

Taeguk Sam-Jang (3) Poomsae 태극 삼장 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	Kibon Junbi Jase 기본 준비 자세	5 Seconds
1	Left	Walking Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
2a			Right Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
2b	Right	Forward Stance	Right → Left	Double Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Dubeon Jireugi 두번 지르기	
3	Right	Walking Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
4a			Left Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
4b	Left	Forward Stance	Left → Right	Double Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Dubeon Jireugi 두번 지르기	
5	Left	Walking Stance	Right Hand	Knife Hand Inward Strike	Ap Seogi 앞 서기	Sonnal An Chigi 손날 안 치기	
6	Right	Walking Stance	Left Hand	Knife Hand Inward Strike	Ap Seogi 앞 서기	Sonnal An Chigi 손날 안 치기	
7a	Left	Backward Stance	Left Arm	Knife Hand Block	Dwit Gubi 뒷 굽이	Sonnal Makgi 손날 막기	
7b	Left	Forward Stance	Right Fist	Reverse Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Baro Jireugi 바로 지르기	
8a	Right	Backward Stance	Right Arm	Knife Hand Block	Dwit Gubi 뒷 굽이	Sonnal Makgi 손날 막기	
8b	Right	Forward Stance	Left Fist	Reverse Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Baro Jireugi 바로 지르기	
9	Left	Walking Stance	Right Arm	Inward Middle Block	Ap Seogi 앞 서기	Momtong An Makgi 몸통 안 막기	
10	Right	Walking Stance	Left Arm	Inward Middle Block	Ap Seogi 앞 서기	Momtong An Makgi 몸통 안 막기	
11	Left	Walking Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
12a			Right Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
12b	Right	Forward Stance	Right → Left	Double Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Dubeon Jireugi 두번 지르기	
13	Right	Walking Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
14a			Left Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
14b	Left	Forward Stance	Left → Right	Double Punch	Ap Gubi 앞 굽이	Dubeon Jireugi 두번 지르기	
15a	Left	Walking Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
15b			Right Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	
16a	Right	Walking Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
16b			Left Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	
17a			Left Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
17b	Left	Walking Stance	Left Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
17c			Right Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	
18a			Right Foot	Front Kick		Ap Chagi 앞 차기	
18b	Right	Walking Stance	Right Arm	Downward Block	Ap Seogi 앞 서기	Naeryeo Makgi 내려 막기	
18c			Left Fist	Reverse Punch		Baro Jireugi 바로 지르기	Kihap
Baro 바로	Left Steps	Parallel Stance	Both Hands	Basic Ready Posture	Naranhi Seogi 나란히 서기	Kibon Junbi Jase 기본 준비 자세	5 Seconds

