



# Flächen Koordinator

Offizielle Kommandosprache für traditionelle Poomsae



## 1th Poomsae:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>1 . Chul-Jeon</b> (Fläche betreten) | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>2 . Cha-ryeot</b>                   | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>3 . Kyeong-rye</b>                  | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>4 . Joon-bi</b>                     | nutze die <u>rechte</u> Hand |
| <b>5 . Shi-jak</b>                     | nutze die <u>rechte</u> Hand |
| <b>6 . Ba-ro</b>                       |                              |
| <b>7 . Shiyo</b> (take a rest)         |                              |
| <b>8 . Tae-jang</b> (zum Coach)        | nutze die <u>linke</u> Hand  |

## 2nd Poomsae:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>1 .</b> (nach 30 sec.) <b>Chul-Jeon</b> (Fläche betreten) | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>2 . Cha-ryeot</b>   | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>3 . Joon-bi</b>   | nutze die <u>rechte</u> Hand |
| <b>4 . Shi-jak</b>   | nutze die <u>rechte</u> Hand |
| <b>5 . Ba-ro</b>   |                              |
| <b>6 . Shiyo</b> (take a rest)                               |                              |
| <b>7 . Cha-ryeot</b>   | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>8 . Kyeong-rye</b>  | nutze die <u>linke</u> Hand  |
| <b>9 . Tae-jang</b> (Fläche verlassen)                       | nutze die <u>linke</u> Hand  |