti d, pugno s
11	pugno a martello d	- Asuhgi - Momtong Makki	gira a 90° a s, pugno a martello d
12	pugno a martello s	- Asuhgi - Momtong Makki	passo avanti d, pugno a martello s
13	parata bassa s	- Apsuhgi - Araemakki	gira a s di 270°, parata bassa parata bassa s
14	calcio d, pugno d, pugno s	- Apchagi - Apgubi – Momtong Dubun Jiregui	calcio frontale col piede d, appena il piede tocca terra pugno d a media altezza e subito pugno s a media altezza
15	parata bassa s	- Apsuhgi - Araemakki	passo indietro con gamba d, gira le anche di 180°, parata bassa s
16	calcio s, pugno s, pugno d	- Apchagi - Apgubi – Momtong Dubun Jiregui	calcio frontale col piede s, appena il piede tocca terra pugno s a media altezza e subito pugno d a media altezza
17	parata bassa s, pugno d	- Apsuhgi – Araemakki - Jiregui	gira di 90° a s, parata bassa s, pugno d
18	parata bassa d, pugno s	- Apsuhgi – Araemakki - Jiregui	passo avanti d con parata bassa d, pugno s
19	calcio s, parata bassa s, pugno d	- Apchagi – Apsuhgi - Araemakki -Jiregui	calcio frontale s, parata bassa s e pugno d
20	calcio d, parata bassa d, pugno s	- Apchagi – Apsuhgi - Araemakki -Jiregui	calcio d, parata bassa d, pugno s con kihap, gira di 180 all'indietro su gamba d

**nb: d=destra o destro; s=sinistra o sinistro;**  
**colore verde=destra; colore rosso=sinistra**

### PUNTI DA RICORDARE:

✓ la sequenza dovrebbe cominciare e finire esattamente nello stesso punto. Questo dimostra la qualità delle posizioni e della tecnica del praticante
✓ bisogna mantenere la postura corretta e la giusta posizione del corpo per tutto il tempo
✓ i muscoli del corpo devono essere tesi o rilassati correttamente, a seconda dell'azione compiuta
✓ l'esercizio deve essere eseguito mantenendo il giusto ritmo e senza rigidità
✓ i movimenti devono essere accelerati o rallentati in accordo alle regole del modello
✓ espirare al completamento di ogni tecnica per ottimizzarne il potere
✓ l'esecutori dovrebbe conoscere il significato di ogni movimento che compie
✓ non bisogna omettere il KIHAP sull'ultima azione della sequenza

## SUGGERIMENTI

- ✓ conserva sempre una postura eretta e forte per mantenere equilibrio e stabilità nei tuoi movimenti! Nell'eseguire questa sequenza (come altre simili) dovresti sempre pensare che non stai eseguendo delle tecniche a vuoto, ma piuttosto che stai reagendo ad attacchi di alcuni avversari che ti circondano
- ✓ gira sempre prima la testa, guarda il tuo avversario immaginario, e poi esegui la parata o l'attacco previsti
- ✓ attendi sempre il "BARO" o il segnale di fine da parte dell'insegnante prima di tornare nella posizione iniziale: questo dimostra che hai imparato la disciplina dell'Arte Marziale

# POOMSE TAEGEUK SAM JANG

## WTF TAEKWONDO POOMSE # 3

The diagram illustrates the Poomse Taegeuk Sam Jang sequence, consisting of 22 numbered poses. Each pose is accompanied by a description of the movement and the specific technique being performed. The poses are arranged in three rows, with the first row containing poses 1-6, the second row containing poses 7-12, and the third row containing poses 13-17. Poses 18-22 are also included in the first row of the diagram.

**1. READY STANCE**

**2. LEFT LOW BLOCK**

**3A. RIGHT FRONT KICK**  
**3B. RIGHT MIDDLE PUNCH**  
**3C. LEFT MIDDLE PUNCH**

**4. RIGHT LOW BLOCK**

**5A. LEFT FRONT KICK**  
**5B. LEFT MIDDLE PUNCH**  
**5C. RIGHT MIDDLE PUNCH**

**6. RIGHT KNIFE HAND STRIKE**

**7. LEFT KNIFE HAND STRIKE**

**8. LEFT OUTSIDE KNIFE HAND BLOCK**

**9. RIGHT MIDDLE PUNCH**

**10. RIGHT OUTSIDE KNIFE HAND BLOCK**

**11. LEFT MIDDLE PUNCH**

**12. RIGHT INSIDE MIDDLE BLOCK**

**13. LEFT INSIDE MIDDLE BLOCK**

**14. LEFT LOW BLOCK**

**15A. RIGHT FRONT KICK**  
**15B. RIGHT MIDDLE PUNCH**  
**15C. LEFT MIDDLE PUNCH**

**16. RIGHT LOW BLOCK**

**17A. LEFT FRONT KICK**  
**17B. LEFT MIDDLE PUNCH**  
**17C. RIGHT MIDDLE PUNCH**

**18. A. Moving the left foot, turn 90° to the left into left walking stance, left low block.  
B. Without moving the feet, right middle punch.**

**19. A. Step forward with the right foot into right walking stance, right low block.  
B. Without moving the feet, left middle punch.**

**20. A. Without moving the right foot, left front kick.  
B. Step down into left walking stance, left low block.  
C. Without moving the feet, right middle punch.**

**21. A. Without moving the left foot, right front kick.  
B. Step down into right walking stance, right low block.  
C. Without moving the feet, left middle punch. (kipap)**

**22. Return to ready stance by moving the left foot.**

**20A. LEFT FRONT KICK**  
**20B. LEFT LOW BLOCK**  
**20C. RIGHT MIDDLE PUNCH**

**19A. RIGHT LOW BLOCK**  
**19B. LEFT MIDDLE PUNCH**

**18. L. LOW BLOCK**  
**18. R. MIDDLE PUNCH**