

Videoempfehlungen für das Poomsae-Training



Kup	Gürtel	Poomsae Name	Youtube-Video-Link
9	weiß-gelb	Erste Kreuzform	https://www.youtube.com/watch?v=to07gPhKrijw&pp=ygUVdGFla3dvbmRvIGtyZXV6Zm9ybSAX
8	gelb	Zweite Kreuzform	https://www.youtube.com/watch?v=to07gPhKrijw&pp=ygUVdGFla3dvbmRvIGtyZXV6Zm9ybSAX
7	gelb-grün	Taeguk Il-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=WhkjRruCBTo&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj
6	grün	Taeguk I-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=2&pp=iAQB
5	grün-blau	Taeguk Sam-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0Uk-Wo&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=3&pp=iAQB
4	blau	Taeguk Sa-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gac-Jho&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=4&pp=iAQB
3	blau-rot	Taeguk O-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=VdqNE-AHWCBM&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=5&pp=iAQB
2	rot	Taeguk Yuk-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=jcBwWo4wN7c&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=6&pp=iAQB
1	rot-schwarz	Taeguk Chil-Jang	https://www.youtube.com/watch?v=6FUM1p6qqhQ&list=PLSFr5pEwo7gSwvfg4bjxoF3liyfJkCLAj&index=7&pp=iAQB