

Taegeuk Il-Jang (1) Poomsae 태극 일장 품새

Count	Front Leg	Stance	Limb Used	Technique	서기	기술	Note
Junbi 준비	Left Steps	Parallel Stance	Both Hands	Basic Ready Posture	Naranhi Seogi 나란히 서기	Kibun Junbi Jase 기본 준비 자세	5 Seconds
1	Left	Walking Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
2	Right	Walking Stance	Right Fist	Forward Punch	Ap Seogi 앞 서기	Bandae Jireugi 반대 지르기	
3	Right	Walking Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
4	Left	Walking Stance	Left Fist	Forward Punch	Ap Seogi 앞 서기	Bandae Jireugi 반대 지르기	
5a	Left	Forward Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Gubi 앞 굽이	Naeryeo Makgi 내려 막기	
5b			Right Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	
6	Right	Walking Stance	Left Arm	Inward Block	Ap Seogi 앞 서기	Momtong An Makgi 몸통 안 막기	
7	Left	Walking Stance	Right Fist	Reverse Punch	Ap Seogi 앞 서기	Baro Jireugi 바로 지르기	
8	Left	Walking Stance	Right Arm	Inward Block	Ap Seogi 앞 서기	Momtong An Makgi 몸통 안 막기	
9	Right	Walking Stance	Left Fist	Reverse Punch	Ap Seogi 앞 서기	Baro Jireugi 바로 지르기	
10a	Right	Forward Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Gubi 앞 굽이	Naeryeo Makgi 내려 막기	
10b			Left Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	
11	Left	Walking Stance	Left Arm	Upward Block	Ap Seogi 앞 서기	Ollyeo Makgi 올려 막기	
12a			Right Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
12b	Right	Walking Stance	Right Fist	Forward Punch	Ap Seogi 앞 서기	Bandae Jireugi 반대 지르기	
13	Right	Walking Stance	Right Arm	Upward Block	Ap Seogi 앞 서기	Ollyeo Makgi 올려 막기	
14a			Left Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
14b	Left	Walking Stance	Left Fist	Forward Punch	Ap Seogi 앞 서기	Bandae Jireugi 반대 지르기	
15	Left	Forward Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Gubi 앞 굽이	Naeryeo Makgi 내려 막기	
16	Right	Forward Stance	Right Fist	Forward Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Bandae Jireugi 반대 지르기	Kihap
Baro 바로	Left Steps	Parallel Stance	Both Hands	Basic Ready Posture	Naranhi Seogi 나란히 서기	Kibun Junbi Jase 기본 준비 자세	5 Seconds

