DTaF's officielle Poomse-bog

Indholdsfortegnelse

Kapitel 2 - Poomse's

INDHOLDSFORTEGNELSE.....2

BESKRIVELSE AF POOMSE.....2

DIAGRAMMER SOM VISER HVER POOMSE-LINE :.....3

INDHOLDSFORTEGNELSE.....2

BESKRIVELSE AF POOMSE.....2

DIAGRAMMER SOM VISER HVER POOMSE-LINE :.....3

Beskrivelse af Poomse.

(A) Typer af Poomse-linier

Koryo	Formen af et kinesisk skrifttegn, som betyder en **lærd mand**.
Keumgang	Et kinesisk skrifttegn, som betyder et **bjerg** (diamantbjerget).
Taebaek	Et kinesisk skrifttegn, som betyder en **håndværker**
Pyongwon	Et kinesisk skrifttegn, som betyder tallet **en**.
Sipjin	Et kinesisk skrifttegn, som betyder tallet **ti**.
Jitae	Formen af en koreansk vokal, der udtales "**oh**".
Chonkwon	Formen af en koreansk vokal, der udtales "**wu**".
Hansu	Et kinesisk skrifttegn, som betyder **vand**.
Ilyo	Formen af et **svastika**.

(B) Symboler der udtrykker retningerne af Poomse-linierne

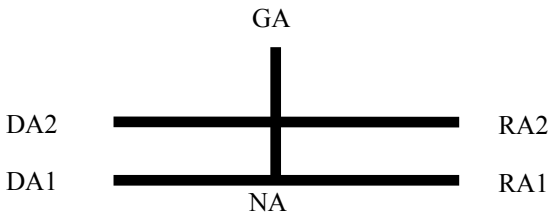
For den diagrammatiske betegnelse af hver Poomse-linie bliver nogle fonetiske symboler fra det koreanske alfabet brugt til at markere positionen af eleven, som udøver Poomse-træning

Na : Altid startpunktet af hver Poomse
Ga : Retning fremad
Da : Venstre side fra startpunktet
Ra : Højre side fra startpunktet
Ma : Retning bagud

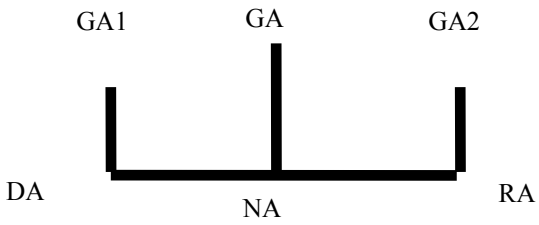
Startpunktet er **i midten** af Poomse'erne Pyongwon, Sipjin, Hansu og Ilyo.

Diagrammer som viser hver Poomse-line :

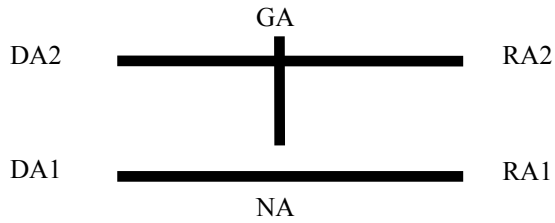
Poomse **Koryo**



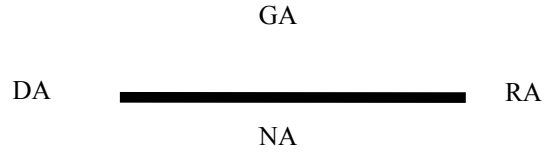
Poomse **Keumgang**



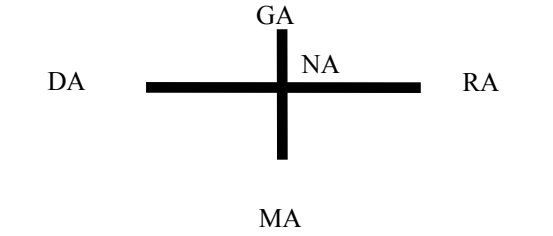
Poomse **Taebaek**



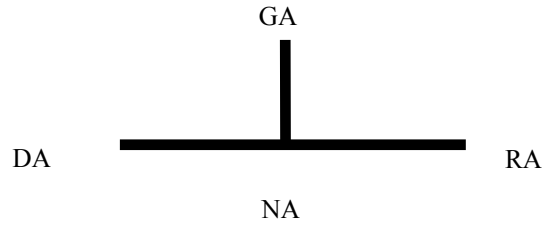
Poomse **Pyongwon**



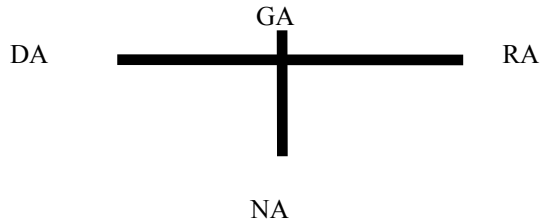
Poomse **Sipjin**



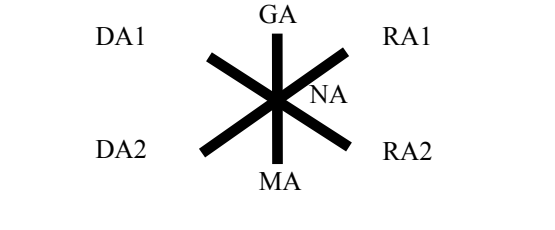
Poomse **Jitae**



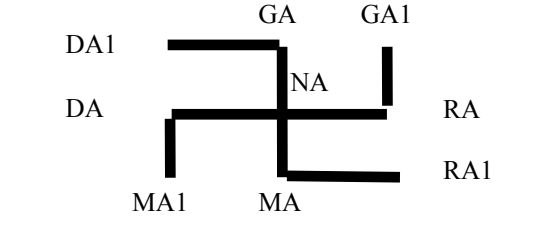
Poomse **Chonkwon**



Poomse **Hansu**



Poomse **Ilyo**

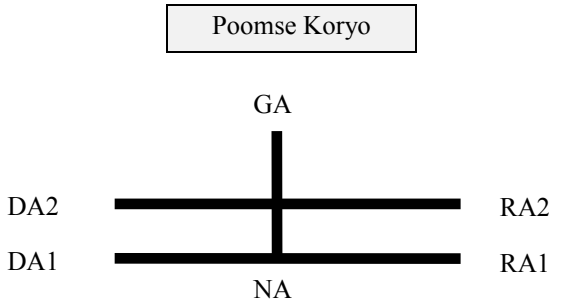


(A) Omvendt diagram i tekstbogen

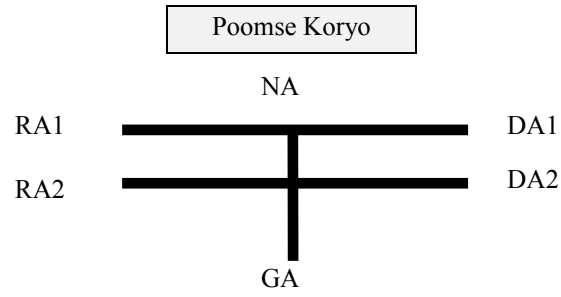
For at hjælpe selve træningen af læseren, er diagrammerne af Poomse-linierne vist i omvendt retning, som følger :

For eksempel :

(Poomse Koryo´s Poomse-linie set **fra instruktøren**)



(Poomse Koryo´s Poomse-linie set **fra eleven**) :



N.B.
"Tabellerne" med oversigt over handlingerne i Poomse'en er et udmærket udgangspunkt for træningen af de enkelte teknikker, men det kan dog være nødvendigt at se på siderne med udførslen, idet der hér kan være **supplerende bemærkninger**.

Se f.eks. handling 12 i Poomse Koryo (**Mooreup keokki)** på side 8.
Her er der en kommetar til udførslen på side 15 !!!

1.DAN. - SORT BÆLTE

STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hansonnal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 6 måneder fra 1.kup graduering
Krav om gennemførte kurser inden 1.DAN gradueringen:(kun over 15 år) Instruktør I eller tilsvarende
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Koryo
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb)

TEORI
Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.

2.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-37	Sonnal arae hechyo makki	Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd
72-15	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
70-3	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
73-23	Miteuro paegi	Trækker rundt

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 2 år fra 1.DAN graduering
Krav om gennemførte kurser inden 2.DAN gradueringen:(kun over 15 år) Instruktør II eller tilsvarende
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Keumgang
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. med tilløb)

TEORI
Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.

3.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
71-13	Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
70-6	Hechyo santeul makki	"Adskille" bjerg blokering
90-3	Dan gyo teok-chigi	En hånd trækker og den anden udfører apchigi (deungjumeok)
90-5	Meonge-chigi	Albuestød til siderne

BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109-1,5	Momdolmyeo yeopchagi	Drej krop og udfør yeopchagi

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 3 år fra 2.DAN graduering
Krav om gennemførte kurser inden 3.DAN gradueringen:(kun over 15 år) Instruktør II eller tilsvarende (Bliver ændret i takt med DTF delmål nr.1)
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Poomse Taebaek
Gennembrydning:(kun over 15 år) 3 brædder. 2 spark+1 slag. 1 spark stående efterfulgt af slag, derefter flyvende spark eller 1 spark stående efterfulgt af flyvende spark med slag.

TEORI
Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.

4.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-38	Sonnal arae eotgeoreo makki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
65-54	Sonnaldeung momtong makki	Omvendt knivhåndsblokering i midter sektion
70-1	Keureo-olligi	Trækker opad
71-11	Hwangso makki	Okse blokering
71-12	Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
72-19	Bawi milgi	"Skubber en stor sten"
82-5	Chet-tan-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 4 år fra 3.DAN graduering
Krav om gennemførte kurser inden 4.DAN gradueringen: Instruktør II eller tilsvarende (Bliver ændret i takt med DTF delmål nr.1)
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Poomse Pyongwon
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark

TEORI
Skriftlig teoriprøve, som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm. Skriftlig afhandling om Taekwondo.

5.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Hansonnal eolgul makki	Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion
83-8	Keumgang ap jireugi	Diamant fremadgående slag i midtersektion
	Me-jumeok yeop pyojeok chigi	Pletslag til siden med lillefingersiden af knytnæve

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 5 år fra 4.DAN graduering
Krav om gennemførte kurser inden 5.DAN gradueringen: Instruktør II eller tilsvarende (Bliver ændret i takt med DTF delmål nr.1)
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Poomse Sipjin

TEORI
Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.

6.DAN. - SORT BÆLTE

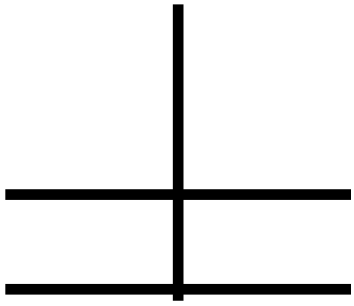
HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
73-22	Nalgae pyogi	Spredte vinger
82-2	Bam-jumeok sosum jireugi	Kastanje-næve slag mod hals
	Hwidullo makki	"Skubbe væk"
	Hwidullo jabadangkigi	"Fange og skubbe væk"
83-9	Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
72-20	Taesan milgi	Skubber et stort bjerg
71-9	Sonnal oesanteul makki	En hånds bjerg blokering med knivhånd
62-27	An-palmok momtong biteuro makki	Vride blokering med inderside af underarm

DIVERSE
Krav om tidsinterval: 6 år fra 5.DAN graduering
Krav om gennemførte kurser inden 6.DAN gradueringen: Instruktør II eller tilsvarende (Bliver ændret i takt med DTF delmål nr.1)
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod flere modstandere
Gennembrydning: 3 brædder i luften. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Poomse Jitae

TEORI
Skriftlig teoriprøve med baggrund i Poomse, historie, fysiologi m.m. Skriftlig afhandling om Taekwondo-relateret emne.

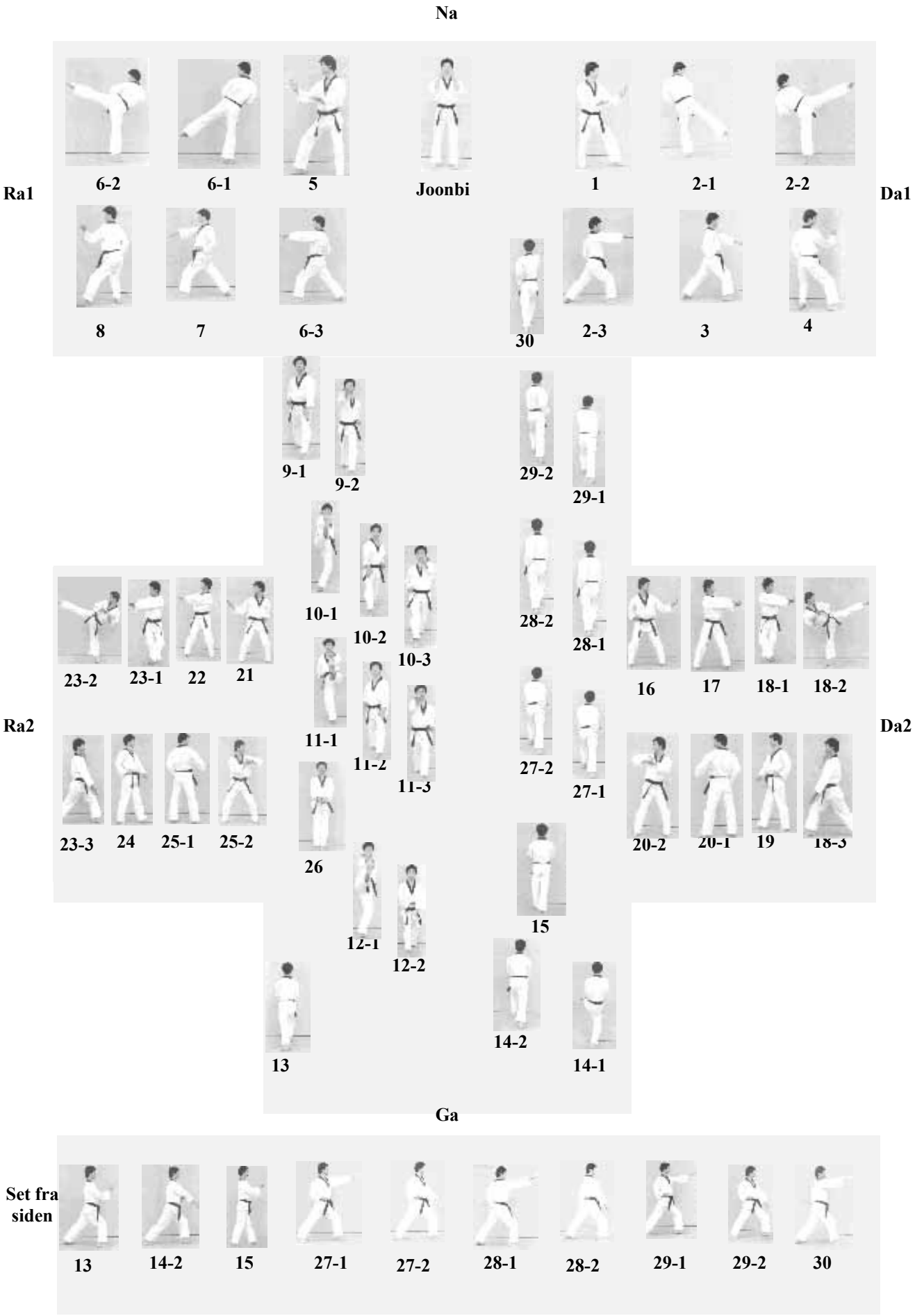
POOMSE KORYO





Koryo Poomse symboliserer "seonbae", som betyder en lærd mand, som er karakteriseret ved en stærk kampsportsånd såvel som en retskaffen lærd mands ånd. Ånden er nedarvet gennem tiderne fra Koguryo, Palhae og ned til Koryo, som er baggrunden for organisationen af Poomse Koryo. Nye teknikker i denne Poomse er geodeup-chagi, opeun-sonnal-bakat-chigi, sonnal-arae-makki, kaljebi-mooreup-nulleo-keokki, momtong-hechyo-makki, jumeok-pyojeok-jireugi, pyoen-sonkeut-jechyo-chireugi, batangson-nulleo-makki, palkop-yeop-chigi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi osv., som kun sortbælter kan udøve. Joonbi-seogi'en er Tongmilgi, som kræver mental koncentration ved at placere hænderne imellem øvre og nedre bughule/underliv hvor "sin" (guddommeligt) og "jeong" (ånden) konvergerer (falder sammen). Poomse-linien repræsenterer det kinesiske bogstav, som betyder "Seonbae" eller "Seonbi", en lærd mand eller en mand af kraft/dyd på koreansk.

Poomse Koryo's Poomse-linie.



POOMSE KORYO

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Tongmilgi joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Sonnal momtong makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben geodeup yeopchagi. (arae yeop chagi, momtong yeop chagi) Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)	Sonnal bakkat chigi
03	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Samme stand Højre hånd tager fat og trækkes tilbage til hoften.	Momtong baro jireugi
04	Da1	Da1	Oen dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Højre fod trækkes lidt tilbage	Momtong makki
05	Ra1	Ra1	Oen dwitkoobi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).	Sonnal momtong makki
06	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben geodeup yeopchagi. (arae yeop chagi, momtong yeop chagi). Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest)	Sonnal bakkat chigi
07	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Samme stand. Venstre hånd tager fat og trækkes tilbage til hoften.	Momtong baro jireugi
08	Ra1	Ra1	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes lidt tilbage	Momtong makki
09	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) (baglæns rundt) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest). Oen hansonnal arae makki	Oreun kaljebi
10	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør apchagi med højre fod og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest) Oreun hansonnal arae makki	Oen kaljebi
11	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør apchagi med venstre fod og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest). Oen hansonnal arae makki	Oreun kaljebi **KIHAP**
12	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør apchagi med højre fod og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).	Mooreup keokki
13	Na	Na	Oreun apkoobi	Træk venstre ben et langt skridt frem forbi højre ben (mod Ga). Drej samtidig til højre (180°) (baglæns rundt) mod Na (med højre ben forrest).	An palmok momtong hechyo makki
14	Na	Na	Oen apkoobi	Udfør apchagi med venstre fod og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Mooreup keokki
15	Na	Na	Oen apseogi	Træk venstre ben tilbage.	An palmok momtong hechyo makki
16	Da2	Da2	Joochoom seogi	Venstre ben samme placering. Drej til højre (270°) (baglæns rundt) mod Da2 (med venstre ben forrest). Brystet peger mod Ga, se mod Da2.	Oen hansonnal momtong yeop makki
17	Da2	Da2	Joochoom seogi	Samme stand Overkroppen drejes mod venstre.	Oreun joomeok pyojeok jireugi

18	Ra2	Da2	Oreun apkoobi	Se mod Da2. Flyt højre ben mod Da2 og kryds foran venstre ben til ap-koa-seogi. Hænder tager fat og trækkes tilbage. Udfør med det samme venstre ben yeopchagi mod Da2. Sæt venstre fod i Da2. Skift retning så kroppen drejer med front mod Ra2.	Oen pyon-sonkeut arae jechyo jireugi
19	Ra2	Ra2	Oreun apseogi	Venstre ben samme placering. Højre fod trækkes tilbage.	Arae makki
20	Ra2	Ra2	Joochoom seogi	Gå et skridt frem mod Ra2 med venstre ben. Udfør samtidigt oen batangson momtong nulleo makki. Gå hurtigt et skridt frem mod Ra2 med højre ben i joochoom seogi. Brystet peger mod Ga, se mod Ra2.	Oreun palkop yeop chigi
21	Ra2	Ra2	Joochoom seogi	Samme stand. Brystet peger mod Ga, se mod Ra2.	Oreun hansonnal momtong yeop makki
22	Ra2	Ra2	Joochoom seogi	Samme stand. Overkroppen drejes mod højre.	Oen joomeok pyojeok jireugi
23	Da2	Ra2	Oen apkoobi	Se mod Ra2. Flyt venstre ben mod Ra2 og kryds foran højre ben til ap-koa-seogi. Hænder tager fat og trækkes tilbage. Udfør med det samme højre ben yeopchagi mod Ra2. Sæt højre fod i Ra2. Skift retning så kroppen drejer med front mod Da2.	Oreun pyon-sonkeut arae jechyo jireugi
24	Da2	Ra2	Oen apseogi	Højre ben samme placering. Venstre fod trækkes tilbage.	Arae makki
25	Da2	Da2	Joochoom seogi	Gå et skridt frem mod Da2 med højre ben. Udfør samtidigt oreun batangson momtong nulleo makki. Gå hurtigt et skridt frem mod Da2 med venstre ben i joochoom seogi. Brystet peger mod Ga, se mod Da2.	Oen palkop yeop chigi
26	Ga	Ga	Moa seogi	Venstre ben samme placering. Højre ben trækkes ind til modeumbal (moa-seogi)	Oen me jumeok arae pyojeok chigi
27	Na	Na	Oen apkoobi	Højre ben samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) (med venstre ben forrest). Hansonnal bakkat chigi	Hansonnal arae makki
28	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest). Sonnal mok chigi.	Hansonnal arae makki
29	Na	Na	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Sonnal mok chigi.	Hansonnal arae makki
30	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Oreun kaljebi. **KIHAP**
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Tongmilgi joonbi seogi

Joonbi



1



2-1



Joonbi

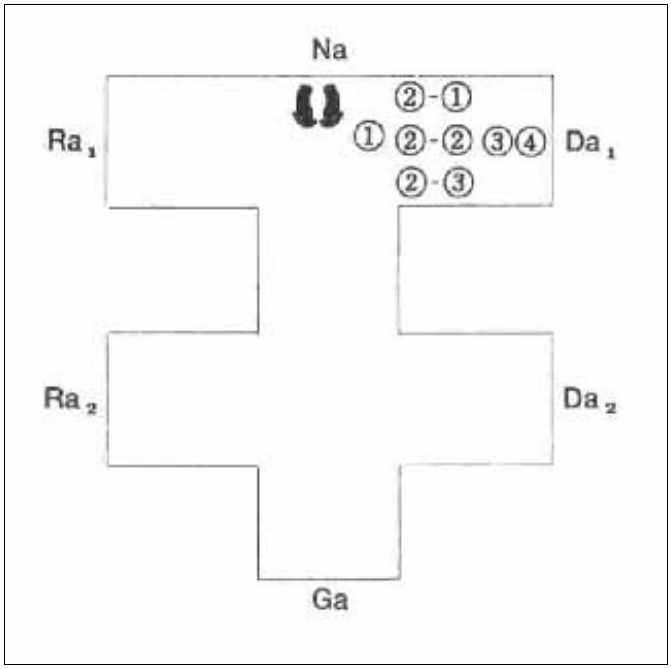
Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Tongmilgi joonbi seogi

1

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).
Teknik	**:** Sonnal momtong makki

2-1, 2-2 og 2-3 (se næste side)

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør højre ben geodeup yeopchagi. (arae yeop chagi, momtong yeop chagi) Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal bakkat chigi



2-2



2-3



3

Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Samme stand
Højre hånd tager fat og trækkes tilbage til hoften.
Teknik : Momtong baro jireugi

4

Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering.
Højre fod trækkes lidt tilbage
Teknik : Momtong makki

3



4



6-3



6-2



8



7



<u>7</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Samme stand. Venstre hånd tager fat og trækkes tilbage til hoften.
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

<u>8</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes lidt tilbage
Teknik	**:** Momtong makki

6-1



5

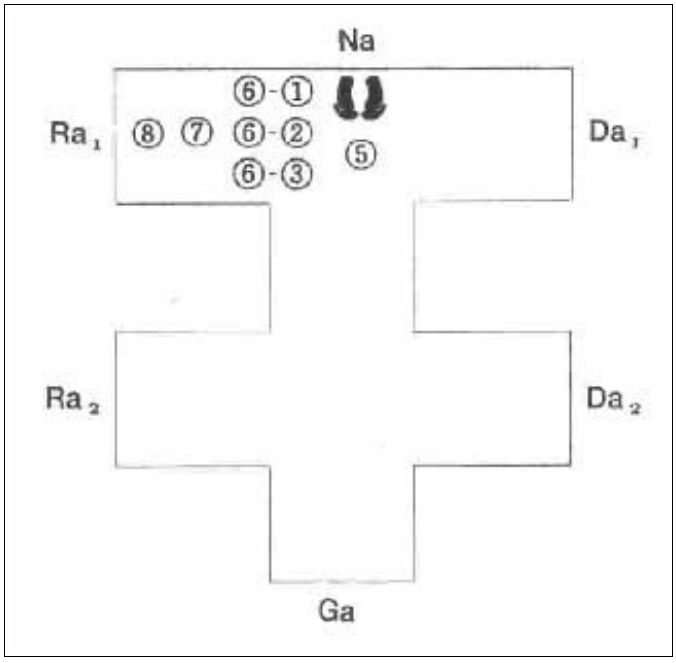


6-1, 6-2 og 6-3 (se forrige side)

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør venstre ben geodeup yeopchagi. (arae yeop chagi, momtong yeop chagi). Gå et skridt frem mod Ra1 (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal bakkat chigi

5

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oen dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).
Teknik	**:** Sonnal momtong makki





9-1 og 9-2

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) (baglæns rundt) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).
Oen hansonnal arae makki
Teknik : Oreun kaljebi

9-2



10-1



10-2



10-3



10-1, 10-2 og 10-3

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør apchagi med højre fod og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Oreun hansonnal arae makki
Teknik : Oen kaljebi

11-1



11-2

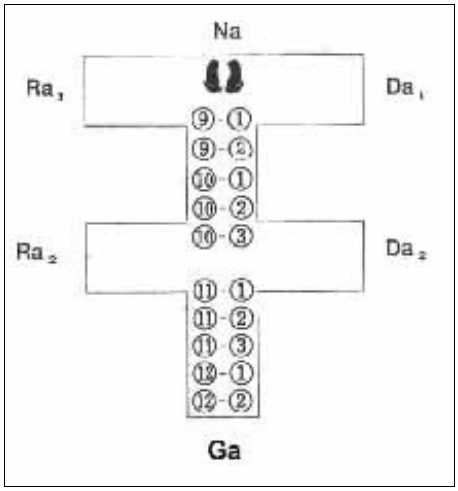


11-1, 11-2 og 11-3

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør apchagi med venstre fod og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).
Oen hansonnal arae makki
Teknik : Oreun kaljebi
KIHAP

11-3





N.B. (se nr.12 og14)
Den ene hånd griber fat om bagsiden af modstanderens ankel, trækker op, og **jeg** udfører agwison med den anden hånd lige under knæskallen.

12-1



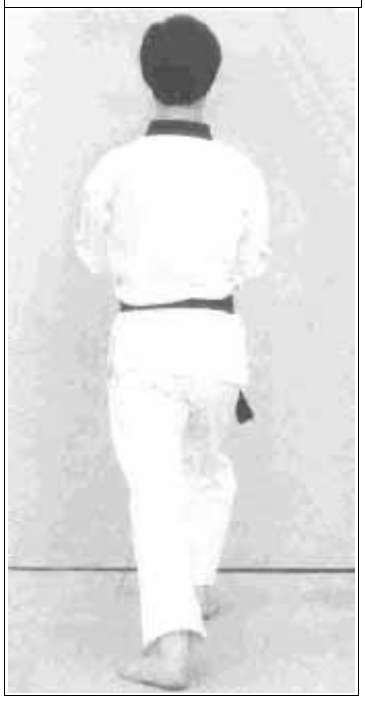
12-2



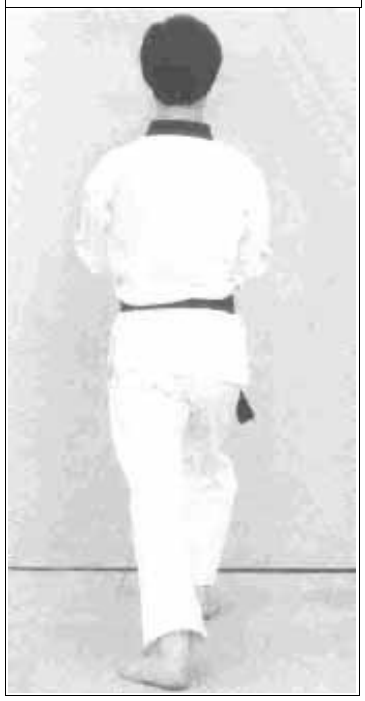
12-1 og 12-2

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør apchagi med højre fod og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Mooreup keokki

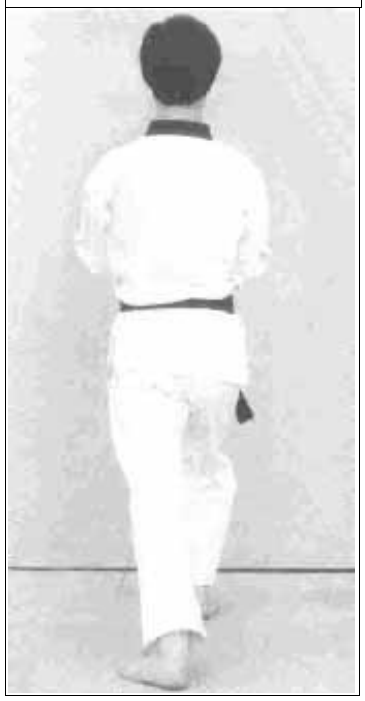
13



14-1



14-2



13

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Træk venstre ben et langt skridt frem forbi højre ben (mod Ga). Drej samtidig til højre (180°) (baglæns rundt) mod Na (med højre ben forrest).
Teknik : An palmok momtong hechyo makki

14-1 og 14-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør apchagi med venstre fod og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)
Teknik : Mooreup keokki

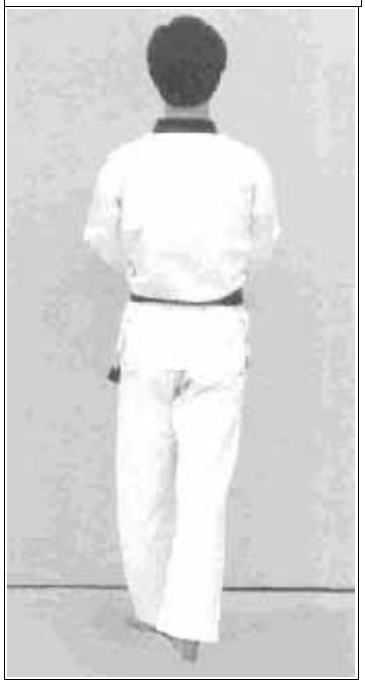
13 set fra siden



14-2 set fra siden

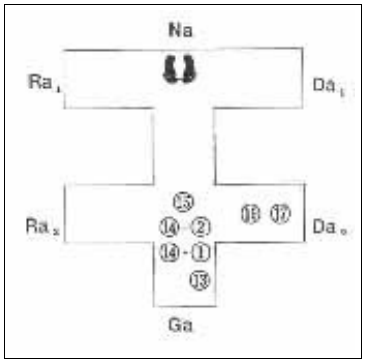


15



15 set fra siden





15
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Træk venstre ben tilbage.
Teknik : An palmok momtong hechyo makki

16

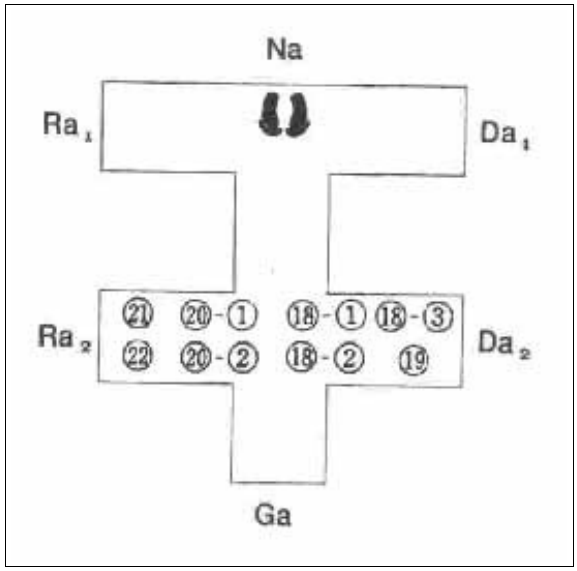


17



16
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Joochoom seogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering.
Drej til højre (270°) (baglæns rundt) mod Da2 (med venstre ben forrest).
Brystet peger mod Ga, se mod Da2.
Teknik : Oen hansonnal momtong yeop makki

17
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Joochoom seogi
Bevægelse : Samme stand
Overkroppen drejes mod venstre.
Teknik : Oreun joomeok pyojeok jireugi



20-1 og 20-2 (se næste side)

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Ra2
Stand	**:** Joochoom seogi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ra2 med venstre ben. Udfør samtidigt oen batangson momtong nulleo makki. Gå hurtigt et skridt frem mod Ra2 med højre ben i joochoom seogi. Brystet peger mod Ga, se mod Ra2.
Teknik	**:** Oreun palkop yeop chigi

21

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Ra2
Stand	**:** Joochoom seogi
Bevægelse	**:** Samme stand. Brystet peger mod Ga, se mod Ra2.
Teknik	**:** Oreun hansonnal momtong yeop makki

22

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Ra2
Stand	**:** Joochoom seogi
Bevægelse	**:** Samme stand. Overkroppen drejes mod højre.
Teknik	**:** Oen joomeok pyojeok jireugi

20-2



21



22



18-1



18-2



18-3



<u>18-1, 18-2 og 18-3</u>

Blik / Sison : Ra2
Placering : Da2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Se mod Da2. Flyt højre ben mod Da2 og kryds foran venstre ben til ap-koa-seogi. Hænder tager fat og trækkes tilbage. Udfør med det samme venstre ben yeopchagi mod Da2. Sæt venstre fod i Da2. Skift retning så kroppen drejer med front mod Ra2.
Teknik : Oen pyon-sonkeut arae jechyo jireugi

N,B. (se 18-1,18-2 og 18-3)
Vigtigt : Forestil dig, at højre hånd tager fat i modstanderen og trækkes op til venstre skulder. Håndfladen peger indad mod halsen(ca. 1 cm fra skulderen) , og fingrene på den åbne hånd peger opad (se også 23-1, 23-2 og 23-3).

20-1



19



<u>19</u>

Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apseogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering. Højre fod trækkes tilbage.
Teknik : Arae makki

N,B. (se nr. 20-1 og 25-1)
Benene flyttes frem som ved normal gang.

N,B. (se nr. 20-2 og 25-2)
Ved palkop yeop chigi bruges den anden hånd til at give mere kraft.

23-3



23-2



23-1



23-1, 23-2 og 23-3

Blik / Sison : Da2
Placering : Ra2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Se mod Ra2. Flyt venstre ben mod Ra2 og kryds foran højre ben til ap-koa-seogi. Hænder tager fat og trækkes tilbage. Udfør med det samme højre ben yeopchagi mod Ra2. Sæt højre fod i Ra2. Skift retning så kroppen drejer med front mod Da2.
Teknik : Oreun pyon-sonkeut arae jechyo jireugi

24

Blik / Sison : Da2
Placering : Ra2
Stand : Oen apseogi
Bevægelse : Højre ben samme placering. Venstre fod trækkes tilbage.
Teknik : Arae makki

24

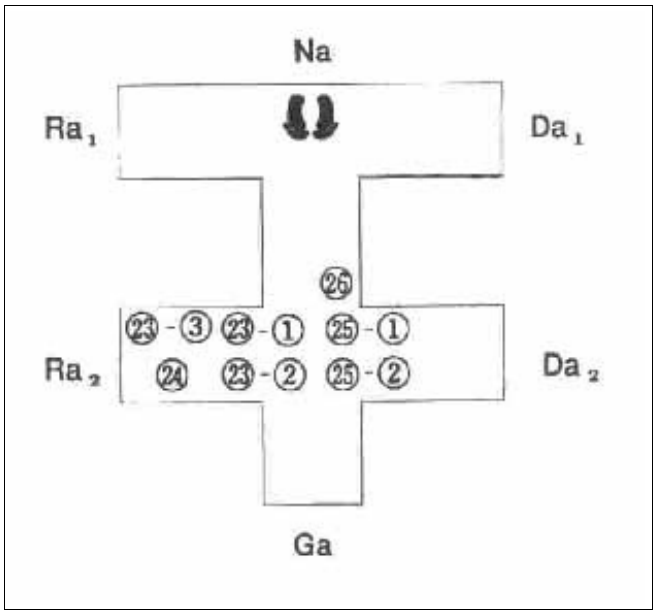


25-1



25-1 og 25-2 (se næste side)

Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Da2 med højre ben. Udfør samtidigt oreun batangson momtong nulleo makki. Gå hurtigt et skridt frem mod Da2 med venstre ben i joochoom seogi. Brystet peger mod Ga, se mod Da2.
Teknik : Oen palkop yeop chigi



<u>26</u>
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering. Højre ben trækkes ind til modeumbal (moa-seogi)
Teknik : Oen me jumeok arae pyojeok chigi

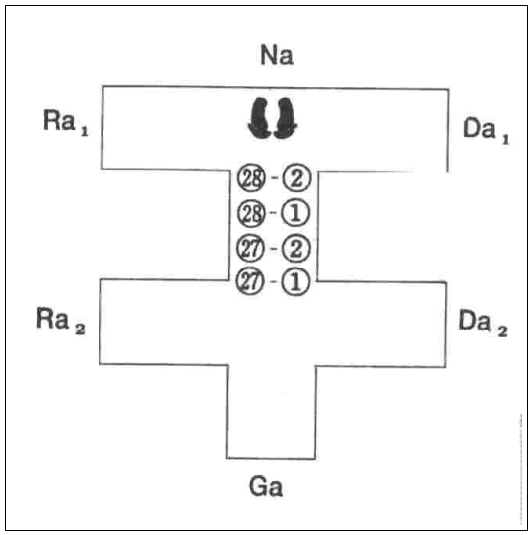
25-2



26



N.B. (se nr 26)
Ved samling af højre ben til venstre ben føres hænderne samtidigt op foran ansigtet, strækkes over hovedet og føres nedad/udad i en stor cirkel (bevægelsen udføres lidt langsomt) med arae pyojeok chigi - åndedrætskontrol.



28-2



28-1



27-2



28-1 og 28-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest).
Sonnal mok chigi.
Teknik : Hansonnal arae makki

27-1



27-1 og 27-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre ben samme placering.
Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) (med venstre ben forrest).
Hansonnal bakkat chigi
Teknik : Hansonnal arae makki

28-1 set fra siden



28-2 set fra siden

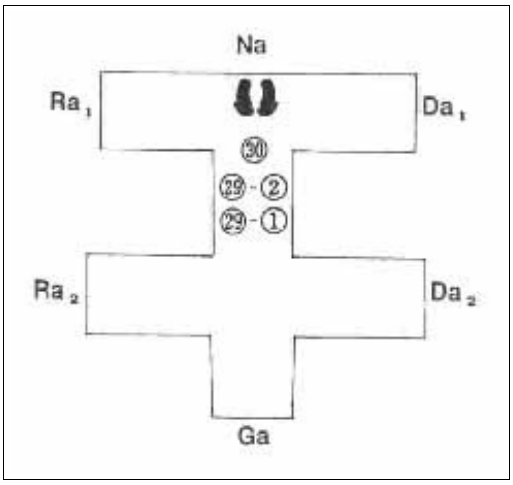


27-1 set fra siden



27-2 set fra siden





Keuman



30



29-2



29-1



Keuman

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.
Teknik	**:** Tongmilgi joonbi seogi

30

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest).
Teknik	**:** Oreun kaljebi. **KIHAP**

29-1 og 29-2

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Sonnal mok chigi.
Teknik	**:** Hansonnal arae makki

30 set fra siden



29-2 set fra siden



29-1 set fra siden



Anvendelse af handling 1



Anvendelse af

Poomse Koryo

1
Modstanderen angriber med momtong jireugi.
Jeg blokerer med knivhånd.

Anvendelse af handling 2-1



2-1 og 2-2
Jeg udfører dobbelt yeopchagi mod modstanderen.

Anvendelse af handling 2-2



N.B. (se nr. 2-1 og 2-2)
Først udfører **jeg** et spark mod modstanderens knæ og, mens sidstnævnte vakler, leveres en ny yeopchagi (en smule højere) mod modstanderen. Det første spark kan være overfladisk (for at aflede modstanderens opmærksomhed, så han udfører en araemakki), mens det andet spark er kraftfuldt.

Anvendelse af handling 2-3



Anvendelse af handling 3



2-3
Hvis dobbeltsparket fejler, som et resultat af modstanderens uvilje og tilbagetrækning, forfølger **jeg** længere frem og udfører en sonnal bakat chigi.

3
Ved at trække i modstanderen udfører **jeg** baro jireugi som sidste udvej.

N.B. (se nr. 2-3)
Formålet med denne handling er at nærme sig modstanderen for at trække ham i hånden eller ærmet selv i tilfælde af fejlslagne spark.

4
Hvis modstanderen stadig sætter et modangreb ind, udfører **jeg** momtong makki for at afværge dette modangreb.

Anvendelse af handling 4



Anvendelse af handling 9-1



9-1
Jeg udfører hansonnal araemakki mod modstanderens apchagi.

N.B. (se nr. 9-2)
En anden brug af kaljebi er at angribe modstanderens hage, som kaldes "nakteok" ved at slå nedad ved hjælp af håndleddet (for derved at slå kæben af led).

14-2
Hvis modstanderen angriber med apchagi, trækker **jeg** mig tilbage og fanger modstanderens fod ved at gribe fat i anklen, og derefter, med den anden hånds agwison, rammer jeg under knæet på modstanderens fangede ben.

N.B. (se nr. 14-2)
Dette sidste angreb forårsager en skade på modstanderens knæled pga. muskelafslapningen, som sætter ham ude af stand til at stå oprejst. Sommetider bruges en batangson til at ramme den indre eller ydre side af angriberens knæ for at udføre mooreup-keokki (slå knæet af led).

Anvendelse af handling 9-2



9-2
Før modstanderens blokerede fod lander på jorden, udfører **jeg** kaljebi for at angribe modstanderens hals.

N.B. (se nr. 9-2)
"Kal" i kaljebi betyder et åg brugt til at låse om en forbryders hals i gamle dage (som vore dages håndjern). Ligesådan bruges agwison til at stramme om modstanderens hals uden at forårsage vital skade.

Anvendelse af handling 14-2



Anvendelse af handling 23-1



23-1
Jeg lader som om jeg vil udføre en apchagi, men jeg udfører ap koa seogi for at nærme mig ved at gribe fat i modstanderen.

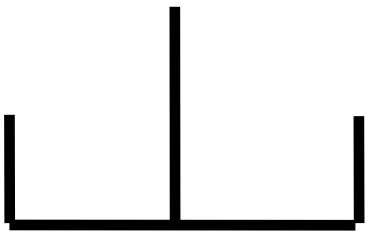
Anvendelse af handling 23-2



23-2
En yeopchagi imod den frie modstander er ikke stærk nok; derfor må man trække i modstanderen for at "aflevere" et hårdt spark.

POOMSE KEUMGANG





Keumgang (betydende diamant) har betydningen af "hårdhed og massivhed". Bjerget Keumgang på den koreanske halvø, som betragtes som centeret for den nationale ånd, og "Keumgang yoksa" (Keumgang kriger) som benævnt af Buddha, som repræsenter en mægtig kriger, er baggrunden for benævnelsen af denne Poomse.
Nye teknikker introduceret i denne Poomse er batangson-teok-chigi, hansonnal-momtong-an-makki, keumgang-makki, santeul-makki, keun-dol-cheogi (stort hængsel), og haktari-seogi. Poomse-linien symboliserer et bjerg udtrykt ved et kinesisk bogstav. Bevægelserne skal være kraftfulde og velafbalancerede, så de passer til en sortbæltes værdighed.

Poomse Keumgang's Poomse-linie.

Na

Ra

Da


20


19


18


17


16


15


21


25


26


27


Joonbi


8


9


10


14


22


24


23


1


7


2


6


3


5


4


11


13


12

Ga2

Ga1

Ga

POOMSE KEUMGANG

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).	An palmok momtong hechyo makki
02	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).	Oreun batangson teok-chigi
03	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).	Oen batangson teok-chigi
04	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).	Oreun batangson teok-chigi
05	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt tilbage mod Na med højre ben.	Hansonnal momtong makki
06	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Gå et skridt tilbage mod Na med venstre ben.	Hansonnal momtong makki
07	Ga	Na	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt tilbage mod Na med højre ben.	Hansonnal momtong makki
08	Da	Na	Oreun haktari seogi	Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes ind til højre knæ. Se mod Da.	Keumgang makki
09	Da	Na	Joochom seogi	Sæt venstre fod ("vælt til siden").	Keun-dol cheogi
10	Ga1	Da	Joochom seogi	Kroppen drejer til venstre. Begge fødder bevæges på Da-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga1.	Keun-dol cheogi
11	Ga1	Ga1	Joochom seogi	Højre fod løftes op på linie med venstre fod og udfører jijjigki på Ga1-linien. Se mod Ga1.	Santeul makki **KIHAP**
12	Ra	Ga1	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Kroppen drejer til højre (180°). Venstre fod bevæges på Ga1-linien. Se mod Ra.	An palmok momtong hechyo makki
13	Ra	Ga1	Naranhi seogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod et skridt ind og hæv kroppen.	Arae hechyo makki
14	Da	Da	Joochom seogi	Venstre fod løftes op. Højre fod samme placering. Kroppen drejer til højre (180°). Venstre fod udfører jijjigki på Da-linien. Se mod Da.	Santeul makki
15	Ra	Da	Oen haktari seogi	Ventre fod samme placering. Højre fod trækkes ind til venstre knæ, samtidig med at kroppen drejes til højre (90°) (baglæns rundt). Se mod Ra.	Keumgang makki
16	Ra	Da	Joochom seogi	Sæt højre fod ("vælt til siden").	Keun-dol cheogi
17	Ra	Na	Joochom seogi	Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Da-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ra.	Keun-dol cheogi
18	Ra	Na	Oen haktari seogi	Venstre fod samme placering. Højre fod trækkes ind til venstre knæ. Se mod Ra.	Keumgang makki
19	Ra	Ra	Joochom seogi	Sæt højre fod ("vælt til siden").	Keun-dol cheogi
20	Ga2	Ra	Joochom seogi	Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga2.	Keun-dol cheogi

21	Ga2	Ga2	Joochom seogi	Venstre fod løftes op på linie med højre fod og udfører jijjigki på Ga2-linien. Se mod Ga2.	Santeul makki **KIHAP**
22	Da	Ga2	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Kroppen drejer til venstre (180°). Højre fod bevæges på Ga2-linien. Se mod Da.	An palmok momtong hechyo makki
23	Da	Ga2	Naranhi seogi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod et skridt ind og hæv kroppen.	Arae hechyo makki
24	Ra	Ra	Joochom seogi	Højre fod løftes op. Venstre fod samme placering. Kroppen drejer til venstre (180°). Højre fod udfører jijjigki på Ra-linien. Se mod Ra.	Santeul makki
25	Da	Ra	Oreun haktari seogi	Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes ind til højre knæ samtidig med at kroppen drejes 90° til venstre (baglæns rundt). Se mod Da.	Keumgang makki
26	Da	Na	Joochom seogi	Sæt venstre fod ("vælt til siden").	Keun-dol cheogi
27	Ga	Na	Joochom seogi	Kroppen drejer til venstre. begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga.	Keun-dol cheogi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, træk venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi

Joonbi



Joonbi

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Gibon joonbi seogi

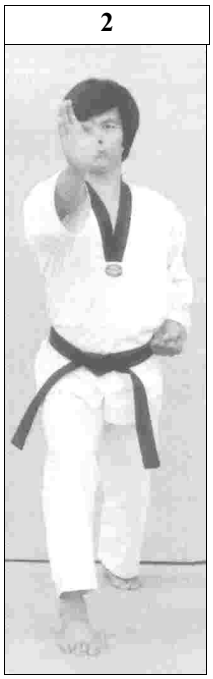
1



1

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).
Teknik	**:** An palmok momtong hechyo makki

2



2

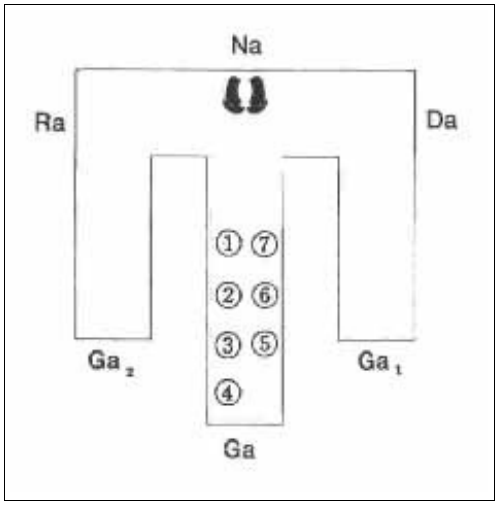
Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).
Teknik	**:** Oreun batangson teok-chigi

3



3

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).
Teknik	**:** Oen batangson teok-chigi



4



4

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).
Teknik	**:** Oreun batangson teok-chigi

7

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt tilbage mod Na med højre ben
Teknik : Hansonnal momtong makki

7



6



6

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt tilbage mod Na med venstre ben
Teknik : Hansonnal momtong makki

5



5

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt tilbage mod Na med højre ben
Teknik : Hansonnal momtong makki

8



8
Blik / Sison : Da
Placering : Na
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes ind til højre knæ. Se mod Da.
Teknik : Keumgang makki

9



9
Blik / Sison : Da
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Sæt venstre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi

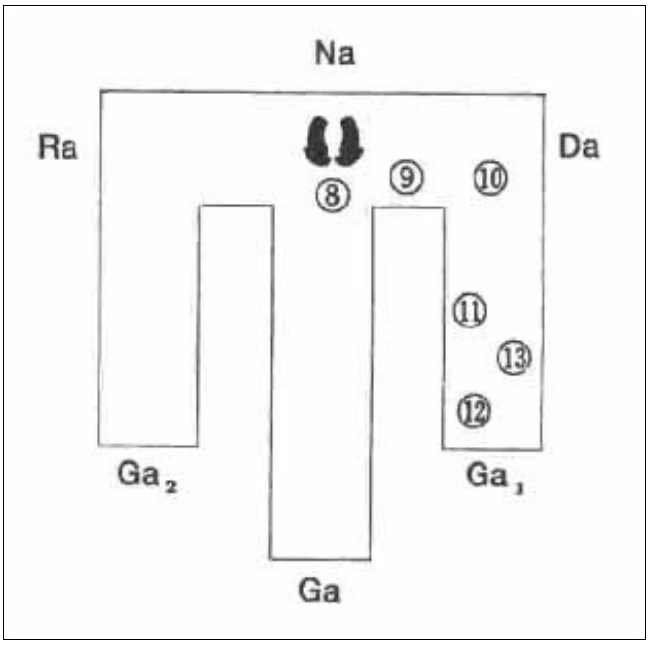
10



10
Blik / Sison : Ga1
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til venstre. Begge fødder bevæges på Da-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga1.
Teknik : Keun-dol cheogi

N.B. (se nr. 8, 15, 18 og 25)
Den løftede fods tæer peger nedad.
Denne handling må udføres langsomt med koncentration af hele kroppens styrke (i ca. 10 sek.)

N.B. (se nr 10, 17, 20 og 27)
Når kroppen drejes bør den samme højde bevares og bredden mellem fødderne bør ikke ændres.



11



11
Blik / Sison : Ga1
Placering : Ga1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod løftes op på linie med venstre fod og udfører jijjigki på Ga1-linien. Se mod Ga1.
Teknik : Santeul makki
KIHAP

12
Blik / Sison : Ra
Placering : Ga1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Kroppen drejer til højre (180°). Venstre fod bevæges på Ga1-linien. Se mod Ra.
Teknik : An palmok momtong hechyo makki

12



N.B. (se nr. 13 og 23)
Udføres langsomt - ca. 5 sek.

13



13
Blik / Sison : Ra
Placering : Ga1
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod et skridt ind og hæv kroppen.
Teknik : Arae hechyo makki

20



20
Blik / Sison : Ga2
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga2.
Teknik : Keun-dol cheogi

19

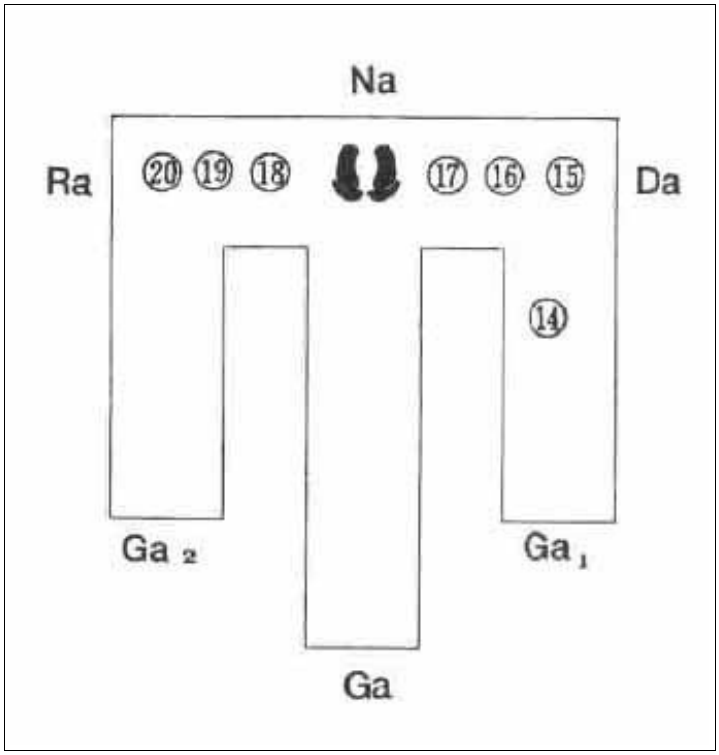


19
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Sæt højre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi

18



18
Blik / Sison : Ra
Placering : Na
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering.
Højre fod trækkes ind til venstre knæ. Se mod Ra.
Teknik : Keumgang makki



17



16



15

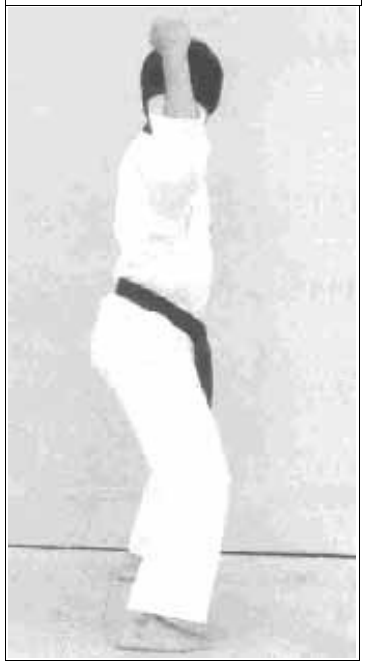


17
Blik / Sison : Ra
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Da-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ra.
Teknik : Keun-dol cheogi

15
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Højre fod trækkes ind til venstre knæ, samtidig med at kroppen drejes til højre (90°) (baglæns rundt). Se mod Ra.
Teknik : Keumgang makki

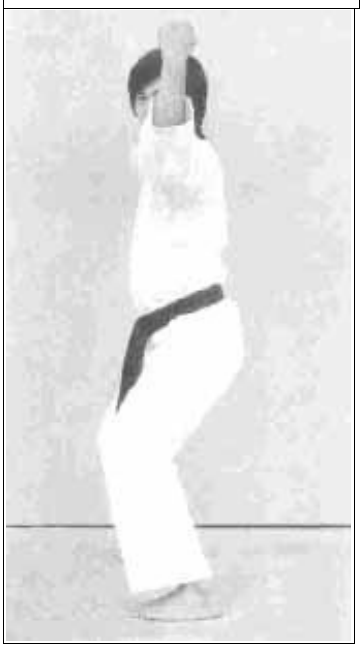
16
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Sæt højre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi

14



14
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Venstre fod løftes op. Højre fod samme placering. Kroppen drejer til højre (180°). Venstre fod udfører jijjigki på Da-linien. Se mod Da.
Teknik : Santeul makki

21

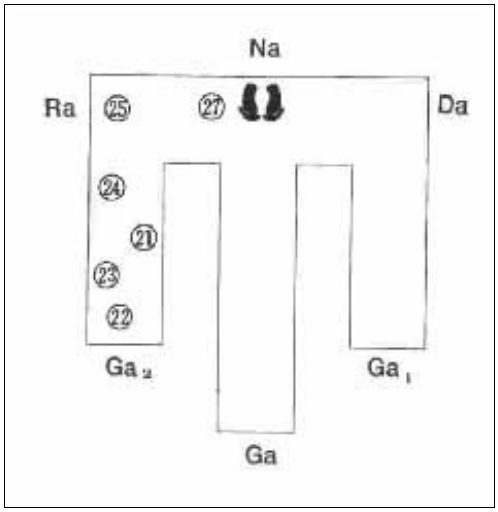


21

Blik / Sison : Ga2
Placering : Ga2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Venstre fod løftes op på linie med højre fod og udfører jijjigki på Ga2-linien. Se mod Ga2.
Teknik : Santeul makki
KIHAP

22

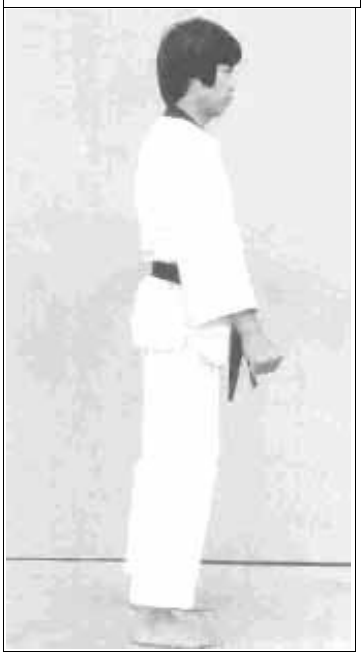
Blik / Sison : Da
Placering : Ga2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Kroppen drejer til venstre (180°). Højre fod bevæges på Ga2-linien. Se mod Da.
Teknik : An palmok momtong hechyo makki



22



23



23

Blik / Sison : Da
Placering : Ga2
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Træk højre fod et skridt ind og hæv kroppen.
Teknik : Arae hechyo makki

25



26



27

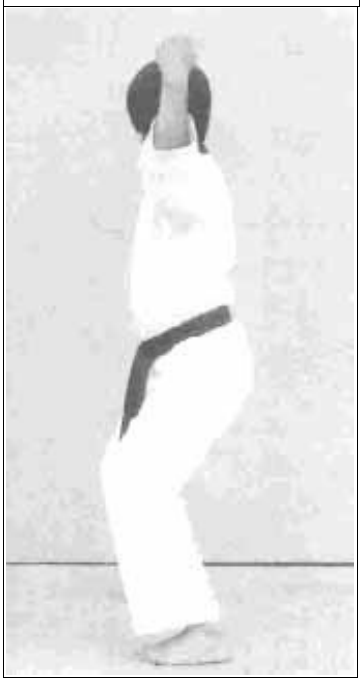


25
Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
Venstre fod trækkes ind til højre knæ samtidig med at kroppen drejes 90° til venstre (baglæns rundt). Se mod Da.
Teknik : Keumgang makki

26
Blik / Sison : Da
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Sæt venstre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi

27
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til venstre. Begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga.
Teknik : Keun-dol cheogi

24



24
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod løftes op. Venstre fod samme placering. Kroppen drejer til venstre (180°). Højre fod udfører jijjigki på Ra-linien. Se mod Ra.
Teknik : Santeul makki

Keuman



Keuman
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering, træk venstre ben til højre ben.
Kig mod Ga.
Teknik : Gibon joonbi seogi

Anvendelse af handling 1



Anvendelse af

Poomse Keumgang

1
Modstanderen griber fat i kraven med begge hænder.
Jeg gør mig fri med an palmok momtong hechyo makki.

Anvendelse af handling 2



2
Hvis modstanderen stadig holder fast i kraven efter an palmok momtong hechyo makki, udfører **jeg** straks batangson teok-chigi (de to handlinger må udføres hurtigt).

Anvendelse af handling 8



8
To modstandere angriber samtidigt fra to sider, den ene med eolgul jireugi forfra og den anden med arae apchagi fra siden.
Jeg blokerer begge angreb med haktari keumgang makki.

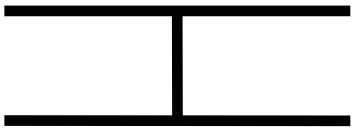
11
Jeg forsvarer mig mod angrebene fra begge sider med oreun palmok bakat makki og oen palmok an makki (santeul makki).

Anvendelse af handling 11



Poomse Taebaek





Taebaek er navnet på et bjerg med betydningen "lysende bjerg", hvor Tangun, grundlæggeren af den koreanske nations folk, herskede landet, og det lysende bjerg symboliserer helligdom af sjælen og Tangun's tanker omkring "hongik ingan" (det humanitære ideal). Der er mange steder, der er kendt som Taebaek, men bjerget Paektu, som typisk kendes som det koreanske folks vugge, er baggrund for benævnelsen af Taebaek Poomse'en. Nye teknikker introduceret i denne Poomse er sonnal-arae-hechyo-makki, sonnal opeo-japki (grib fat), japhin-sonmok-ppaegi (træk det "fangne" håndled fri), keumgang-momtong-makki, deung-jumeok-eolgul-bakat-chigi, dol-cheogi (hængsel) osv. Poomse-linien er som et kinesisk bogstav, som symboliserer broen mellem himlen og jorden, hvilket indikerer at menneskene stiftede en nation på befaling fra himlen. Poomse bevægelserne er stort set sammensat af momtong makki's og chigi's.

Poomse Taebaek's Poomse-linie.

Na

Ra1 **Da1**



4-3 4-2 4-1 3



Joonbi



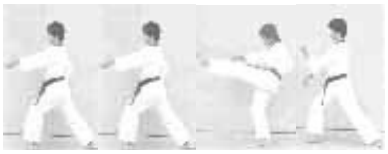
5



22



1 2-1 2-2 2-3



26-3 26-2 26-1 25



6-1



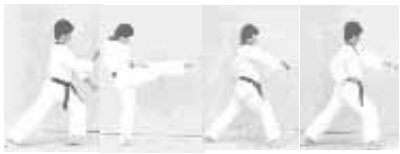
6-2



21-2



21-1



23 24-1 24-2 24-3



7-1



7-2



20



8-1



8-2



19-2



19-1

Ra2 **Da2**



13-2 13-1 12 11 10 9 14-1 14-2 15 16 17 18-1 18-2

Ga

Set fra siden



19-2 20 21-1 21-2 22

Poomse Taebaek

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen beomseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Sonnal arae hechyo makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
03	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Sonnal arae hechyo makki
04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi
08	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi **KIHAP**
09	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Keumgang momtong makki
10	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
11	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
12	Ra2	Ra2	Oreun haktari seogi	Venstre fod løftes op til højre knæ	Jageun dol cheogi
13	Ra2	Ra2	Oen apkoobi	Udfør oen yeopchagi samtidig med oen yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
14	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Træk først venstre fod ind til højre fod (modeumbal moa seogi) og udfør samtidig jageun dol cheogi ved venstre hofte. Drej derefter til højre (90°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Keumgang momtong makki
15	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
16	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
17	Da2	Ra2	Oen haktari seogi	Højre fod løftes op til venstre knæ	Jageun dol cheogi
18	Da2	Ga	Oreun apkoobi	Udfør oreun yeopchagi samtidig med oreun yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
19	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Træk først højre fod ind til venstre fod (modeumbal moa seogi). Drej samtidigt kroppen til venstre (90°) mod Na og udfør jageun dol cheogi ved højre hofte. Gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
20	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med batangson momtong nulleo makki (tag fat og træk).	Pyeon sonkeut seweo chireugi

21	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Højre hånd trækkes nedad samtidigt med at venstre fod trækkes ind til dwit koa seogi. Kroppen peger mod Ra. Kig mod Na. Derefter drejes kroppen til venstre (270°) (baglæns rundt), venstre fod flyttes på Na-linien.	Deung joomeok bakat chigi
22	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi **KIHAP**
23	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre ben samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Da1 (med venstre ben forrest)	Gawi makki
24	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
25	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Venstre ben samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Gawi makki
26	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Ra1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Momtong doobeon jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi

Joonbi



1



2-1



Joonbi

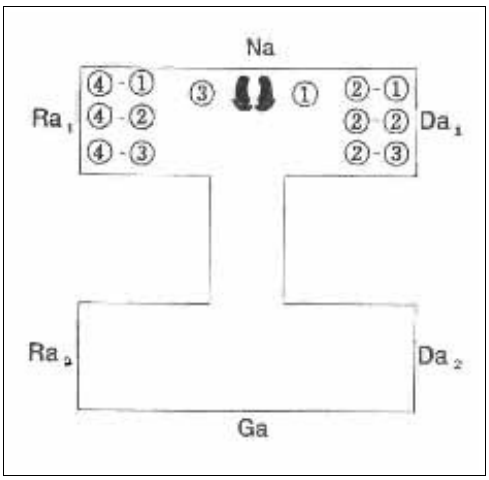
Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Gibon joonbi seogi

1

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oen beomseogi
Bevægelse	**:** Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal arae hechyo makki

2-1, 2,3 og 2-3 (se næste side)

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi



4-3



4-2



2-2



2-3



<u>4-1, 4-2 og 4-3 (se forrige side)</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør venstre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi

<u>3</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oreun beomseogi
Bevægelse	**:** Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal arae hechyo makki

4-1

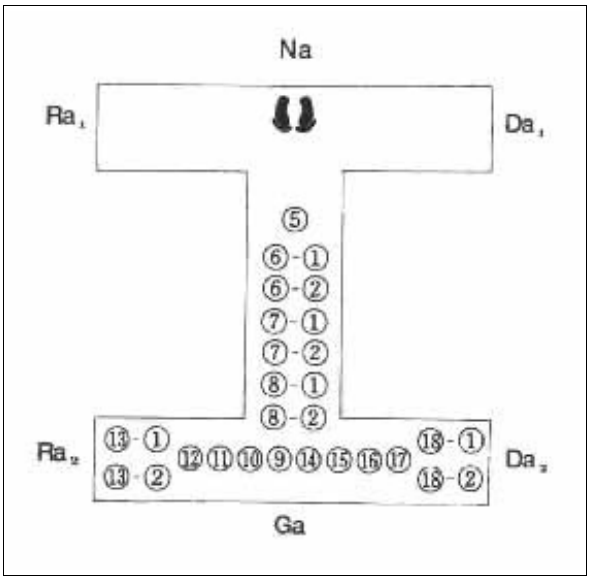


3



5





5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi

6-1



N.B. (se nr. 6, 7 og 8)
Forreste hånds håndled drejes udad, griber fat og trækker i modstanderens håndled. Udføres langsomt - ca. 5 sek.

6-2



6-1 og 6-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi

7-1



7-2



7-1 og 7-2

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

8-1



8-2



8-1 og 8-2

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong baro jireugi
	KIHAP

13-2



13-1



12



13-1 og 13-2
Blik / Sison : Ra2 **Placering** : Ra2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør oen yeopchagi samtidig med oen yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Palkoop pyojeok chigi

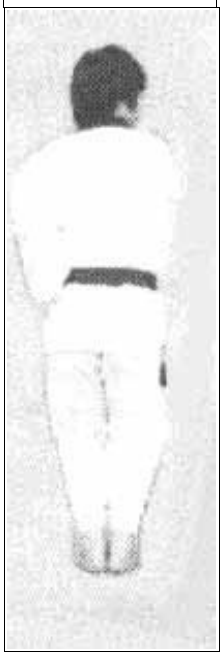
12
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Venstre fod løftes op til højre knæ
Teknik : Jageun dol cheogi

14-1 og 14-2
Blik / Sison : Da2 **Placering** : Ra2
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Træk først venstre fod ind til højre fod (modeumbal moa seogi) og udfør samtidig jageun dol cheogi ved venstre hofte. Drej derefter til højre (90°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)
Teknik : Keumgang momtong makki

15
Blik / Sison : Da2
Placering : Ra2
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Bliv stående i samme stand og stilling
Teknik : Dan gyo teok jireugi

16
Blik / Sison : Da2
Placering : Ra2
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Bliv stående i samme stand og stilling
Teknik : Yeop jireugi

14-1



14-2



15



16



11



10



9



11
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Bliv stående i samme stand og stilling
Teknik : Yeop jireugi

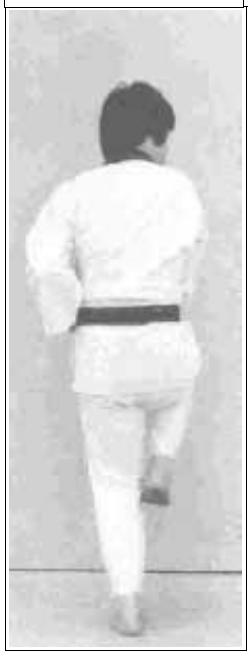
10
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Bliv stående i samme stand og stilling.
Teknik : Dan gyo teok jireugi

9
Blik / Sison : Ra2 **Placering:** Ra2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Keumgang momtong makki

17
Blik / Sison : Da2
Placering : Ra2
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Højre fod løftes op til venstre knæ
Teknik : Jageun dol cheogi

18-1 og 18-2
Blik / Sison : Da2 **Placering** : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør oreun yeopchagi samtidig med oreun yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)
Teknik : Palkoop pyojeok chigi

17



18-1



18-2



20

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med batangson momtong nulleo makki (tag fat og træk).
Teknik : Pyeon sonkeut seweo chireugi

20

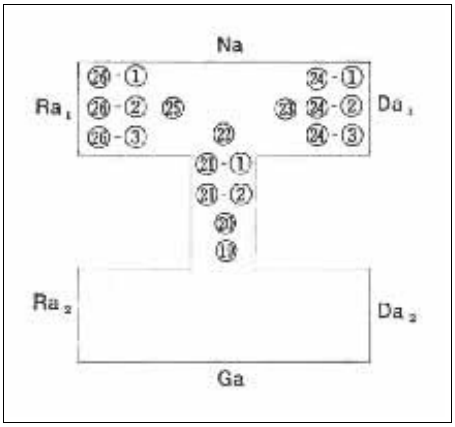


20 set fra siden

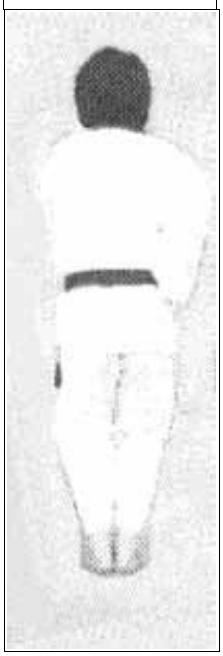


19-1 og 19-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Træk først højre fod ind til venstre fod (modeumbal moa seogi). Drej samtidigt kroppen til venstre (90°) mod Na og udfør jageun dol cheogi ved højre hofte.
Gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal momtong makki



19-1



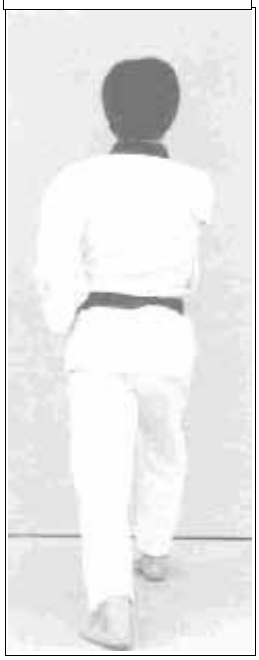
19-2



19-2 set fra siden



22



22 set fra siden



N.B. (se nr. 21-1 og 21-2)
I udførelsen af deung joomeok bakat chigi er albuen lettere bøjet og brystet er "åbent" således at deung joomeok'en "lander langt bagude".

22

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong bandae jireugi **KIHAP**

21-1 og 21-2

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Højre hånd trækkes nedad samtidigt med at venstre fod trækkes ind til dwit koa seogi. Kroppen peger mod Ra. Kig mod Na. Derefter drejes kroppen til venstre (270°) (baglæns rundt), venstre fod flyttes på Na-linien.
Teknik	**:** Deung joomeok bakat chigi

21-1



21-1 set fra siden



21-2



21-2 set fra siden



23



24-1



<u>24-1, 24-2 og 24-3 (se næste side)</u>

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi

<u>23</u>

Blik / Sison	**:** Da1
Placering	**:** Da1
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Højre ben samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Da1 (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Gawi makki

<u>Keuman</u>

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.
Teknik	**:** Gibon joonbi seogi

Keuman



26-3



26-2



24-2



24-3



<u>26-1, 26-2 og 26-3 (se forrige side)</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør venstre ben apchagi mod Ra1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi

<u>25</u>

Blik / Sison	**:** Ra1
Placering	**:** Ra1
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Venstre ben samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Gawi makki

26-1



25



Anvendelse af handling 7-1



Anvendelse af

Poomse Taebaek

7-1 og 7-2
Hvis modstanderens jireugi krydser min jireugi, bøjer **jeg** min palkoop lidt og åbner min knytnæve.
Derefter bruger jeg håndfladen til at gribe modstanderens håndled, og ...

Anvendelse af handling 7-2



7-3
drejer modstanderens arm ved at bøje min håndflade indad og dreje den.

Anvendelse af handling 7-3



Anvendelse af handling 7-4



7-4
Efterfølgende griber og trækker **jeg** i modstanderens håndled.

7-5
Jeg bevæger mig fremad for at udføre momtong baro jireugi.

Anvendelse af handling 7-5



Anvendelse af handling 14



14
Jeg udfører keumgang momtong makki imod modstanderens momtong jireugi.

15
Jeg trækker i modstanderen med den arm, som jeg brugte til momtong makki, og udfører derefter dangyo teok jireugi.

Anvendelse af handling 15



16
Jeg trækker i modstanderen med den arm, som jeg brugte til dangyo teok jireugi, og udfører derefter yeop jireugi.

Anvendelse af handling 16



Anvendelse af handling 18-1



18-1
Når **jeg** udfører en momtong yeop chagi imod modstanderen er det forventet at overkroppen lænes fremad så knytnæven også anvendes til at udføre et angreb mod modstanderens hoved (samtidigt).

18-2
Efterfølgende griber **jeg** modstanderens hoved med min venstre hånd og derefter angriber jeg hans ansigt med højre albue.

Anvendelse af handling 18-2



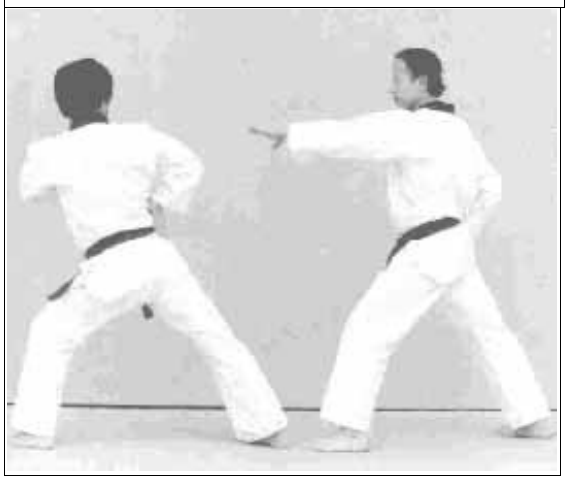
Anvendelse af handling 20



20
Hvis modstanderen griber fat i mit håndled, efter at jeg har udført en jireugi, må **jeg** gøre mig fri ved at trække min hånd nedad...

21-1
og efter at **jeg** har gjort min hånd fri vil modstanderen forsøge endnu et angreb hvis jeg forholder mig passiv...

Anvendelse af handling 21-1



21-2
så derfor må **jeg** dreje kroppen hurtigt rundt for at udføre et deung jumeok angreb.

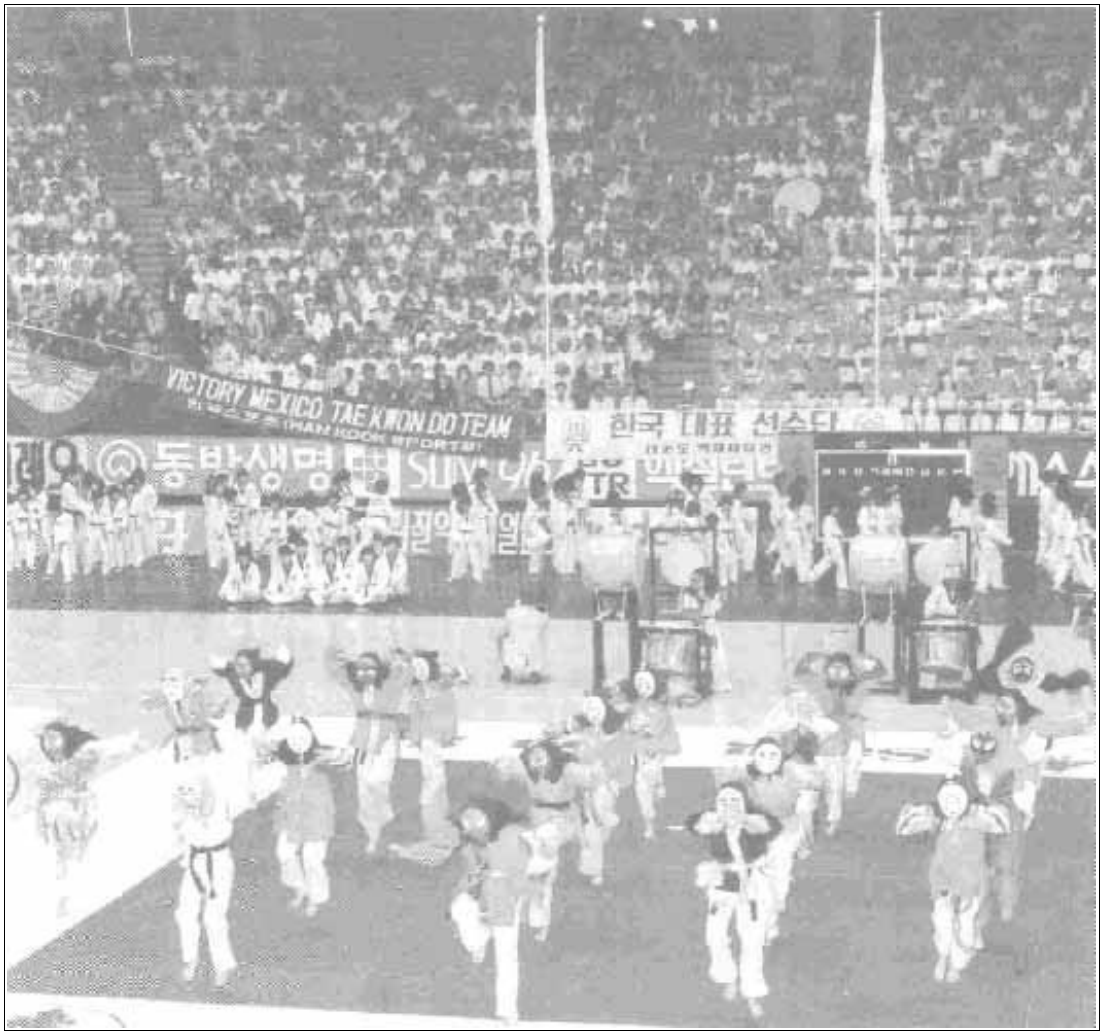
Anvendelse af handling 21-2



Poomse Pyongwon



Pyongwon betyder en slette, som er et umådeligt udstrakt land. Den er kilden til livet for alle skabninger og marken hvor mennesker lever deres liv. Pyongwon Poomse var baseret på ideen omkring fred og kamp resulterende af principperne for oprindelsen og brugen. De nye teknikker introduceret i denne Poomse er palkop-ollyo-chigi, geodeuro-eolgul-yeop-makki, dan-gyo-teok-chigi, meonge-chigi, hechyo-santeul-makki osv. Joonbi seogi'en er moa-seogi-oen-kyopson (venstre hånd overlapper), som kræver koncentration af styrke i den nedre bughule/underliv, kilden til kroppens styrke, således som landet er begyndelsen og kilden til menneskenes liv. Poomse-linien betyder oprindelsen og forvandlingen af sletten.


VICTORY MEXICO TAE KWON DO TEAM
동아생명

Poomse Pyongwon's Poomse-linie.

Na



Joonbi 1 2 3 4 5 6-1 6-2



20-1 20-2 21-1 21-2



10 9-3 9-2 9-1 8 7 6-3

Ra **Da**



16 17-1 17-2 17-3 18 19



15 14-3 14-2 14-1 13-2 13-1 12-2 12-1 11

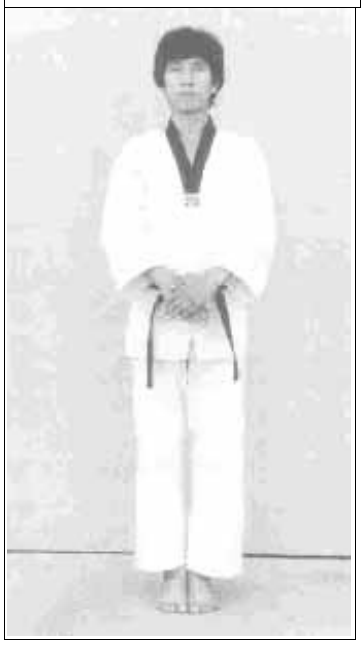
Ga

Poomse Pyongwon

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Oen kyopson joonbi seogi
01	Ga	Da	Naranhi seogi	Flyt venstre fod. Ånd langsomt ud	Sonnal arae hechyo makki
02	Ga	Da	Naranhi seogi	Samme stand og stilling	Tongmilgi
03	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Drej til højre (90°) mod Ra (med højre ben forrest)	Hansonnal arae makki
04	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (180°) mod Da (med venstre ben forrest)	Hansonnal momtong bakat makki
05	Da	Da	Oen apkoobi	Flyt venstre fod lidt frem mod Da	Oreun palkoop ollyo chigi
06	Ra	Da	Oen dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme venstre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da. Sæt venstre fod i Da. Drej samtidigt kroppen til højre (180°) (med højre ben forrest). Kroppen peger mod Ga. Se mod Ra	Sonnal momtong makki
07	Ra	Da	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling	Sonnal arae makki
08	Ra	Da	Joochom seogi	Justér fødderne	Geodeureo eolgul yeop makki
09	Ga	Na	Joochom seogi	Højre fod løftes op på linie med venstre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi. **KIHAP.** Derefter ...	Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi
10	Ra	Ra	Ap koa seogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind.	Meonge-chigi
11	Ra	Ra	Joochom seogi	Flyt højre fod mod Ra	Hechyo santeul makki
12	Ra	Ra	Oen haktari seogi	Træk højre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...	Jageun dol cheogi ved venstre hofte
13	Ra	Ra	Oreun apkoobi	Udfør højre ben yeopchagi mod Ra, sæt foden i Ra (med højre ben forrest)	Oen palkoop ollyo chigi
14	Da	Ra	Oreun dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme højre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da. Sæt højre fod i Ra. Drej samtidigt kroppen til venstre (180°) (med venstre ben forrest). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da	Sonnal momtong makki
15	Da	Ra	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling	Sonnal arae makki
16	Da	Ra	Joochom seogi	Justér fødderne	Geodeureo eolgul yeop makki
17	Ga	Na	Joochom seogi	Venstre fod løftes op på linie med højre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi. **KIHAP.** Derefter ...	Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi.
18	Da	Da	Ap koa seogi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind	Meonge-chigi
19	Da	Da	Joochom seogi	Flyt venstre fod mod Da	Hechyo santeul makki

20	Da	Da	Oreun haktari seogi	Træk venstre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...	Jageun dol cheogi ved højre hofte
21	Da	Na	Oreun apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Da, sæt foden i Da (med venstre ben forrest)	Oreun palkoop pyeojeok chigi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben (modeumbal) Kig mod Ga.	Oen kyopson joonbi seogi

Joonbi



1



2



Joonbi

Blik / Sison	**:**	Ga
Placering	**:**	Na
Stand	**:**	Moa seogi
Bevægelse	**:**	Kig mod Ga
Teknik	**:**	Oen kyopson joonbi seogi

1

Blik / Sison	**:**	Ga
Placering	**:**	Da
Stand	**:**	Naranhi seogi
Bevægelse	**:**	Flyt venstre fod. Ånd langsomt ud
Teknik	**:**	Sonnal arae hechyo makki

2

Blik / Sison	**:**	Ga
Placering	**:**	Da
Stand	**:**	Naranhi seogi
Bevægelse	**:**	Samme stand og stilling
Teknik	**:**	Tongmilgi

3

Blik / Sison	**:**	Ra	**Placering**	**:** Ra
Stand	**:**	Oen dwitkoobi		
Bevægelse	**:**	Drej til højre (90°) mod Ra (med højre ben forrest)		
Teknik	**:**	Hansonnal arae makki		

3



4



5



4 (se forrige side)

Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (180°) mod Da (med venstre ben forrest)
Teknik : Hansonnal momtong bakat makki

5 (se forrige side)

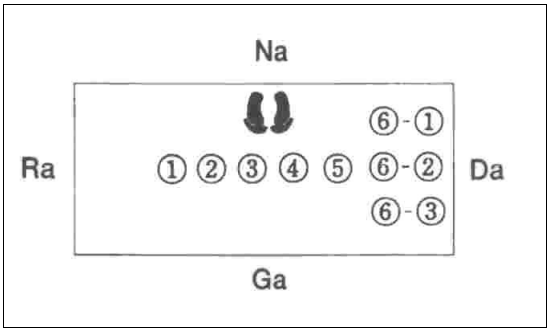
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Flyt venstre fod lidt frem mod Da
Teknik : Oreun palkoop ollyo chigi

6-1, 6-2 og 6-3

Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme venstre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da, Sæt venstre fod i Da. Drej samtidigt kroppen til højre (180°) (med højre ben forrest). Kroppen peger mod Ga. Se mod Ra
Teknik : Sonnal momtong makki

6-3





6-1



6-2



9-3



9-2



9-1



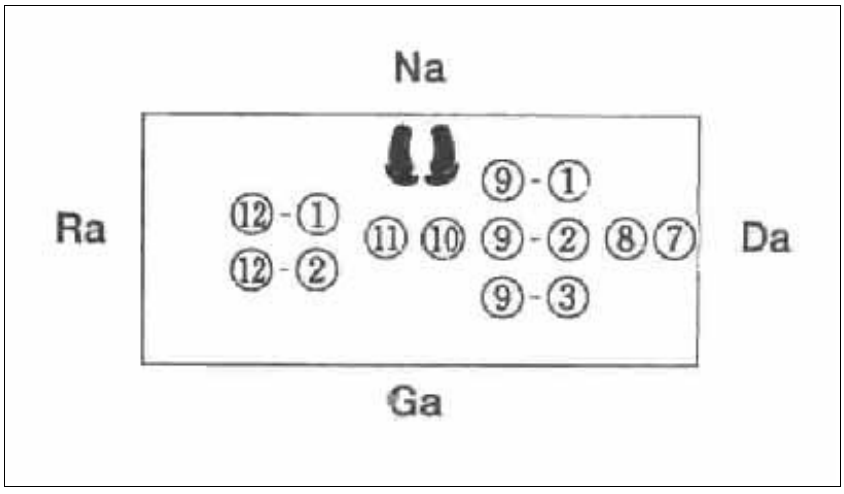
9-1, 9-2 og 9-3

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod løftes op på linie med venstre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi.
KIHAP.
Derefter ...
Teknik : Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi

N.B. (se nr. 9-1, 9-2 og 9-3) og (se nr. 17-1, 17-2 og 17-3)
Deungjumeok dan gyo teok-chigi udføres på den måde at man (ved at strække den ene arm fremad), trækker i modstanderen og udfører et angreb mod kæben (deung jumeok ap chigi) med den anden hånd.

12-2





8



7



7
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Sonnal arae makki

8
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Joochoom seogi
Bevægelse : Justér fødderne
Teknik : Geodeureo eolgul yeop makki

12-1 og 12-2 (se forrige side)
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Træk højre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...
Teknik : Jageun dol cheogi ved venstre hofte

11
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt højre fod mod Ra
Teknik : Hechyo santeul makki

10
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Ap koa seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind.
Teknik : Meonge-chigi

12-1



11



10



14-3



14-2



17-1, 17-2 og 17-3 (se næste side)

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Joochom seogi
Bevægelse	**:** Venstre fod løftes op på linie med højre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi. **KIHAP.** Derefter ...
Teknik	**:** Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi.

15

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Ra
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling
Teknik	**:** Sonnal arae makki

16

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Ra
Stand	**:** Joochom seogi
Bevægelse	**:** Justér fødderne
Teknik	**:** Geodeureo eolgul yeop makki

15



16



17-1



14-1	13-2	13-1

14-1



13-2



13-1

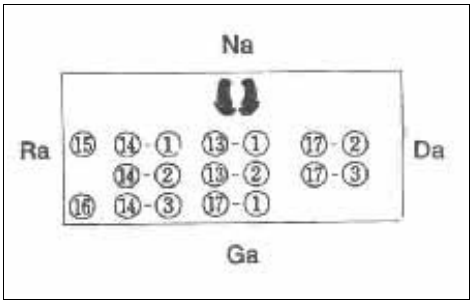


14-1, 14-2 og 14-3 (se forrige side)

Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme højre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da.
Sæt højre fod i Ra.
Drej samtidigt kroppen til venstre (180°) (med venstre ben forrest).
Kroppen peger mod Ga. Se mod Da
Teknik : Sonnal momtong makki

13-1 og 13-2

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben yeopchagi mod Ra, sæt foden i Ra (med højre ben forrest)
Teknik : Oen palkoop ollyo chigi



17-2



17-3



18



18
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Ap koa seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind
Teknik : Meonge-chigi

19

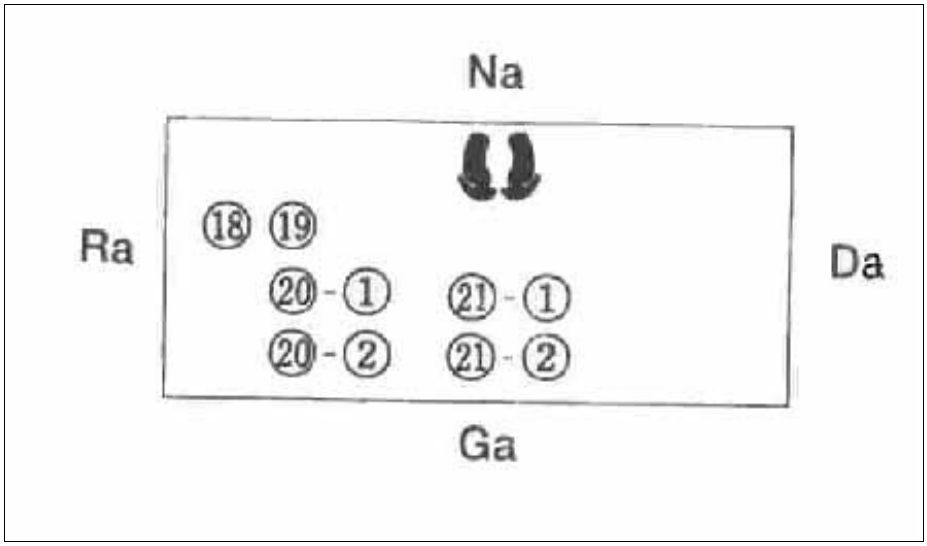


19
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt venstre fod mod Da
Teknik : Hechyo santeul makki

20-1



20-1 og 20-2 (se næste side)
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Træk venstre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...
Teknik : Jageun dol cheogi ved højre hofte



20-2



21-1



21-2



<u>21-1 og 21-2</u>

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør venstre ben yeopchagi mod Da, sæt foden i Da (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Oreun palkoop pyeojeok chigi

Keuman



<u>Keuman</u>

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben (modeumbal) Kig mod Ga.
Teknik	**:** Oen kyopson joonbi seogi

Anvendelse af handling 4



Anvendelse af

Poomse Pyongwon

4
Modstanderen angriber med momtong jireugi.
Jeg blokerer med hansonnal bakat makki og griber fat i modstanderen.

5
Jeg trækker i modstanderens arm og udfører palkoop ollyo chigi mod kæben.

Anvendelse af handling 5



Anvendelse af handling 8



8
Hvis **to modstandere** angriber med kort tidsinterval, udfører jeg geodeuro eolgul yeop makki.

9-1
I dette øjeblik beskytter den assisterende arm mod angrebet forfra, og trækker i modstanderen.

Anvendelse af handling 9-1



Anvendelse af handling 9-2



9-2
Jeg udfører dan gyo teok-chigi mod modstanderen som angriber forfra, og tramper ned på foden af den modstander som angriber fra siden.

Anvendelse af handling 10



10
Hvis **to modstandere** træder tæt på for at chikanere, udfører **jeg** meonge-chigi, og ...

11
derefter udfører **jeg** samtidigt angreb med begge deung jumeok.

Anvendelse af handling 11



Poomse Sipjin

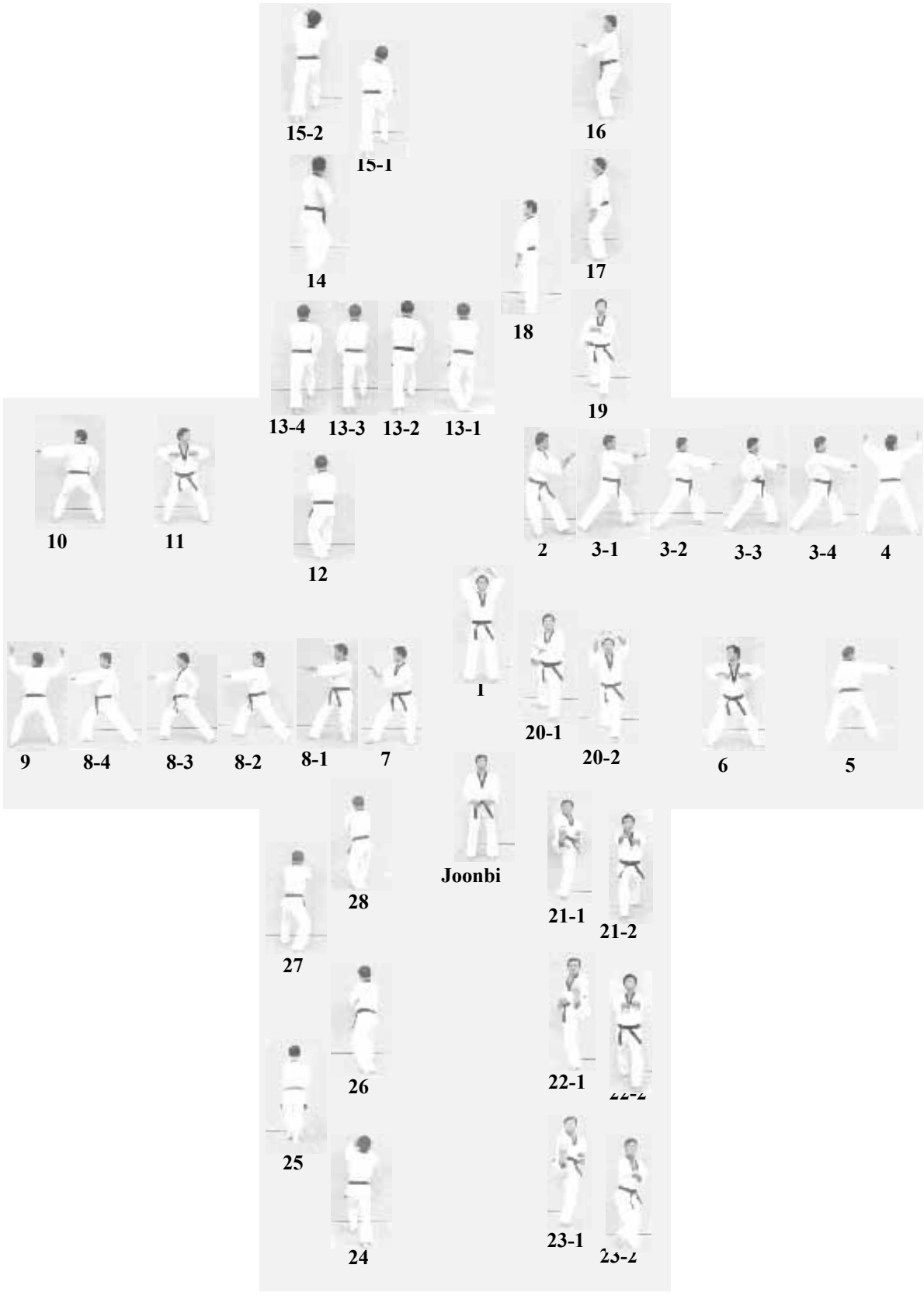


Ordet Sipjin nedstammer fra tanken om "de 10 levetider" som er talsmand for at der findes 10 skabninger som har et langt liv, nemlig sol, måne, bjerg, vand, sten, fyrretræ, den evige ungdoms plante, skildpadde, hjort og trane. Disse er to himmellegemer, tre naturelementer, to planter og tre dyr, som alle giver menneskene tro, håb og kærlighed. Sipjin Poomse symboliserer disse ting. De nye teknikker som bliver introduceret i denne Poomse er hwangso-makki (tyre blokering), son-badak-geodeuro-makki, opeun-pyeon-sonkeut-chireugi, sonnal-arae-makki, bawi-milgi (skubbe stor sten), sonnal-deung-momtong-hechyo-makki, keureo-olligi (træk opad), chet-tari-jireugi ("gaffel slag"), sonnal-eotgeuro-arae-makki og sonnal-deung-momtong-makki som giver ti ialt. Det kineske bogstav som betyder tallet ti, er formen af Poomse-linien. Dette indikerer den uendelige nummerering af decimal-systemet og uophørlig udvikling.


태권도
National

Poomse Sipjin's Poomse-linie.

Ma



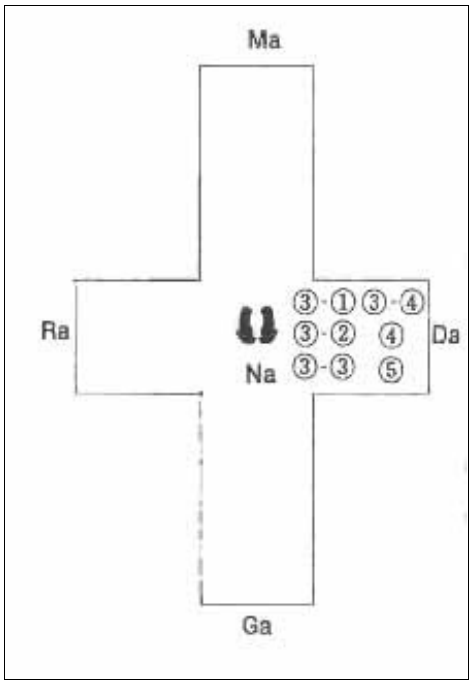
Ra **Da**

Ga

Poomse Sipjin

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Ga	Na	Naranhi seogi	Samme stand og stilling. Løft begge knytnæver op over hovedet	Hwangso makki
02	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
03	Da	Da	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest). Åbn venstre hånd og drej den indad. Udfør derefter oreun pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
04	Da	Da	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Gå frem mod Da med højre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Da	Hechyo santeul makki
05	Da	Da	Joochom seogi	Flyt venstre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter højre fod mod Da	Yeop jireugi **KIHAP**
06	Ra	Da	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Gå frem mod Ra med højre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra	Meonge-chigi
07	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Drej til højre (90°) mod Ra og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
08	Ra	Ra	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest). Åbn højre hånd og drej den indad. Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
09	Ra	Ra	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Gå frem mod Ra med venstre fod. Kroppen peger mod Ga. Se mod Ra	Hechyo santeul makki
10	Ra	Ra	Joochom seogi	Flyt højre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter venstre fod mod Ra	Yeop jireugi **KIHAP**
11	Da	Ra	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Gå frem mod Ra med venstre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Da	Meonge-chigi
12	Ma	Ma	Oen dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ma og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
13	Ma	Ma	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest). Åbn højre hånd og drej den indad. Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
14	Ma	Ma	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med venstre ben forrest).	Sonnal arae makki
15	Ma	Ma	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).	Bawi milgi
16	Ra	Ma	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod. Kroppen peger mod Ra. Se mod Ra	Sonnal deung momtong hechyo makki
17	Ra	Ma	Joochom seogi	Samme stand og stilling	Sonnal arae hechyo makki

18	Ra	Ma	Nolpke bollyo seogi	Justér knæ og fødder	Sonnal arae hechyo makki
19	Ga	Ma	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Træk hurtigt op. Derefter ...	Keureo-olligi
20	Ga	Ma	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Bawi milgi
21	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
22	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
23	Ga	Ga	Oen dwit koa seogi	Udfør højre ben apchagi og tramp ned på Ga-linien (med højre ben forrest)	Geodeureo oreun deung jumeok eolgul apchigi. **KIHAP**
24	Na	Na	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Drej kroppen til venstre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Bawi milgi
25	Na	Ga	Oen beomseogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage.	Sonnal eotgeoro arae makki
26	Na	Na	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Sonnal deung momtong makki
27	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
28	Ma	Ma	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi



Joonbi



1



Joonbi

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Gibon joonbi seogi

1

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling. Løft begge knytnæver op over hovedet
Teknik	**:** Hwangso makki

3-3



3-4



4



2



3-1



3-2



2

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Da
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...
Teknik	**:** Sonbadak geodeureo yeop makki

3-1 og 3-2

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Da
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest). Åbn venstre hånd og drej den indad. Udfør derefter oreun pyeon sonkeut opeun chireugi
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi

N.B. (se nr. 2)

A. Højre hånds håndflade forstærker styrken af makki ved at skubbe på ydersiden af venstre hånds håndled.
B. Når man udfører makki ligger højre hånds midterste fingers spids på venstre arms "slutning" af håndleddets yderside.
C. Efter makki'en må venstre hånds håndled og højre hånd være tæt forbundet, men alligevel adskilt fra hinanden med en "papirstykkelses" afstand.

5



N.B. (se nr. 3)

A. Åbning af venstre hånd må udføres langsomt med samling af kraften.
B. Når hånden er næsten åbnet drejes håndleddet indad. I dette øjeblik forbliver højre hånd som den er med kraften samlet. Når venstre hånd er drejet flyttes højre hånd op på oversiden af venstre hånd.
C. I dette øjeblik skraber højre hånd henover venstre hånds overside før den udfører momtong jireugi.
D. Imens hånden åbnes og drejes forbliver højre fod på samme sted, og venstre fod glider frem til apkoobi.
E. Opeun sonkeut chireugi og doobeon jireugi må udføres hurtigt.

4 (se forrige side)

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Da
Stand	**:** Joochom seogi
Bevægelse	**:** Venstre fod samme placering. Gå frem mod Da med højre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Da
Teknik	**:** Hechyo santeul makki

8-4



8-3



8-2



8-1 (se næste side), 8-2, 8-3 og 8-4

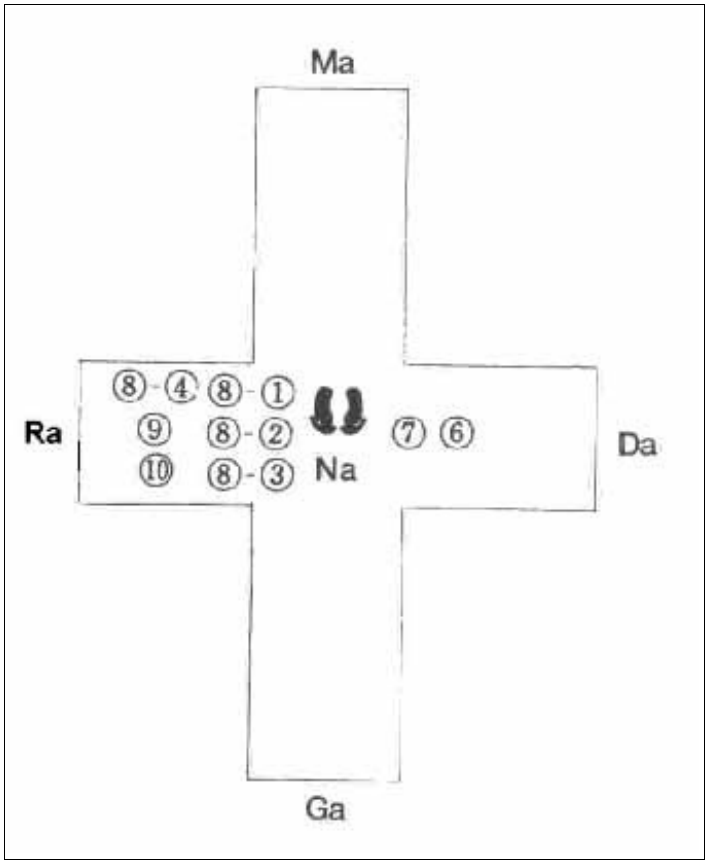
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest). Åbn højre hånd og drej den indad. Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi
Teknik : Momtong doobeon jireugi

5 (se forrige side)

Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt venstre fod frem til ap koa segi og flyt derefter højre fod mod Da
Teknik : Yeop jireugi
KIHAP

N.B. (se nr. 5 på forrige side)

A. Når kroppen bevæges for at udføre ap koa seogi drejes kroppen mod højre og venstre hånd løftes op over hovedet. Hånden strækkes mod Da for at gribe fat i modstanderen.
B. Når højre fod fortsætter fremad mod Da og man udfører yeop jireugi, må venstre hånd trække i modstanderen.



8-1



7



6



7

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Drej til højre (90°) mod Ra og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...
Teknik : Sonbadak geodeureo yeop makki

6

Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Joochom segi
Bevægelse : Venstre fod samme placering.
Gå frem mod Ra med højre fod.
Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra
Teknik : Meonge-chigi

10



9



9

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom segi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
Gå frem mod Ra med venstre fod.
Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra
Teknik : Hechyo santeul makki

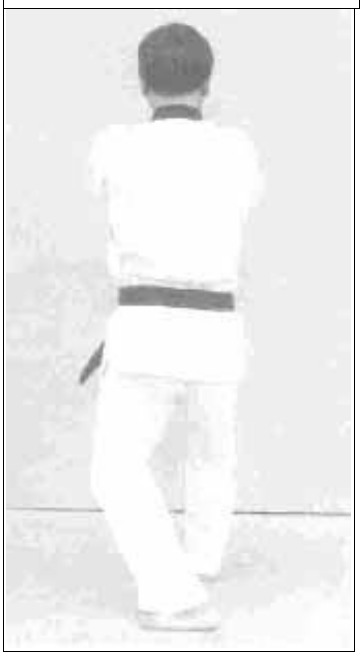
10

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom segi
Bevægelse : Flyt højre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter venstre fod mod Ra
Teknik : Yeop jireugi
KIHAP

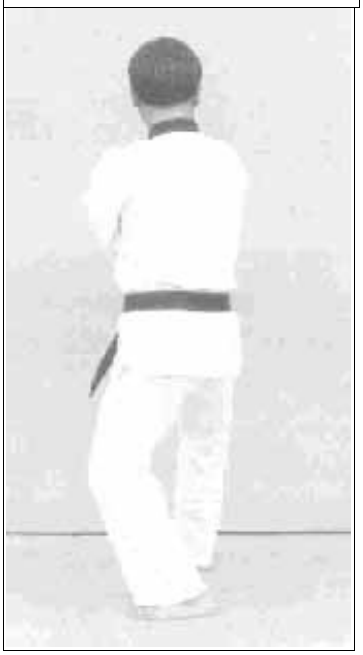
13-1, 13-2, 13-3 og 13-4 (se næste side)

Blik / Sison : Ma
Placering : Ma
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).
Åbn højre hånd og drej den indad.
Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi
Teknik : Momtong doobeon jireugi

13-1



12



12

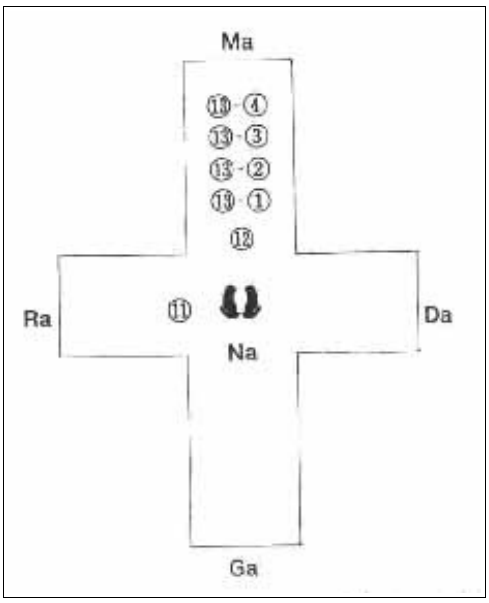
Blik / Sison : Ma
Placering : Ma
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering.
Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ma og gå et skridt frem (med højre ben forrest).
Holdes et øjeblik, derefter ...
Teknik : Sonbadak geodeureo yeop makki

11



11

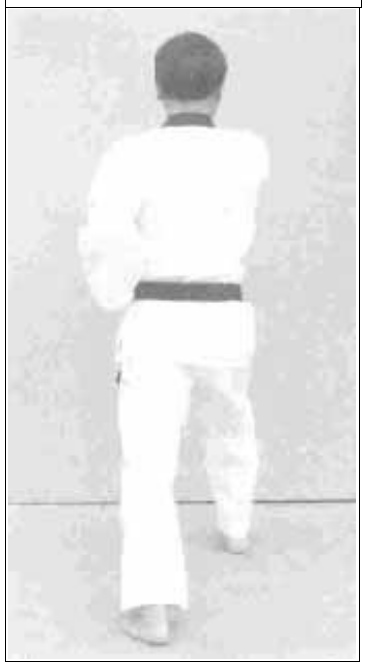
Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
Gå frem mod Ra med venstre fod.
Kroppen peger mod Ga. Se mod Da
Teknik : Meonge-chigi



13-4



13-3

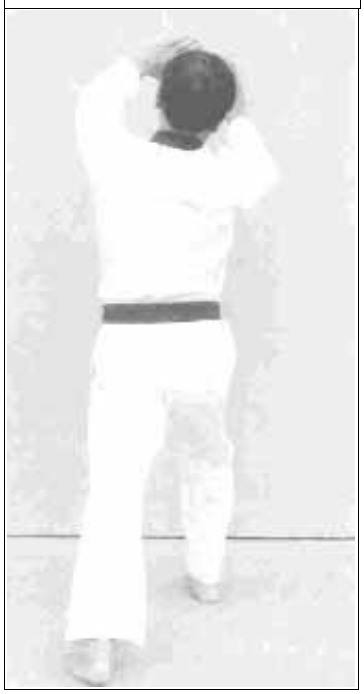


13-2



15
Blik / Sison : Ma
Placering : Ma
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).
Teknik : Bawi milgi

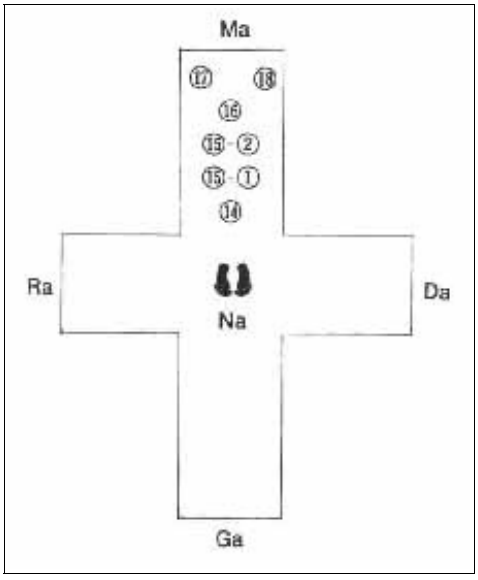
15-2



N.B. (se nr. 15-1 og 15-2)
Under flytningen af højre fod sættes begge hænder på højre hofte hvor de to hænder åbnes (de to hænders tommel- og pegefinger er tæt på hinanden) og **langsomt** skubbes fremad. Dette resulterer i at hænderne holdes på højde med øjnene, og øjnene kigger igennem hulrummet skabt af fingrene.

15-1





14

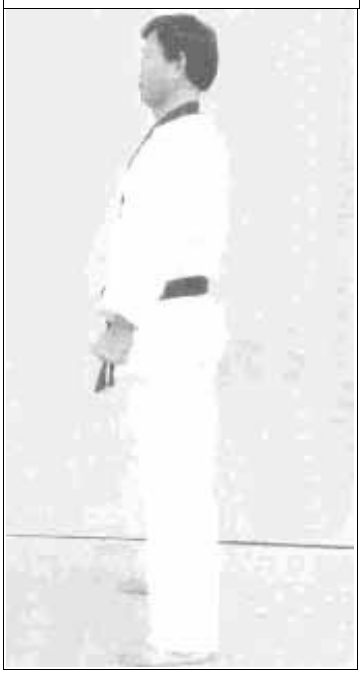


14
Blik / Sison : Ma
Placering : Ma
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ma (med venstre ben forrest).
Teknik : Sonnal arae makki

18

Blik / Sison : Ra
Placering : Ma
Stand : Nolpke bollyo seogi
Bevægelse : Justér knæ og fødder
Teknik : Sonnal arae hechyo makki

18



17

Blik / Sison : Ra
Placering : Ma
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Sonnal arae hechyo makki

N.B. (se nr. 17 og 18)
Begge handlinger udføres langsomt.

A. Sonnal arae hechyo makki udføres langsomt ved at krydse begge hænder foran brystet fra sonnal deung momtong hechyo makki'en.
B. Når sonnal arae hechyo makki'en er næsten fuldført, knyttes begge hænder kraftfuldt og langsomt.
C. Når hænderne næsten er knyttede, strækkes begge knæ langsomt for at rejse kroppen.

17



16



16

Blik / Sison : Ra
Placering : Ma
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
Flyt venstre fod.
Kroppen peger mod Ra. Se mod Ra
Teknik : Sonnal deung momtong hechyo makki

19

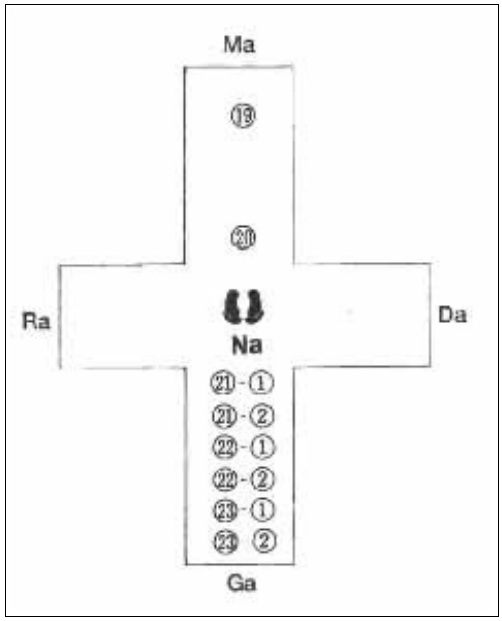


19

Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Træk hurtigt op. Derefter ...
Teknik : Keureo-olligi

20-1





20-1 og 20-2

Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Bawi milgi

20-2



21-1



21-1 og 21-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Chet-tari-jireugi

21-2



22-1 og 22-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Chet-tari-jireugi

23-1



22-1



22-2



23-2



23-1 og 23-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen dwit koa seogi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi og tramp ned på Ga-linien (med højre ben forrest)
Teknik : Geodeureo oreun deung jumeok eolgul apchigi.
KIHAP

26

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik : Sonnal deung momtong makki

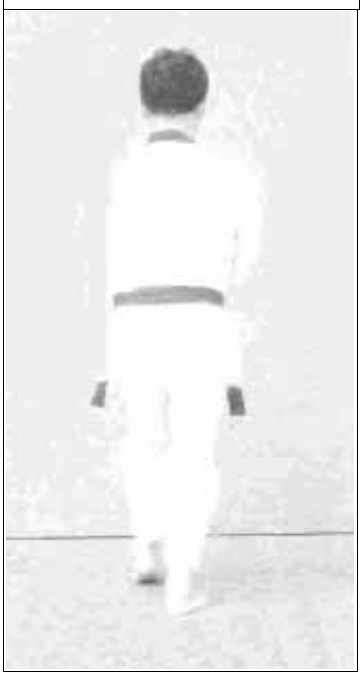
26



25

Blik / Sison : Na
Placering : Ga
Stand : Oen beomseogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage.
Teknik Sonnal eotgeoro arae makki

25

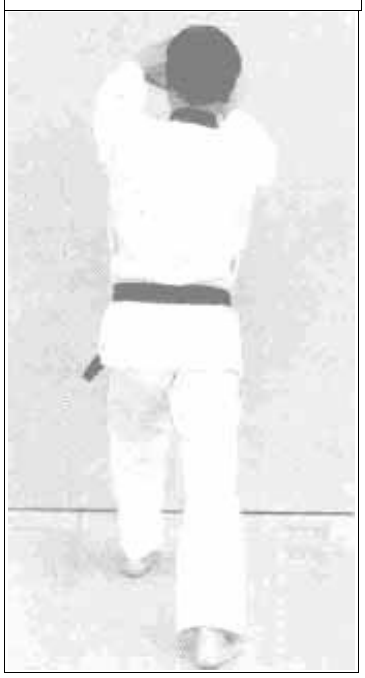


N.B. (se nr 25)
Skal udføres hurtigt.

26 (set fra siden)



24



24

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Drej kroppen til venstre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik : Bawi milgi

28

Blik / Sison : Ma
Placering : Ma
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).
Teknik : Chet-tari-jireugi

27

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest).
Teknik : Chet-tari-jireugi

28



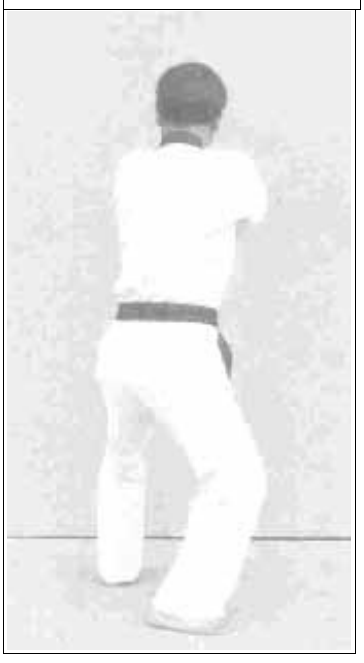
Keuman

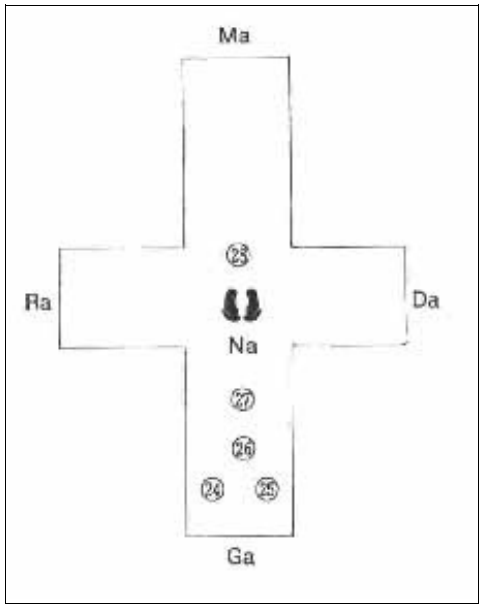


Keuman

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben.
Kig mod Ga.
Teknik : Gibon joonbi seogi

27





Anvendelse af handling 2-1



Anvendelse af handling 2-2



2-1 og 2-2
Jeg blokerer med sonbadak geodeuro makki. mod modstanderens angreb med momtong jireugi og ...

Anvendelse af

Poomse Sipjin

3-3
jeg udfører et modangreb med pyoen sonkeut opeun chireugi med de assisterende fingerspidser.

Anvendelse af handling 3-3 (1)



Anvendelse af handling 3-3 (2)

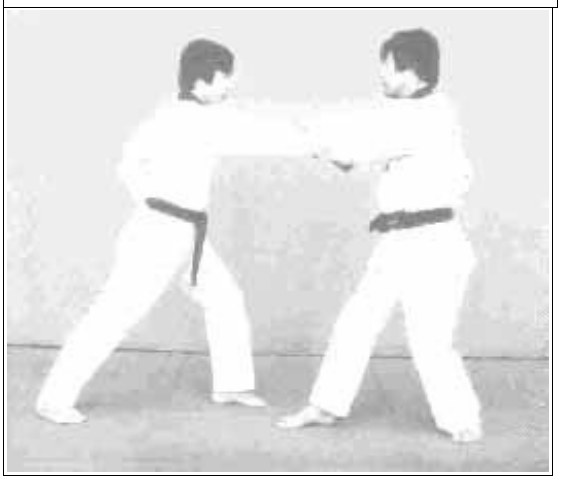


Anvendelse af handling 4



4
Jeg blokerer med hechyo santeul makki mod angreb fra begge sider af to modstandere.

Anvendelse af handling 5-1



Anvendelse af handling 5-2



5-1 og 5-2
Idet jeg ignorerer angrebet fra den ene modstander, udfører **jeg** yeop jireugi, samtidig med at jeg trækker i den anden modstander.

Anvendelse af handling 19-1



Anvendelse af handling 19-2



19-1
Modstanderen angriber med apchagi.
Jeg løfter modstanderens sparkende ben op ved at bruge indersiden af håndleddet.

19-2
I dette øjeblik løfter **jeg** armen højt nok op til at skubbe foden væk så modstanderen evt. mister balancen. Herved har jeg mulighed for at indsætte diverse modangreb.

23-1
Hvis **modstanderen** undviger og trækker sig tilbage, bør **jeg** løbe efter modstanderen og trampe ned på fodryggen og, på samme tid, udføre deung jumeok geodeuro ap chigi (denne kan udføres når modstanderen er tæt på).

23-2
Den assisterende næve kan **jeg** også bruge til at udføre et angreb (på samme tidspunkt som jeg udfører deung jumeok ap chigi er det muligt at udføre en yeop jireugi).

Anvendelse af handling 23-1

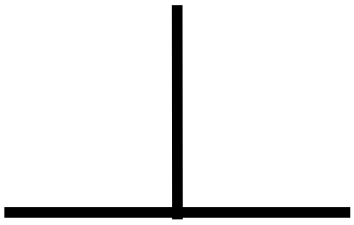


Anvendelse af handling 23-2



Poomse Jitae





Ordet "jitae" betyder en mand, som står på jorden med begge fødder og kigger udover himlen. En mand på jorden repræsenterer måden at kæmpe for menneskelivet, såsom at sparke, træde og hoppe på jorden, Derfor symboliserer Poomse'en forskellige aspekter, som optræder i løbet af menneskets kamp for eksistens. De nye teknikker som introduceres i denne Poomse er hansonnal-eolgul-makki, keumgang-momtong-jireugi og me-jumeok-yeop-pyojeok-chigi, og Poomse-linien indikerer en mand, som står på jorden på spring op mod himlen.

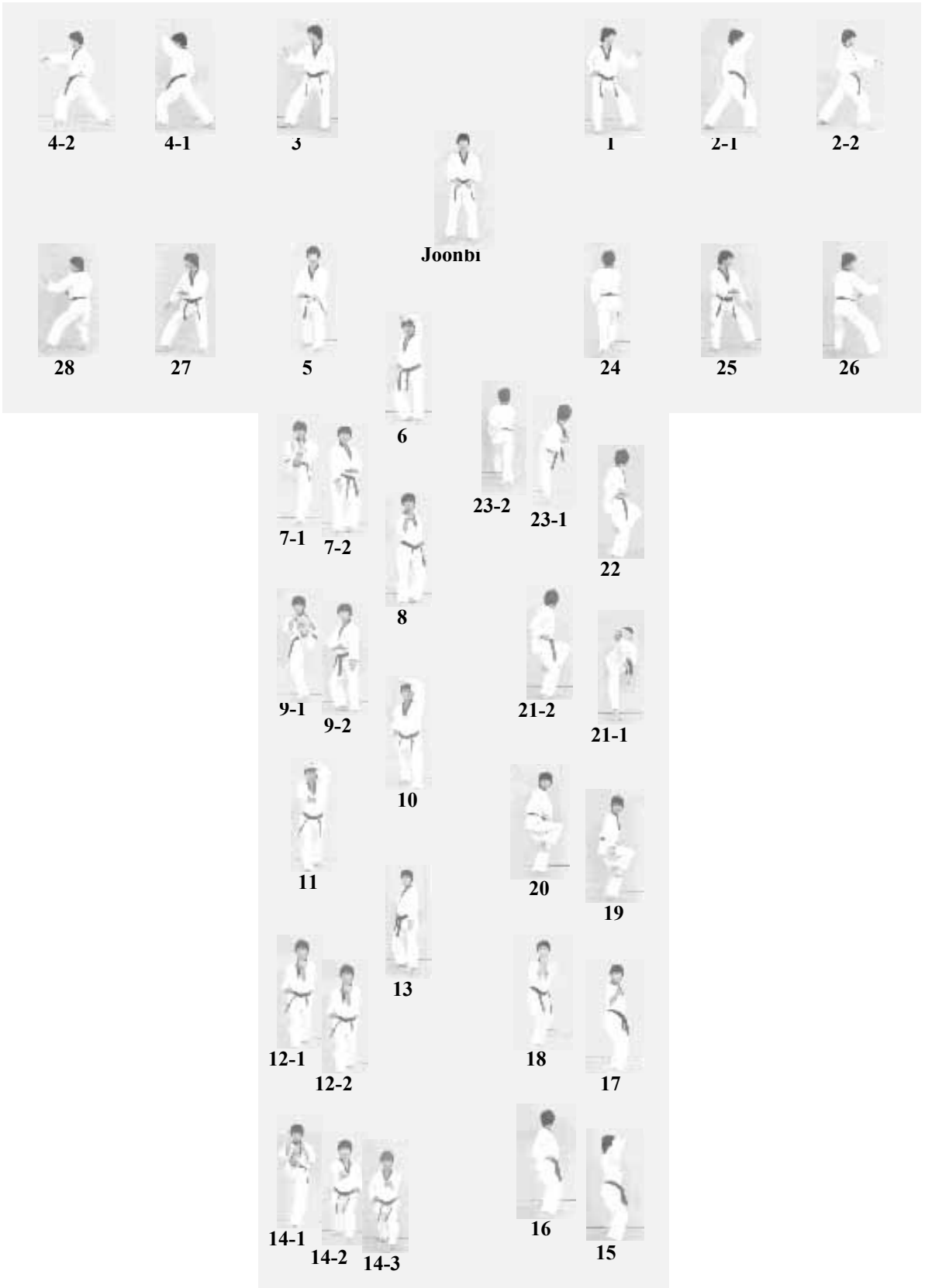


Poomse Jitae's Poomse-linie.

Na

Ra

Da



Ga

Poomse Jitae

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	An palmok momtong yeop makki
02	Da	Da	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Da (med højre ben forrest) med eolgul makki	Momtong baro jireugi
03	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra (med højre ben forrest)	An palmok momtong yeop makki
04	Ra	Ra	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra (med venstre ben forrest) med eolgul makki	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Arae makki
06	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Træk venstre fod lidt tilbage	Oen hansonnal eolgul makki
07	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med højre ben forrest)	Sonnal arae makki
08	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling	Momtong bakat makki
09	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Sonnal arae makki
10	Ga	Ga	Oen apkoobi	Flyt venstre ben lidt frem	Eolgul makki
11	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Ga	Keumgang ap jireugi
12	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Samme stand og stilling. Udfør momtong an makki. Derefter ...	Oreun palmok geodeuro momtong makki
13	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt tilbage med højre ben mod Na. Se mod Ga	Hansonnal arae makki
14	Ga	Ga	Oen apkoobi	Venstre ben samme placering. Udfør højre ben apchagi mod Ga, og træk derefter højre ben tilbage igen mod Na	Momtong doobeon jireugi
15	Da	Ga	Joochom seogi	Flyt venstre ben tilbage mod Na. Drej samtidigt kroppen 90° til venstre (baglæns rundt). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da	Hwangso makki
16	Na	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Se mod Na	Oen palmok arae yeop makki
17	Ga	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Drej hovedet og se mod Ga	Oreun hansonnal momtong yeop makki
18	Ga	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Kroppen drejes mod Ga	Oen me jumeok pyojeok chigi. **KIHAP**
19	Ga	Ga	Oen haktari seogi	Træk venstre fod ind til højre knæ	Oreun palmok arae yeop makki
20	Ga	Ga	Oen haktari seogi	Samme stand og stilling	Jageun dol cheogi ved venstre hofte
21	Na	Ga	Oreun haktari seogi	Udfør højre ben yeopchagi mod Ga. Træk benet ind igen og skift "standfod". Se mod Na	Oen palmok arae yeop makki
22	Na	Ga	Oreun haktari seogi	Samme stand og stilling	Jageun dol cheogi ved højre hofte
23	Na	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi

24	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Na	Momtong bandae jireugi **KIHAP**
25	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)	Sonnal arae makki
26	Da	Da	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem med højre ben mod Da	Sonnal momtong makki
27	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)	Sonnal arae makki
28	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem med venstre ben mod Ra	Sonnal momtong makki
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi

Joonbi



1



Joonbi

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Naranhi seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Gibon joonbi seogi

1

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Da
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest
Teknik	**:** An palmok momtong yeop makki

4-1 og 4-2

Blik / Sison	**:** Ra
Placering	**:** Ra
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ra (med venstre ben forrest) med eolgul makki
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

4-2



4-1



2-1



2-2



2-1 og 2-2

Blik / Sison	**:** Da
Placering	**:** Da
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Da (med højre ben forrest) med eolgul makki
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

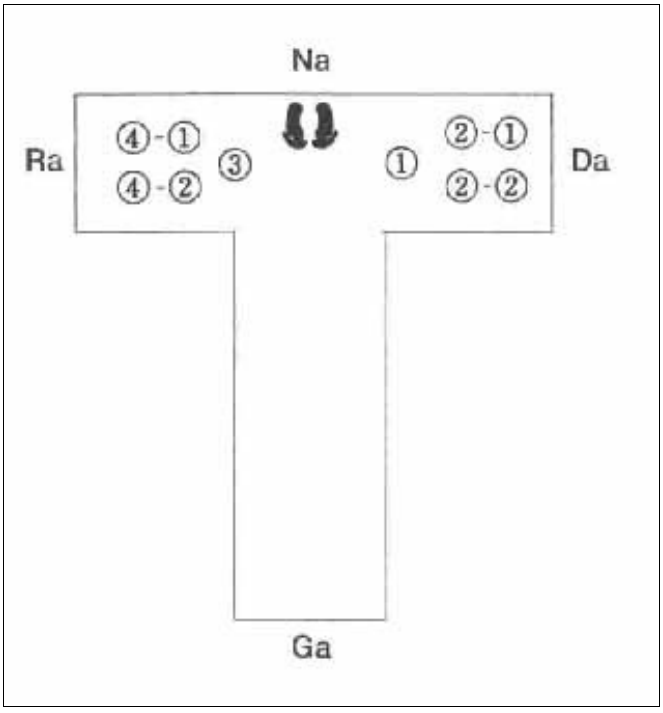
3

Blik / Sison	**:** Ra
Placering	**:** Ra
Stand	**:** Oen dwitkoobi
Bevægelse	**:** Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra (med højre ben forrest)
Teknik	**:** An palmok momtong yeop makki

N.B. (se nr. 2-1 og 2-2)
Når man flytter højre fod og udfører eolgul makki må dette udføres langsomt med samling af kraften, og udførelsen af momtong baro jireugi er den samme. I dette øjeblik må man forestille sig at højre knytnæve trækker i modstanderen.

3





5



6



5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (90°) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik : Arae makki

N.B. (se nr. 5 og 6).
Skal udføres hurtigt som om det var én bevægelse.

6
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Træk venstre fod lidt tilbage
Teknik : Oen hansonnal eolgul makki

N.B. (se nr. 8).
Denne handling skal koncentrere kraft og udføres langsomt. Venstre og højre håndled krydser foran brystet.

7
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med højre ben forrest)
Teknik : Sonnal arae makki

8
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Momtong bakat makki

7-1

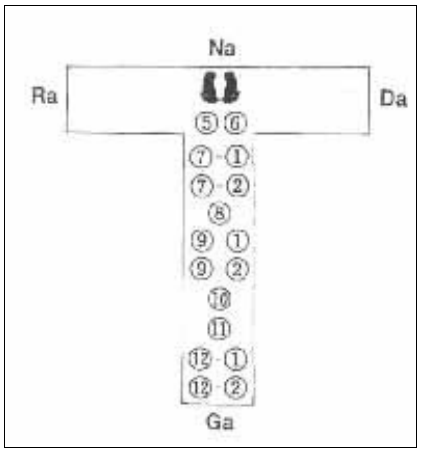


7-2



8





9-1



9-2



10



10
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Flyt venstre ben lidt frem
Teknik : Eolgul makki

9-1 og 9-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal arae makki

N.B. (se nr. 11)
Ved udførelsen af keumgang ap jireugi sænkes venstre arm en lille smule efter at man har udført oen palmok eolgul makki (se nr. 10), for derefter at løftes op for at udføre eolgul makki igen samtidigt med oreun momtong jireugi.

12-1 og 12-2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Udfør momtong an makki. Derefter ...
Teknik : Oreun palmok geodeuro momtong makki

11
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Ga
Teknik : Keumgang ap jireugi

11



12-1



12-2



14-1



14-2



14-3



13

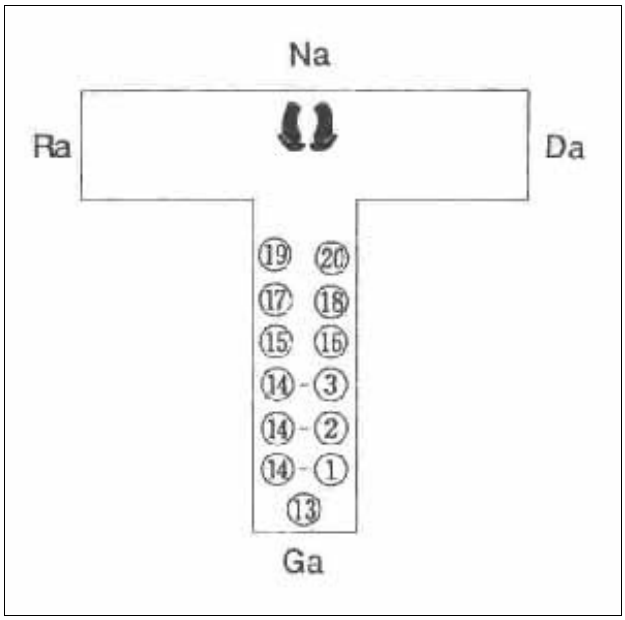


13

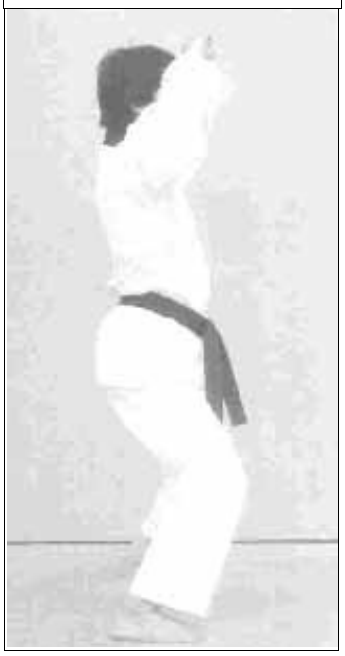
Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt tilbage med højre ben mod Na. Se mod Ga
Teknik	**:** Hansonnal arae makki

14-1, 14-2 og 14-3

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Venstre ben samme placering. Udfør højre ben apchagi mod Ga, og træk derefter højre ben tilbage igen mod Na
Teknik	**:** Momtong doobeon jireugi



15



15
Blik / Sison : Da **Placering :** Ga
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt venstre ben tilbage mod Na. Drej samtidigt kroppen 90° til venstre (baglæns rundt). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da
Teknik : Hwangso makki

16



16
Blik / Sison : Na
Placering : Ga
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Se mod Na
Teknik : Oen palmok arae yeop makki

17



17
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Drej kroppen og se mod Ga
Teknik : Oreun hansonnal momtong yeop makki

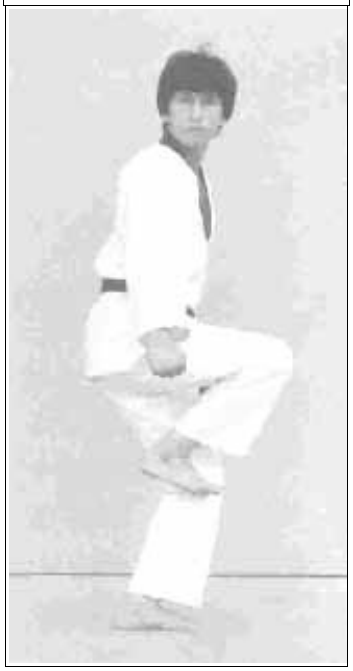
18
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Kroppen drejes mod Ga
Teknik : Oen me jumeok pyojeok chigi.
KIHAP

19
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Træk venstre fod ind til højre knæ
Teknik : Oreun palmok arae yeop makki

18



19



20



20 (se forrige side)

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen haktari seogi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling
Teknik	**:** Jageun dol cheogi ved venstre hofte

24

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem med højre ben mod Na
Teknik	**:** Momtong bandae jireugi **KIHAP**

24



23-2



23-1 og 23-2

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør venstre ben yeopchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

23-1



N.B. (se nr. 21-1 og 21-2)
Idet højre fod "erstatter" venstre fods position, må sidstnævnte (venstre fod) hoppe op ved at skubbe mod jorden. I dette øjeblik skifter øjnene retning fra Ga til Na.

21-1 og 21-2

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun haktari seogi
Bevægelse	**:** Udfør højre ben yeopchagi mod Ga. Træk benet ind igen og skift "standfod". Se mod Na
Teknik	**:** Oen palmok arae yeop makki

21-2



22



21-1



22

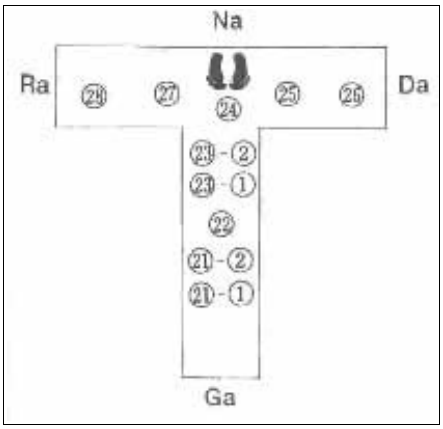
Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun haktari seogi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling
Teknik	**:** Jageun dol cheogi ved højre hofte

25



26





25
Blik / Sison : Da **Placering :** Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal arae makki

Keuman
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.
Teknik : Gibon joonbi seogi

28
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem med venstre ben mod Ra
Teknik : Sonnal momtong makki

26
Blik / Sison : Da **Placering :** Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Da
Teknik : Sonnal momtong makki

27
Blik / Sison : Ra **Placering** : Ra
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)
Teknik : Sonnal arae makki

Keuman



28

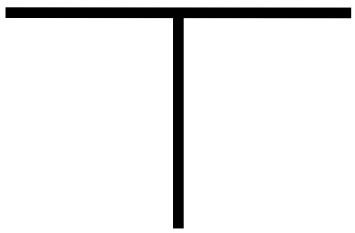


27



Poomse Chonkwon

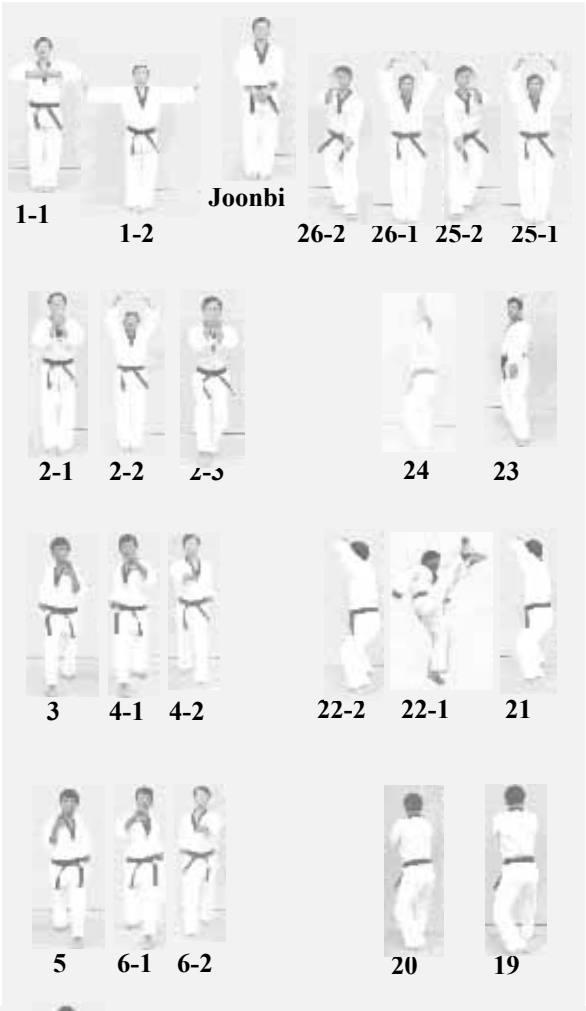




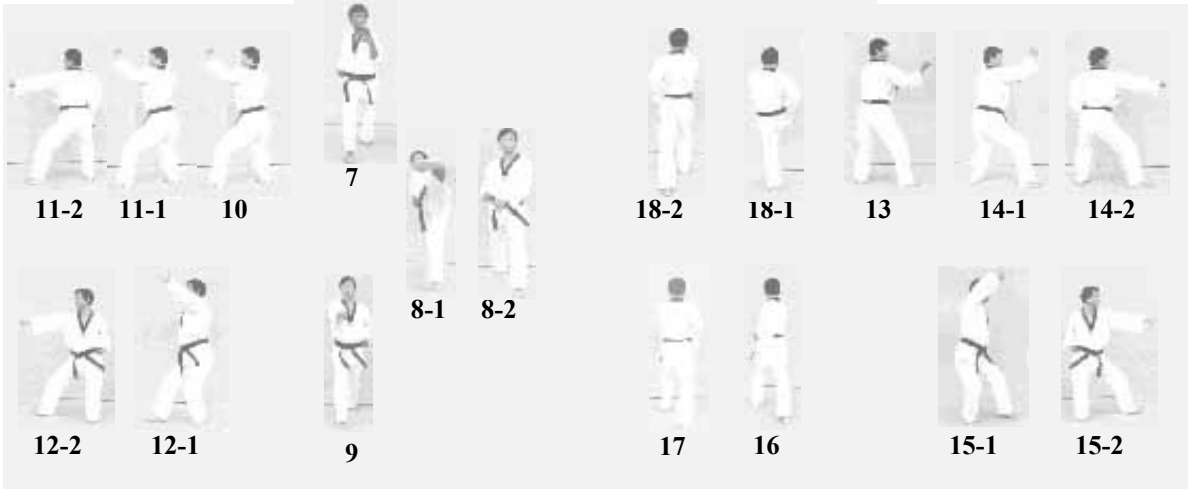
Ordet Chonkwon betyder Himlens Almægtighed som er oprindelsen af alle væsener og selve kosmos. Dets uendelige kompetance betegner skabelsen, forandringen og fuldendelsen. Menneskene har brugt himlens navn for alle principielle jordiske former og betydninger fordi de var bange for Himlens Almægtighed.
For mere end 9000 år siden, blev "Hwanin", grundlæggeren af det koreanske folk, udpeget af Den Himmelske Konge. Han slog sig ned i Den Himmelske By som var hovedstaden nærved Det Himmelske Hav og Det Himmelske Bjerg, hvor Han-folket som Den Himmelske Race fødte de rene tanker og handlinger fra hvilke Taekwondo opstod. Poomse Chonkwon er baseret på sådanne sublime historier og tanker.
De nye teknikker der bliver introduceret i denne Poomse er nalgae-pyogi (spredte vinger), bam-jumeok-soseum-jireugi, hwi-dullo-makki, hwi-dullo-jabadangkigi, keumgang-yeop-jireugi, taesan-milgi og den sammenkrøbne måde at bevæge sig på.
Karakteristikken af bevægelserne er store handlinger og armene tegner blide kurver. Derved symboliseres storheden af Chonkwon's tanker.
Poomse-linien "T" symboliserer en mand der kommer ned fra himlen, adlydende himlens befaling, som har fået skænket kraft af himlen og som tilbeder himlen hvilket betyder enheden mellem himlen og mennesket.

Poomse Chonkwon's Poomse-linie.

Na



Ra



Da

Ga

Set fra siden



Poomse Chonkwon

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Kyopson joonbi seogi
01	Ga	Na	Moa seogi	Samme stand og stilling	Nalgae pyogi
02	Ga	Na	Oen beomseogi	Samme stand og stilling (moa seogi). Sving armene nedad, indad og opad mellem modstanderens arme og gå tilbage med venstre fod. Derefter ...	Soseum jireugi
03	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Hansonnal biteuro makki
04	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Hansonnal biteuro makki
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Samme stand og stilling	Hansonnal biteuro makki
08	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Ga. **KIHAP**. Gå derefter et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Arae makki
09	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
10	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Ra (med venstre ben forrest)	Geodeureo an palmok momtong bakat makki
11	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling. Venstre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...	Momtong yeop jireugi
12	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi). Gå derefter et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)	Momtong yeop jireugi
13	Da	Da	Oen dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Flyt højre fod og drej 180° til højre (baglæns rundt) mod Da (med højre ben forrest)	Geodeureo an palmok momtong bakat makki
14	Da	Da	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling. Højre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...	Momtong yeop jireugi
15	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Højre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi). Gå derefter et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)	Momtong yeop jireugi
16	Na	Da	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Na (med venstre ben forrest)	An palmok momtong biteuro makki
17	Na	Da	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Momtong bandae jireugi

18	Na	Da	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
19	Na	Na	Oen dwitkoobi	Træk højre ben lidt tilbage	Sonnal arae makki
20	Na	Na	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling. Kroppen bevæges "slæbende". Udfør oreun an palmok bakat makki. Derefter ...	Geodeureo arae makki
21	Na	Na	Oreun joochom seogi	Flyt højre fod lidt frem og justér stillingen	Keumgang yeop jireugi
22	Na	Na	Oreun joochom seogi	Hop op i luften og drej kroppen 360°. Udfør samtidigt oreun bal twieo pyojeok chagi	Keumgang yeop jireugi
23	Ga	Na	Oreun dwitkoobi	Drej kroppen mod Ga. Flyt venstre fod lidt frem og justér stillingen	Sonnal oe-santeul makki
24	Na	Na	Oen dwitkoobi	Drej kroppen mod Na	Sonnal oe-santeul makki
25	Ga	Na	Oreun beomseogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter højre fod frem	Taesan milgi
26	Ga	Na	Oreun beomseogi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter venstre fod frem	Taesan milgi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Højre ben samme placering, træk venstre ben til modeum bal (moa seogi) og hæv samtidigt kroppen. Kig mod Ga.	Kyopson joonbi seogi

Joonbi



1-1



1-2

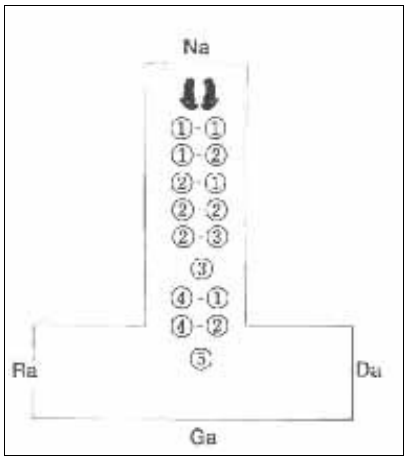


Joonbi

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga
Teknik	**:** Kyopson joonbi seogi

1-1 og 1-2

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling
Teknik	**:** Nalgae pyogi



2-1



2-2



2-3



2-1, 2-2 og 2-3

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen beomseogi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling (moa seogi). Sving armene nedad, indad og opad mellem modstanderens arme og gå tilbage med venstre fod. Derefter ...
Teknik	**:** Soseum jireugi

N.B. (se nr 2-1, 2-2 og 2-3 på forrige side)

A. Hurtige bevægelser :
B. To "åbne vinger" arme i Na positionen tegner en cirkel og falder ned og samles foran bughulen/undelivet. Derefter løftes armene op foran brystet til over hovedet. Hver arm skubber udad.
C. De to "skubbe ud" arme tegner en cirkel og returnerer knytnæverne for at samles foran bughulen/underlivet (samtidigt trækkes venstre fod bagud).
D. Udfør bam jumeok chi-jireugi (soseum)
E. Denne handling udføres hvis modstanderen tager fordel af "den blinde plet" som et resultat af nalgae pyogi'en, og forsøger at udføre en skalle mod hovedet ved at gribe gribe fat i kraven med begge hænder. **Jeg** udfører en hechyo makki først og, idet jeg trækker mig tilbage igen, bruger jeg sosum-jireugi til at angribe modstanderens "underhage" eller bøjede hoved. Derfor skal handlingerne udføres hurtigt som et lyn.

N.B. (se nr 1-1, 1-2 på forrige side og 2-1, 2-2 og 2-3)

A. Nalgae pyogi i kraftfuld og hurtig bevægelse
B. Idet de to hænder løftes op foran brystet fra kyopson (overlappende hænder) **trækkes vejret ind**.
C. Idet de to hænder når op til brystet "kroges" håndleddene bagud ved at dreje håndfladerne udad (til venstre og højre). **Ånd ud**.

N.B. (se nr 4-1 og 4-2)

Håndleddet på den hånd som bruges til sonnal makki drejes indad (med tommelfingeren nedad), kredser om modstanderens blokerede håndled griber det og drejer det i modsat retning. Derefter trækkes hånden til hoften, og i dette øjeblik udføres jireugi med højre hånd. Handlingerne skal udføres langsomt og kraftfuldt.

3



3

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Hansonnal biteuro makki

4-1 og 4-2

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

4-1



4-2



5

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling
Teknik	**:** Hansonnal biteuro makki

5



6-1 og 6-2

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong baro jireugi

6-1



6-2



7

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Hansonnal biteuro makki

7



8-1 og 8-2

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben yeop chagi mod Ga.
KIHAP.
Gå derefter et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Arae makki

8-1



8-2

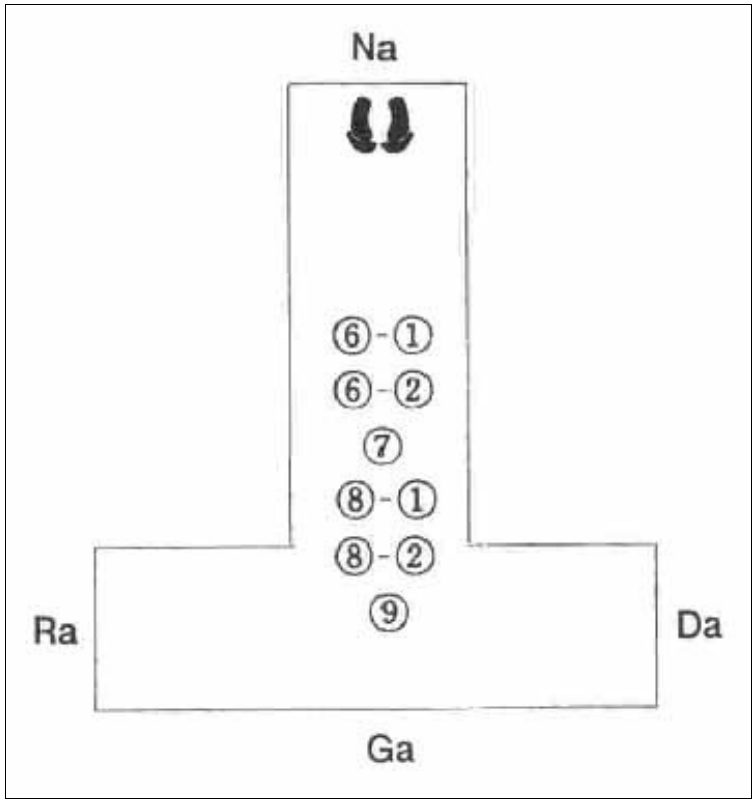


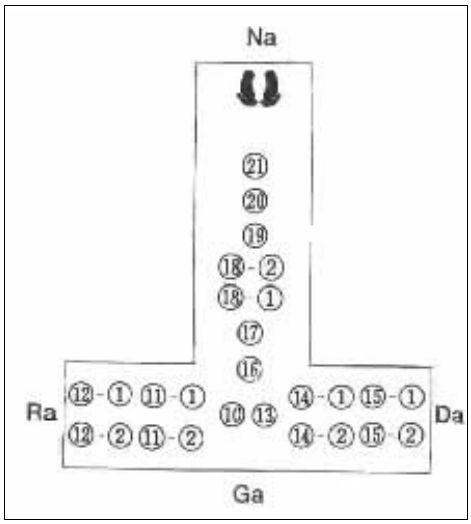
9



9

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ga
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong bandae jireugi





12-2



12-1



12-1 og 12-2

Blik / Sison : Ra **Placering** : Ra
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi).
Gå derefter et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong yeop jireugi

14-1 og 14-2

Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Højre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki. Derefter ...
Teknik : Momtong yeop jireugi

13

Blik / Sison : Da **Placering** : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering.
Flyt højre fod og drej 180° til højre (baglæns rundt) mod Da (med højre ben forrest)
Teknik : Geodeureo an palmok momtong bakat makki

13



14-1



14-2



11-2



11-1



10



11-1 og 11-2

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling. Venstre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...
Teknik : Momtong yeop jireugi

10

Blik / Sison : Ra **Placering** : Ra
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Ra (med venstre ben forrest)
Teknik : Geodeureo an palmok momtong bakat makki

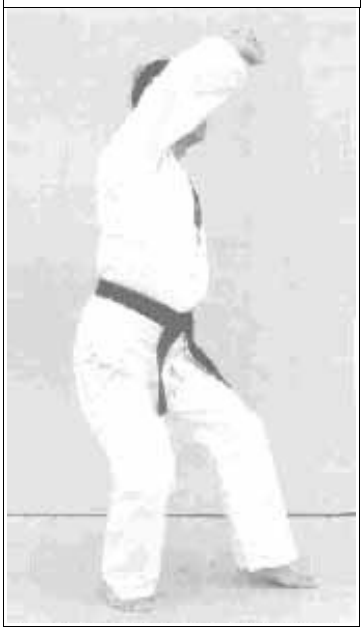
N.B.(se nr. 11-1, 11-2 og 14-1, 14-2)

A. Hvis venstre håndled blokeres af modstanderens håndled som læner imod det,
B. løftes venstre håndled op over hovedet, og det skubbes udad i en cirkel-bevægelse (hwi-dullo-makki).
C. Derefter trækkes venstre hånd til hoften og yeop jireugi udføres.

N.B.(se nr. 12-1 og 15-1)

I det øjeblik man udfører momtong jireugi med venstre knytnæve imod modstanderen, udfører modstanderen også en jumeok jireugi. Jeg bøjer venstre albue og læner imod. Derefter udfører jeg en cirkelbevægelse op over hovedet, glider af med håndleddet og i dette øjeblik fanger og trækker jeg i modstanderens håndled (hwi-dullo-jabadangkigi). Handling 11 og 12 skal udføres som én samlet bevægelse.

15-1



15-2



15-1 og 15-2

Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen. Gå derefter et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)
Teknik : Momtong yeop jireugi

18-1 og 18-2

Blik / Sison : Na
Placering : Da
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

17

Blik / Sison : Na
Placering : Da
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Momtong bandae jireugi

16

Blik / Sison : Na
Placering : Da
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Na (med venstre ben forrest)
Teknik : An palmok momtong biteuro makki

17



18-1



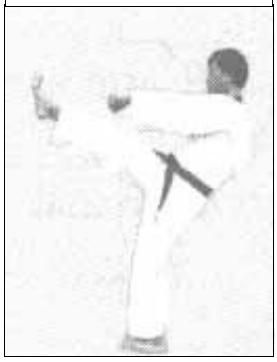
18-2



17 (set fra siden)



18-1 (set fra siden)



18-2 (set fra siden)



16



16 (set fra siden)



N.B. (se nr. 20 på næste side)

A. Jajeun bal (slæbende fod). Fra dwitkoobi stand støttes vægten først af venstre fod. Højre fod skubbes et halvt skridt fremad og idet højre fod sættes på jorden følger venstre fod efter og så flyttes højre fod igen med venstre fod følgende efter. Derved bevæges kroppen fremad (når skridtene er mindre er bevægelserne hurtige som en spurvs).
B. Ved den første halv-step bevægelse udføres oreun an palmok momtong makki. I dette øjeblik rammer venstre hånds håndflade (nederste del af fingrene) den "hævede" højre hånd.
C. Ved den anden halv-step bevægelse sænkes højre håndled for at udføre arae makki. I dette øjeblik rammer venstre hånd højre håndled. Derefter knyttes venstre hånd.
D. Alle ovennævnte handlinger skal udføres hurtigt og lige efter hinanden.

20



21



21 (set fra siden)



20

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen dwitkoobi
Bevægelse	**:** Samme stand og stilling. Kroppen bevæges "slæbende". Udfør oreun an palmok bakat makki. Derefter ...
Teknik	**:** Geodeureo arae makki

N.B. (se nr. 22 på næste side)

A. Pyojeok chagi i luften udføres ved at flytte vægten til højre fod som skubber kroppen op.
B. I dette øjeblik drejer kroppen 360° venstre rundt i luften.
C. Imens man drejer i luften falder venstre fod ned, men før den rammer jorden må højre fodsål udføre et "drejespark" mod venstre håndflade.
D. Venstre fod må ikke ramme jorden før pyojeok chagi'en er udført.

19

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen dwitkoobi
Bevægelse	**:** Træk højre ben lidt tilbage
Teknik	**:** Sonnal arae makki

22 (se næste side)

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun joochom seogi
Bevægelse	**:** Hop op i luften og drej kroppen 360°. Udfør samtidigt oreun bal twieo pyojeok chagi
Teknik	**:** Keumgang yeop jireugi

21

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun joochom seogi
Bevægelse	**:** Flyt højre fod lidt frem og justér stillingen
Teknik	**:** Keumgang yeop jireugi

19



19 (set fra siden)



20 (set fra siden)



23



24



24 (set fra siden)



23

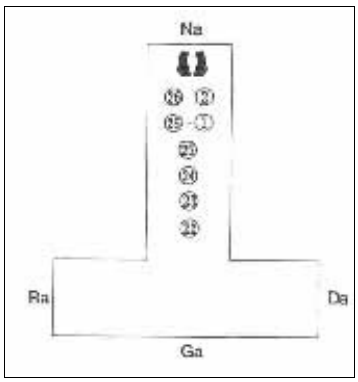
Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej kroppen mod Ga. Flyt venstre fod lidt frem og justér stillingen
Teknik	**:** Sonnal oe-santeul makki

24

Blik / Sison	**:** Na
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen dwitkoobi
Bevægelse	**:** Drej kroppen mod Na
Teknik	**:** Sonnal oe-santeul makki

N.B. (se nr. 23 og 24)

A. Oen dwitkoobi mod Na ændres til oreun dwitkoobi mod Ga.
B. Efter keumgang yeop jireugi (se nr. 22) holdes venstre arm i samme placering. Højre arm trækkes ind foran brystet hvor den krydser den anden arm.
C. Højre arm udfører sonnal deung eolgul bakat makki og venstre arm udfører sonnal arae makki samtidigt.



22-1



22-2



22-2 (set fra siden)



25-1



25-2



26-1



26-2



<u>25-1 og 25-2</u>

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun beomseogi
Bevægelse	**:** Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter højre fod frem
Teknik	**:** Taesan milgi

<u>26-1 og 26-2</u>

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun beomseogi
Bevægelse	**:** Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter venstre fod frem
Teknik	**:** Taesan milgi

<u>Keuman</u>

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Højre ben samme placering, træk venstre ben til modeum bal (moa seogi) og hæv samtidigt kroppen. Kig mod Ga.
Teknik	**:** Kyopson joonbi seogi

<u>N.B.</u> <u>(se nr. 25-1 og 25-2)</u>

A. Idet kroppen drejes til venstre fra Na retningen trækkes venstre fod ind og kroppen hæves idet man udfører moa seogi.
B. I dette øjeblik samles de to hænder foran bughulen/underlivet i form af overlappende hænder for derefter at hæves til brystet, hovedet og over hovedet. Derefter sænkes hænderne udad i en cirkelbevægelse.
C. Idet de to hænder kommer ned til kropshøjde bøjes knæene og hænderne føres ind foran solar plexus og i samme øjeblik drejes håndleddene udad.
D. Højre fod flyttes frem for at udføre beom seogi og samtidigt åbnes de to batangson's opad og nedad. Albuerne strækkes og skubbes fremad (kraftfuldt og langsomt)
E. I dette øjeblik er venstre batangson (den øverste) placeret lige under øjenhøjde, og den højre batangson er i højde med bughulen/underlivet).

Keuman



Anvendelse af handling 1



1
Når man udfører nalgae pyogi griber **modstanderen** overraskende fat i kraven og trækker, idet han forsøger at nikke en skalle.

Anvendelse af

Poomse Chonkwon

2-2
Begge **mine** arme trænger ind mellem (og op under) modstanderens arme for at skubbe dem væk.

Anvendelse af handling 2-2



2-3
Jeg undgår modstanderens skalle ved at trække mig tilbage. **Jeg** udfører chi-jireugi med doo bam jumeok (soseum jireugi).

Anvendelse af handling 2-3



Anvendelse af handling 10



10
Jeg udfører an palmok geodeuro momtong bakat makki imod modstanderens angreb (i oreun dwitkoobi).

11-1
Jeg bruger håndleddet som jeg brugte i makki'en til at skubbe modstanderens næve væk (hwi-dullo-makki), før jeg trækker ham ind for at få ham til at miste balancen.

Anvendelse af handling 11-1



Anvendelse af handling 11-2



11-2
I den samme position udfører **jeg** et modangreb med yeop jireugi.

Anvendelse af handling 12-1



12-1 og 12-2
Jeg udfører sonnal eolgul makki med venstre hånd imod modstanderens jireugi.

12-1 og 12-2 fortsat
Jeg drejer modstanderens håndled og ...

Anvendelse af handling 12-2



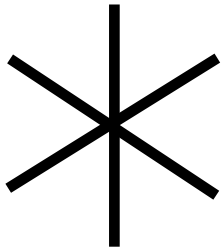
12-1 og 12-2 fortsat
jeg griber derefter fat, trækker i modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi) og angriber hans side med højre næve.

Anvendelse af handling 12-3



Poomse Hansu

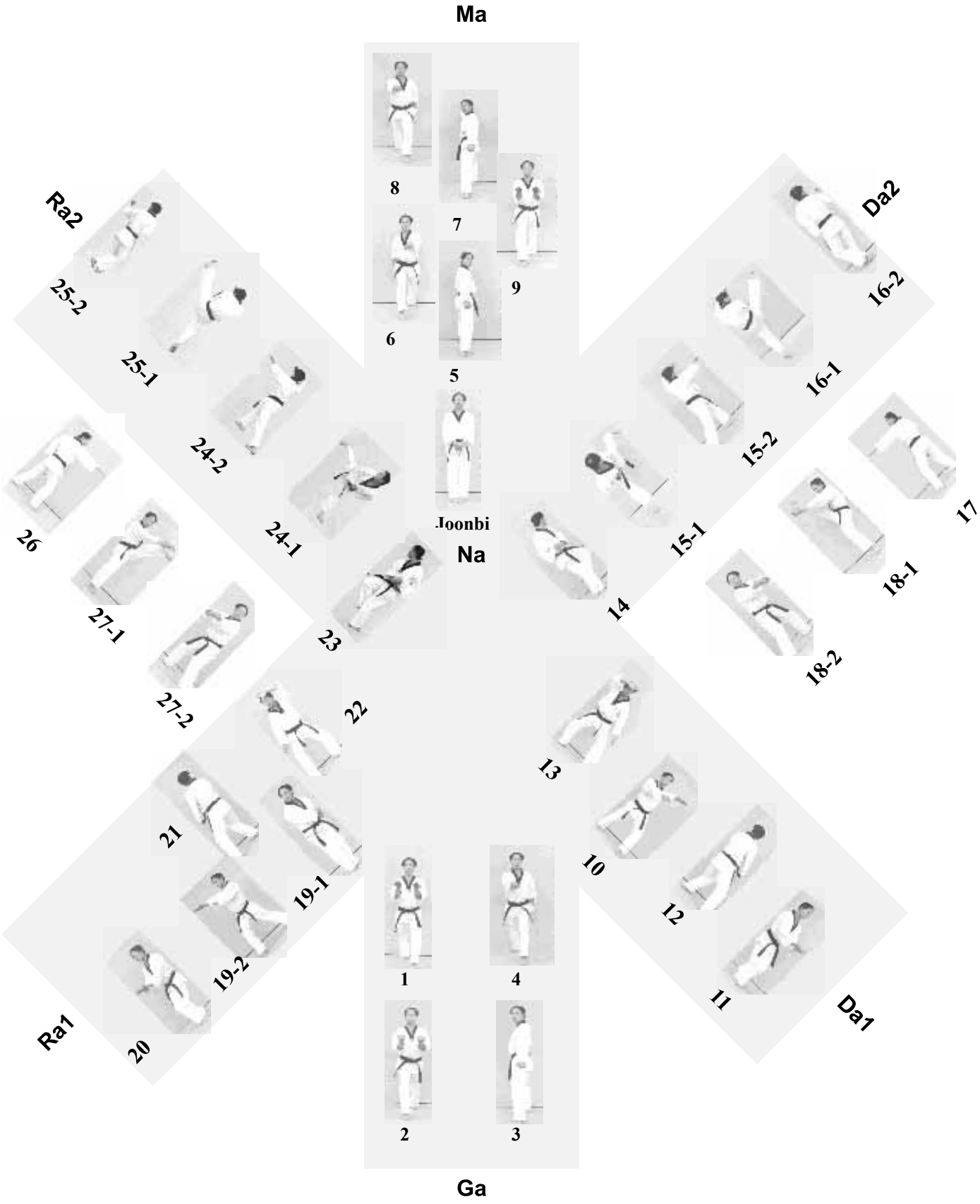




Ordet "hansu" betyder vand som er kilden til substansen, som bevarer livet og nærer alle skabninger. Hansu symboliserer fødsel og vækst, styrke og svaghed, storsindethed og harmoni og evnen til at tilpasse sig. Især "han" har forskellige betydninger; nemlig navnet på et land, mangfoldighed, storhed, lighed, udstrakthed og selv himlen og roden af alting osv. Fremfor alt er vandets natur karakteriseret ved ubrydelighed og fleksi-bilitet, i tillæg til alle de ovenstående betydninger. Dette er baggrunden for organisatio-nen af denne Poomse.
De nye teknikker introduceret i denne Poomse er sonnal-deung-momtong-hechyo-makki, me-jumeok-yang-yeop-kuri-chigi (begge sider), geodeuro-kaljebi, an-palmok-arae-pyojeok-makki, sonnal-keumgang-makki osv. og også modeum-bal som en stand. Handlingerne bør udføres blødt som vand men uophørligt, som vanddråber der samles til et hav.
Poomse-linien symboliserer det kinesiske bogstav, som betyder vand.



Poomse Hansu's Poomse-linie.



Poomse Hansu

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Kyopson joonbi seogi
01	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Sonnal deung momtong hechyo makki
02	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Doo me jumeok yeop kuri chigi
03	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Træk højre fod tilbage mod Na. Se mod Ga	Oe santeul makki
04	Ga	Ga	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ma	Oen apkoobi	Træk venstre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga	Oe santeul makki
06	Ga	Ma	Oreun apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ma	Oreun apkoobi	Træk højre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga	Oe santeul makki
08	Ga	Ma	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
09	Ga	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Sonnal deung momtong hechyo makki
10	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre fod placeret i Na. Gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest). Idet foden sættes i jorden udføres oreun batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...	Oen agwison kaljebi
11	Da1	Da1	Oreun kyotdari seogi	Venstre fod samme placering. Hop frem med højre fod	Doo jumeok jechyo jireugi
12	Ra2	Da1	Joochom seogi	Se mod Ra2. Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Da2	Pyojeok arae makki
13	Da1	Na	Oreun dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage og sæt den i Na	Sonnal keumgang makki
14	Da2	Na	Oreun haktari seogi	Højre ben samme placering. Træk venstre fod ind	Jageun dol cheogi
15	Da2	Da2	Oen apkoobi	Udfør venstre fod yeopchagi mod Da2 og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
16	Da2	Da2	Oreun dwit koa seogi	Udfør højre fod apchagi mod Da2. Hop fremad mod Da2 og tramp (med højre ben forrest)	Ap chigi (deung jumeok) **KIHAP**
17	Na	Da2	Joochom seogi	Flyt venstre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na	Oen sonnal bakat chigi
18	Na	Na	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Udfør højre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Da1. Se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
19	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Træk først venstre fod ind til modeum bal (moa seogi) og udfør keun dol-cheogi. Gå derefter hurtigt et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest) Idet foden sættes i jorden udføres oen batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...	Oreun agwison kaljebi

20	Ra1	Ra1	Oen kyotdari seogi	Højre fod samme placering. Hop frem med venstre fod	Doo jumeok jechyo jireugi
21	Da1	Ra1	Joochom seogi	Se mod Da1. Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ra2	Pyojeok arae makki
22	Ra1	Na	Oen dwitkoobi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage og sæt den i Na	Sonnal keumgang makki
23	Ra2	Na	Oen haktari seogi	Venstre ben samme placering. Træk højre fod ind	Jageun dol cheogi
24	Ra2	Ra2	Oreun apkoobi	Udfør højre fod yeopchagi mod Ra2 og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
25	Ra2	Ra2	Oen dwit koa seogi	Udfør venstre fod apchagi mod Ra2. Hop fremad mod Ra2 og tramp (med venstre ben forrest)	Ap chigi (deung jumeok) **KIHAP**
26	Na	Ra2	Joochom seogi	Flyt højre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na	Oreun sonnal bakat chigi
27	Na	Na	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Udfør venstre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Ra1. Se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Venstre ben samme placering træk højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.	Kyopson joonbi seogi

Joonbi



1



N.B. (se nr. 2)
A. De to arme i hechyo makki åbnes lidt for at lade de to knytnæver pege mod hinanden i det øjeblik man udfører chigi'en.
B. I chigi øjeblikket bøjes de to albuer.
C. Målet er modstanderens ribben på begge sider af kroppen.

2
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Doo me jumeok yeop kuri chigi

2



Joonbi
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Se mod Ga
Teknik : Kyopson joonbi seogi

1
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal deung momtong hechyo makki

3



N.B. (se nr. 3)
A. Se mod Ga, men apkoobi'en peger mod Na med vægten stort set på højre fod.
B. Højre arm udfører eolgul bakat makki mod Na og venstre arm udfører palmok arae makki mod Ga (oe santeul makki).

3
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Træk højre fod tilbage mod Na. Se mod Ga
Teknik : Oe santeul makki

4



4

Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik : Momtong baro jireugi

N.B. (se nr. 4)

A. Vægten flyttes fra højre fod til venstre fod i det øjeblik man udfører jireugi.
B. Sammenhængen mellem handling 3 og 4 ligner en bølge.

5

Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Træk venstre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga
Teknik : Oe santeul makki

5

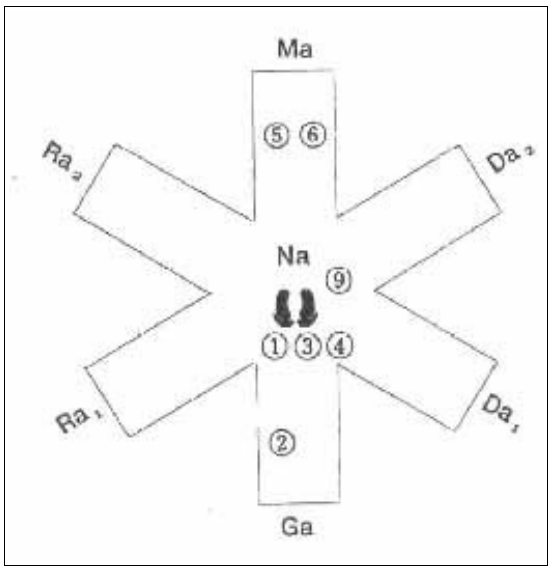


6

Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik : Momtong baro jireugi

6





7



7

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ma
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Træk højre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga
Teknik	**:** Oe santeul makki

8

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Ma
Stand	**:** Oen apkoobi
Bevægelse	**:** Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik	**:** Momtong baro jireugi

8

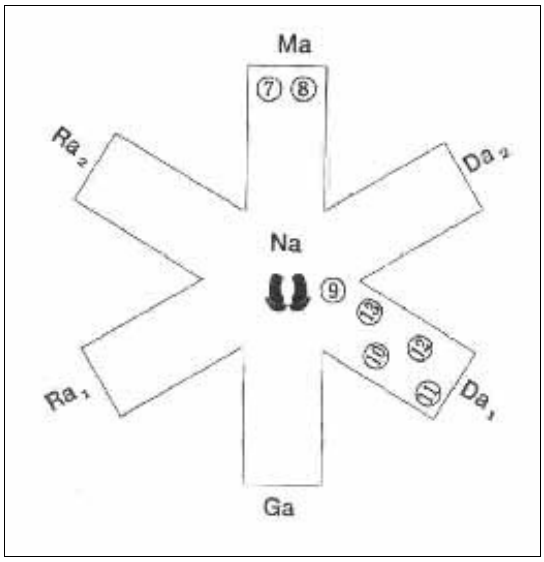


9

Blik / Sison	**:** Ga
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal deung momtong hechyo makki

9





10



10
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre fod placeret i Na. Gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest). Idet foden sættes i jorden udføres oreun batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...
Teknik : Oen agwison kaljebi

11



11
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun kyotdari seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Hop frem med højre fod
Teknik : Doo jumeok jechyo jireugi

12



12
Blik / Sison : Ra2
Placering : Da1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Se mod Ra2. Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Da2
Teknik : Pyojeok arae makki

N.B. (se nr.12)
Højre an plamok (indersiden af håndled) rammer venstre agwison som om den lige passer ind i den.

13



13
Blik / Sison : Da1
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage og sæt den i Na
Teknik : Sonnal keumgang makki

16-1 og 16-2

Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun dwit koa seogi
Bevægelse : Udfør højre fod apchagi mod Da2. Hop fremad mod Da2 og tramp (med højre ben forrest)
Teknik : Ap chigi (deung jumeok)
KIHAP

16-1



16-2



15-1



15-2



15-1 og 15-2

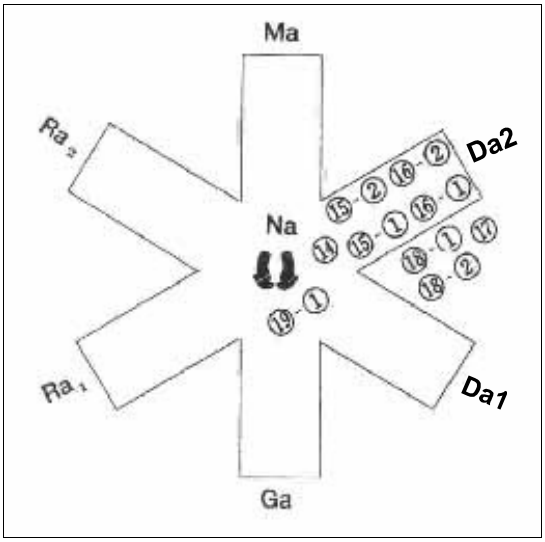
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre fod yeopchagi mod Da2 og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi

14



14

Blik / Sison : Da2
Placering : Na
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering. Træk venstre fod ind
Teknik : Jageun dol cheogi



17

Blik / Sison : Na
Placering : Da2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt venstre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na
Teknik : Oen sonnal bakat chigi

17



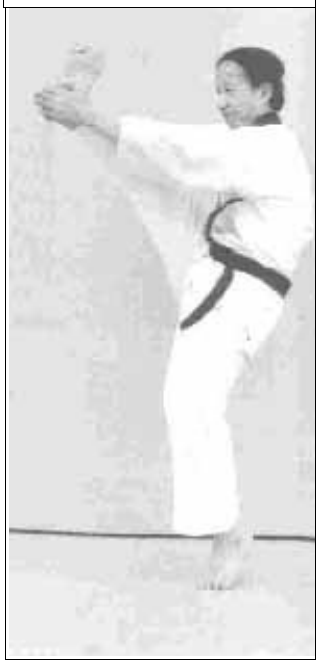
18-1 og 18-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Udfør højre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Da1. Se mod Na
Teknik : Palkoop pyojeok chigi

18-2



18-1



19-1



19-1 og 19-2 (se næste side)

Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Træk først venstre fod ind til modeum bal (moa seogi) og udfør keun dol-cheogi.
Gå derefter hurtigt et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest) Idet foden sættes i jorden udføres oen batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...
Teknik : Oreun agwison kaljebi

19-2



20

Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen kyotdari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Hop frem med venstre fod
Teknik : Doo jumeok jechyo jireugi

20

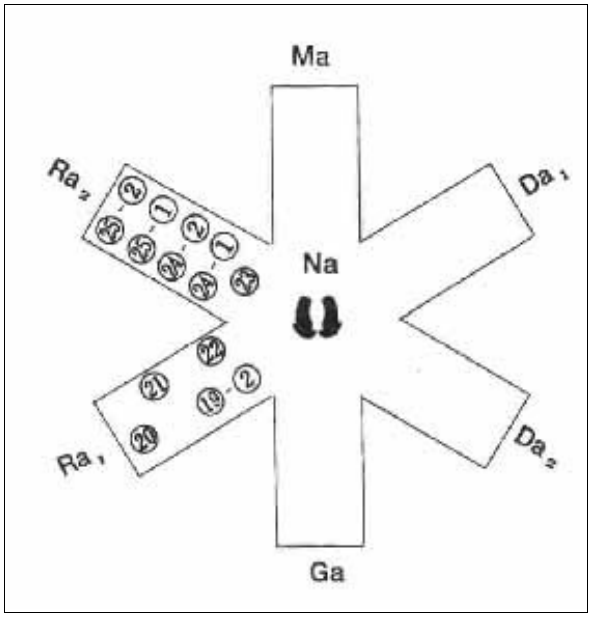


21

Blik / Sison : Da1
Placering : Ra1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Se mod Da1. Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ra2
Teknik : Pyojeok arae makki

21





22



22

Blik / Sison : Ra1
Placering : Na
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage og sæt den i Na
Teknik : Sonnal keumgang makki

25-2



25-1



25-1 og 25-2

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Ra2
Stand	**:** Oen dwit koa seogi
Bevægelse	**:** Udfør venstre fod apchagi mod Ra2. Hop fremad mod Ra2 og tramp (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Ap chigi (deung jumeok) **KIHAP**

24-2



24-1



24-1 og 24-2

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Ra2
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Udfør højre fod yeopchagi mod Ra2 og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Jebipoom mok chigi

23

Blik / Sison	**:** Ra2
Placering	**:** Na
Stand	**:** Oen haktari seogi
Bevægelse	**:** Venstre ben samme placering. Træk højre fod ind
Teknik	**:** Jageun dol cheogi

23



26



26

Blik / Sison : Na
Placering : Ra2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt højre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na
Teknik : Oreun sonnal bakat chigi

27-1



27-1 og 27-2

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Udfør venstre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Ra1. Se mod Na
Teknik : Palkoop pyojeok chigi

27-2

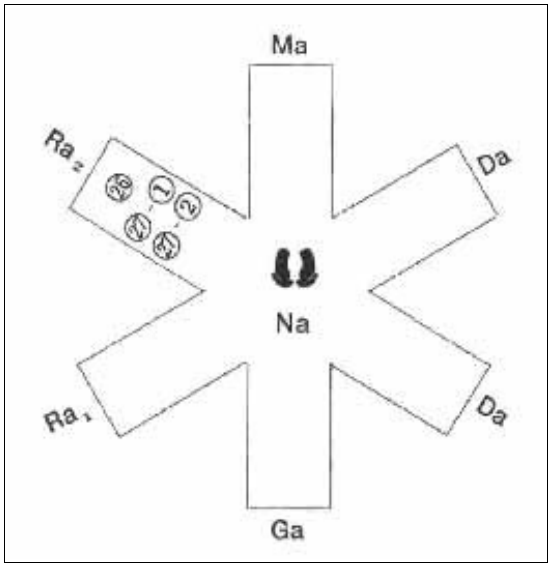


Keuman

Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering træk højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.
Teknik : Kyopson joonbi seogi

Keuman





Anvendelse af handling Joonbi



Joonbi
Se foto

Anvendelse af

Poomse Hansu

2
Jeg sænker mine to arme, vidt åbne, og udfører an chigi (indadgående slag) med to me jumeok (hammer næver) idet modstanderen kommer nærmere.

Anvendelse af handling 2



1
Jeg udfører hechyo makki for at bryde modstanderens greb mod min krave.

Anvendelse af handling 1

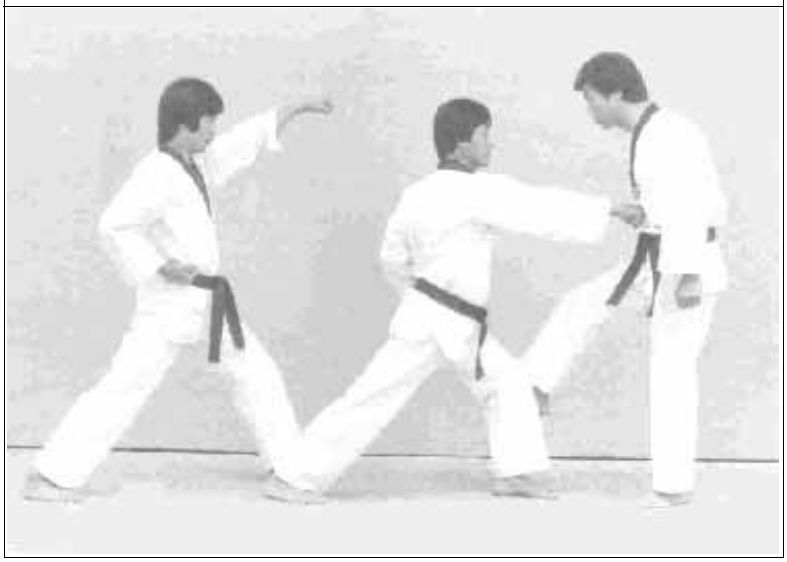


Anvendelse af handling 3



3
Jeg udfører oe santeul makki som forsvar mod to modstanderes angreb fra begge sider (den ene med jireugi og den anden med chagi).

Anvendelse af handling 4



4
Jeg modangriber med det samme med en jireugi mod den modstander som kommer nærmere for at angribe.

Anvendelse af handling 10-1



10-1
Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.
Jeg blokerer med batangson nulleo makki , trækker i modstanderens håndled og ...

10-2
jeg angriber derefter modstanderens hals med kaljebi.

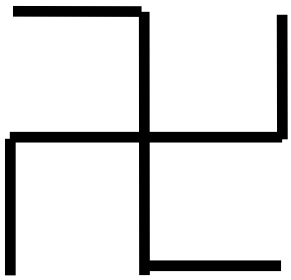
Anvendelse af handling 10-2



N.B. (se nr. 10-2)
I tilfælde af et kropsangreb kan pyeon sonkeut (fingerstik) bruges i stedet for kaljebi.

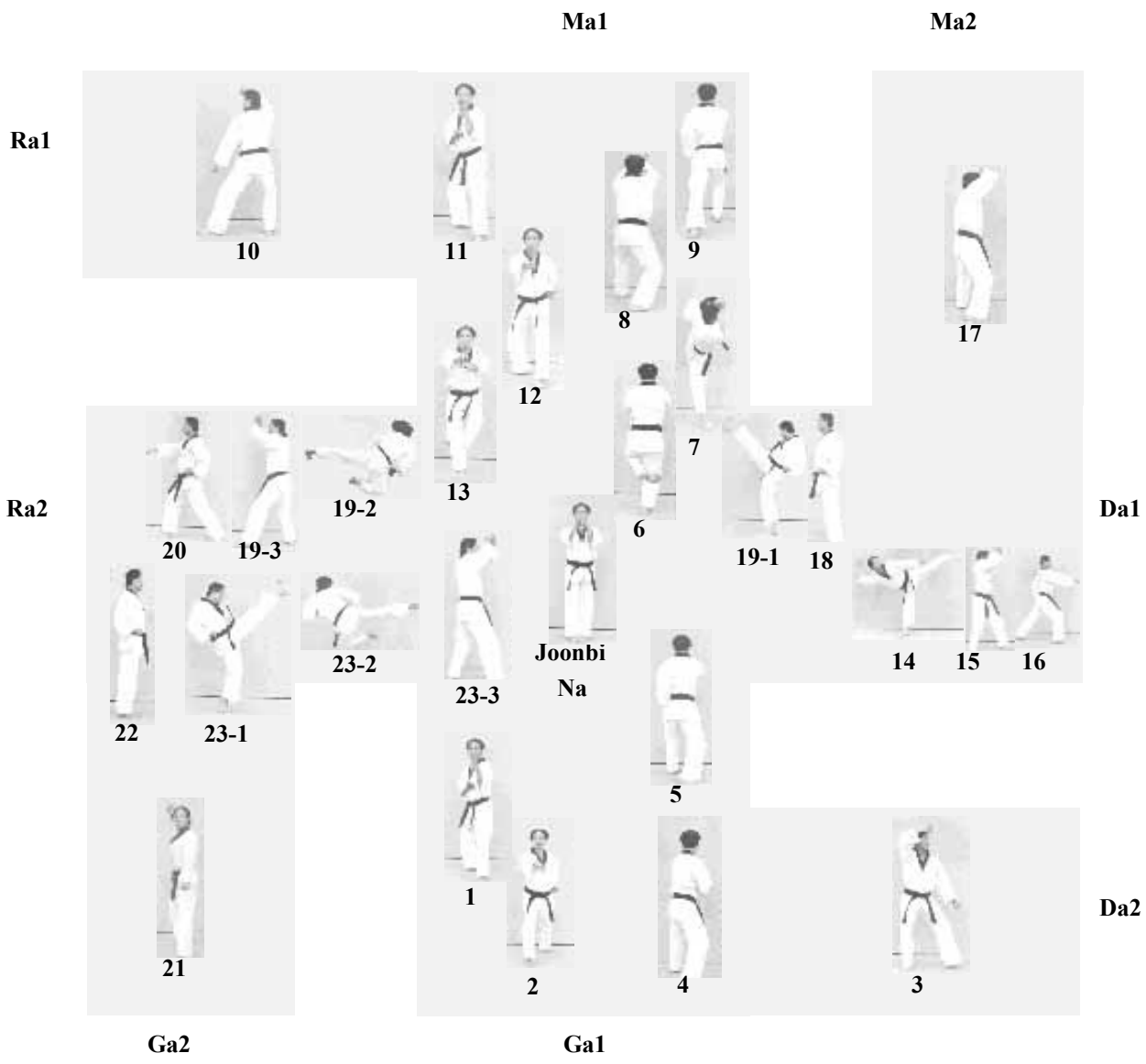
Poomse Ilyeo





"Ilyeo" betyder den store buddhistiske præst fra Silla dynastiet, Sankt Wonhyo's tanke, som er karakteriseret ved en filosofi omkring harmoni af sindet (ånd) og kroppen (materie). Denne fortæller at et punkt, en linie eller en cirkel altid ender samme sted trods alt. Derfor repræsenterer Poomse Ilyeo harmoniseringen af ånd og krop, som er essensen af kampkunst efter lang tids træning af forskellige typer af teknikker og åndelig dyrkelse for fuldendelse af Taekwondo teknikker.
De nye teknikker som introduceres i denne Poomse er sonnal-eolgul-makki, oe-santeul-yeop-makki, doo-son-pyo-biteureo-jabadang-kigi (to åbne hænder drejer og trækker), twieo-yeop-chagi og den første stand; ogeum-haktari-seogi (bagsiden af knæet).
Joonbi-seogi'en er boo-jumeok-moa-seogi (dækket næve moa-seogi), i hvilken, som det sidste skridt af Poomse træningen, hænderne er placeret foran hagen, som har betydningen forening og beherskelse, så den åndelige energi frit kan flyde ind i kroppen såvel som i hænderne.
Poomse-linien symboliserer det buddhistiske tegn (svastika) i ihukommelse af Sankt Wonhyo, som betyder en tilstand af perfekt uselviskhed i buddhisme hvor oprindelse, substans og tjeneste bringes i overensstemmelse med hinanden.

Poomse Ilyeo's Poomse-linie.



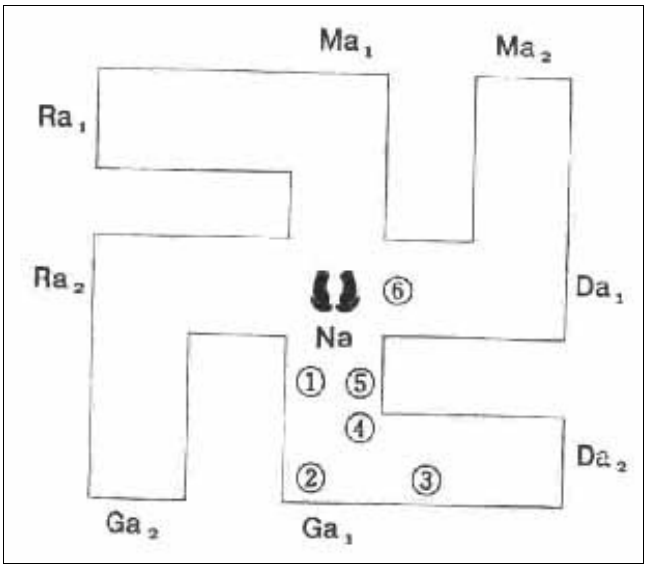
Poomse Ilyeo

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga1	Na	Moa seogi	Kig mod Ga1	Boojumeok joonbi seogi
01	Ga1	Ga1	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ga1 (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
02	Ga1	Ga1	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga1 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
03	Da2	Da2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Da2	Keumgang makki (langsomt)
04	Na	Ga1	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Na	Sonnal momtong makki
05	Na	Ga1	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling	Momtong baro jireugi
06	Na	Na	Ogeum seogi	Hop frem mod Na og sæt højre fod i jorden	Geudeuro pyeon sonkeut momtong seweo chireugi. **KIHAP**
07	Ma1	Ma1	Oe dari seogi	Højre fod samme placering. Udfør langsomt yeopchagi imod Ma1. Udfør samtidigt højre fod oe dari (én fod) seogi	Oe santeul makki
08	Ma1	Ma1	Oreun dwitkoobi	Sæt venstre fod (fra yeopchagi'en) ned i Ma1	Eotgeuro eolgul makki (hurtigt)
09	Ma1	Ma1	Oreun apkoobi	Drej og træk i modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Ma1 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
10	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ra2	Keumgang makki
11	Na	Ma1	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Na	Sonnal momtong makki
12	Na	Ma1	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling	Momtong baro jireugi
13	Na	Na	Ogeum seogi	Hop frem mod Na og sæt højre fod i jorden	Geudeuro pyeon sonkeut momtong seweo chireugi
14	Da1	Da1	Oe dari seogi	Højre fod samme placering. Udfør langsomt yeopchagi imod Ma1. Udfør samtidigt højre fod oe dari (én fod) seogi	Oe santeul makki
15	Da1	Da1	Oreun dwitkoobi	Sæt venstre fod (fra yeopchagi'en) ned i Da1	Eotgeuro eolgul makki
16	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Drej og træk i modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
17	Ma2	Ma2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ma2	Keumgang makki
18	Na	Da2	Moa seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Se mod Na	Doo jumeok heori seogi
19	Na	Ra2	Oreun dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Na. Sæt foden og udfør derefter twieo oen yeop chagi mod Ra2 med et skift af stand med kroppen. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Eotgeuro eolgul makki

20	Ra2	Ra2	Oreun apkoobi	Drej og træk i modstanderens håndled som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
21	Ga2	Ga2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ga2	Keumgang makki
22	Na	Ra2	Moa seogi	Højre fod samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Se mod Na	Doo jumeok heori seogi
23	Na	Ra2	Oen dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Na. Sæt foden og udfør derefter twieo oreun yeop chagi mod Na med et skift af stand med kroppen. Gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Eotgeuro eolgul makki
Keuman	Ga1	Na	Moa seogi	Venstre ben samme placering, drej til højre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.	Boojumeok joonbi seogi

Joonbi





Joonbi

Blik / Sison	**:** Ga1
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Kig mod Ga1
Teknik	**:** Boojumeok joonbi seogi

1



1

Blik / Sison	**:** Ga1
Placering	**:** Ga1
Stand	**:** Oreun dwitkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga1 (med venstre ben forrest)
Teknik	**:** Sonnal momtong makki

2

Blik / Sison	**:** Ga1
Placering	**:** Ga1
Stand	**:** Oreun apkoobi
Bevægelse	**:** Gå et skridt frem mod Ga1 (med højre ben forrest)
Teknik	**:** Momtong bandae jireugi

2



6

Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Ogeum seogi
Bevægelse : Hop frem mod Na og sæt højre fod i jorden
Teknik : Geudeuro pyeon sonkeut momtong seweo chireugi.
KIHAP

6



5



5

Blik / Sison : Na
Placering : Ga1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Momtong baro jireugi

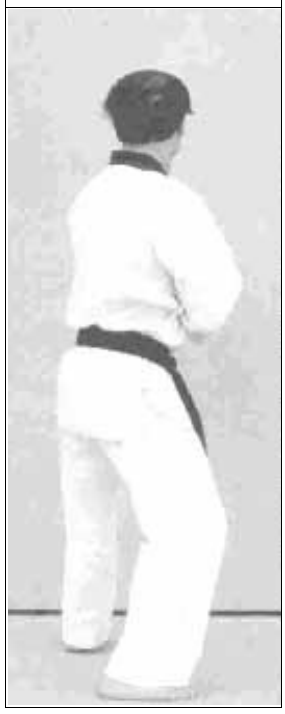
3

Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Da2
Teknik : Keumgang makki (langsomt)

3



4



4

Blik / Sison : Na
Placering : Ga1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Na
Teknik : Sonnal momtong makki

10



10
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ra2
Teknik : Keumgang makki

11
Blik / Sison : Na
Placering : Ma1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Na
Teknik : Sonnal momtong makki

11



12
Blik / Sison : Na
Placering : Ma1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Momtong baro jireugi

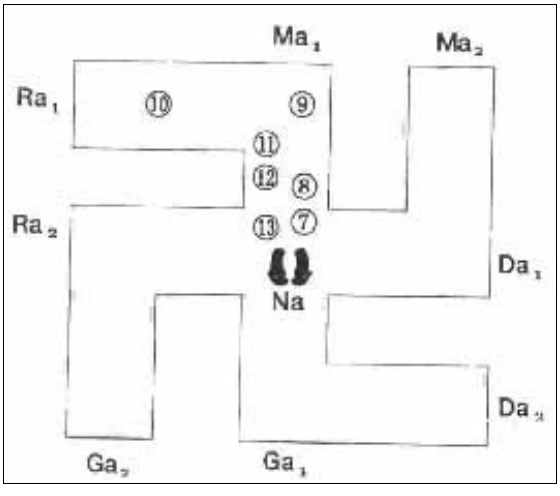
12



13



13
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Ogeum seogi
Bevægelse : Hop frem mod Na og sæt højre fod i jorden
Teknik : Geudeuro pyeon sonkeut momtong seweo chireugi



9

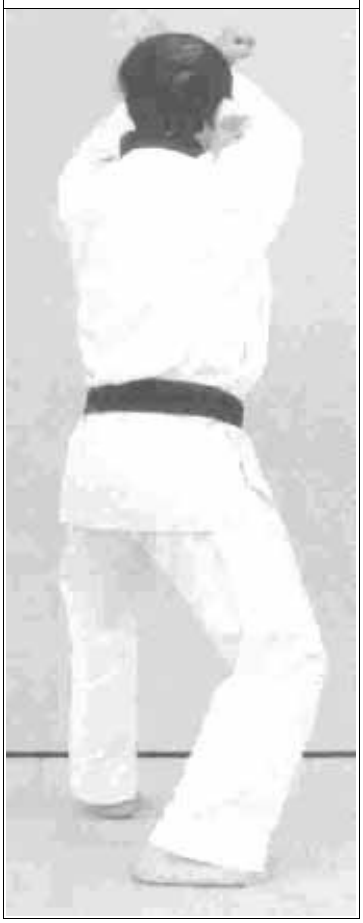


9

Blik / Sison : Ma1
Placering : Ma1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Drej og træk i modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Ma1 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

N.B. (se nr. 9)
Jeg sikrer mig at modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled, ikke kan slippe fri. Den assisterende hånd åbnes for at gribe fat i modstanderens håndled og trække.

8



8

Blik / Sison : Ma1
Placering : Ma1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Sæt venstre fod (fra yeopchagi'en) ned i Ma1
Teknik : Eotgeuro eolgul makki (hurtigt)

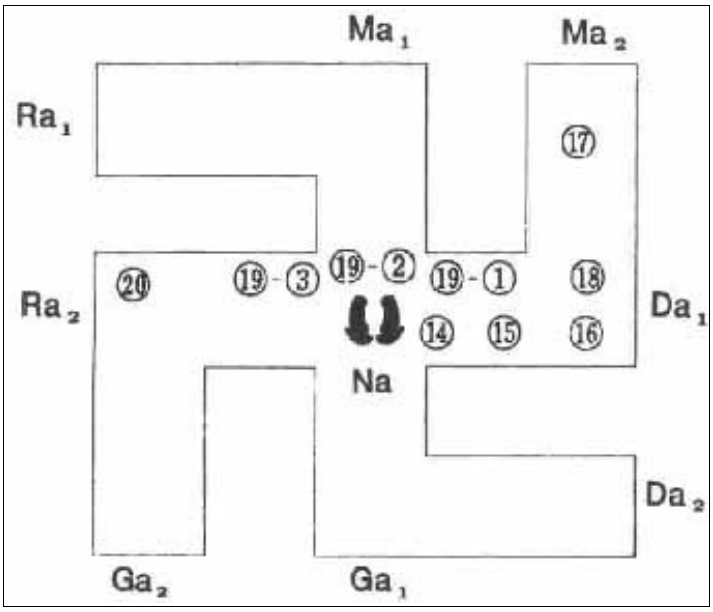
N.B. (se nr. 8)
I eotgeuro eolgul makki laver håndleddet over forreste ben eolgul makki, mens håndleddet over bagerste ben støtter makki'en for at forøge kraften, idet man laver en krydsform med det forsvarende håndled.

7



7

Blik / Sison : Ma1
Placering : Ma1
Stand : Oe dari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Udfør langsomt yeopchagi imod Ma1.
Udfør samtidigt højre fod oe dari (én fod) seogi
Teknik : Oe santeul makki



14



20
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Drej og træk i modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

14
Blik / Sison : Da1 **Placering** : Da1
Stand : Oe dari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Udfør langsomt yeopchagi imod Ma1.
Udfør samtidigt højre fod oe dari (én fod) seogi
Teknik : Oe santeul makki

19-1, 19-2 og 19-3 (se næste side)
Blik / Sison : Na
Placering : Ra2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi mod Na. Sæt foden og udfør derefter twieo oen yeopchagi mod Ra2 med et skift af stand med kroppen. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Eotgeuro eolgul makki

20



19-3



N.B. (se nr. 19-1, 19-2 på næste side og 19-3)
Efter apchagi sættes højre fod ned et skridt længere fremme og den skubber kroppen op for at dreje den mod højre og jeg udfører en yeopchagi med venstre ben. Dette kaldes et skiftende springspark. Retningen af kroppen skifter fra venstre til højre, og det bagerste ben udfører også et spark, mens det springende forreste ben støtter vægten. Dette kaldes også twieo baggueo yeopchagi.

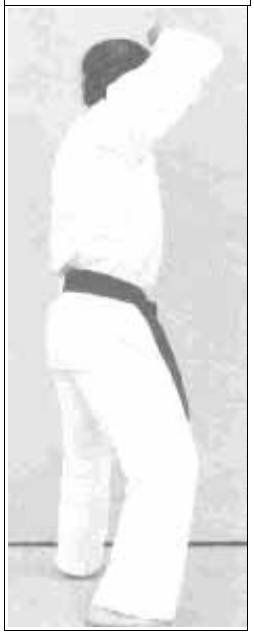
15



16



17



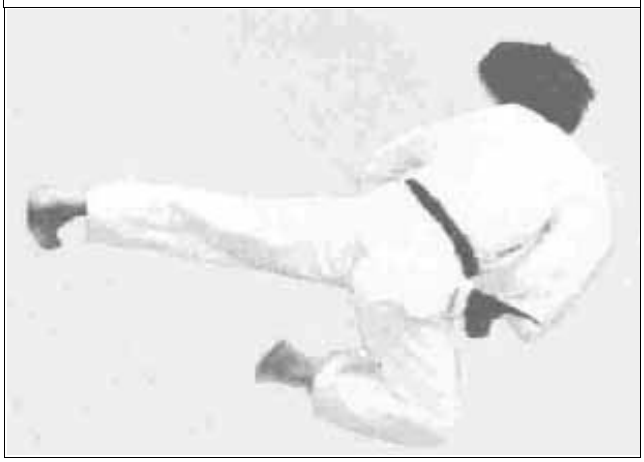
15
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Sæt venstre fod (fra yeop chagi'en) ned i Da1
Teknik : Eotgeuro eolgul makki

16
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Drej og træk i modstanderens håndled som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

17
Blik / Sison : Ma2
Placering : Ma2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ma2
Teknik : Keumgang makki

18
Blik / Sison : Na **Placering** : Da2 **Stand** : Moa seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Se mod Na **Teknik** : Doo jumeok heori seogi

19-2



19-1



18



21

Blik / Sison : Ga2
Placering : Ga2
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Ga2
Teknik : Keumgang makki

21



23-1, 23-3 og 23-3 (se næste side)

Blik / Sison : Na
Placering : Ra2
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Na. Sæt foden og udfør derefter twieo oreun yeop chagi mod Na med et skift af stand med kroppen. Gå derefter et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik : Eotgeuro eolgul makki

22

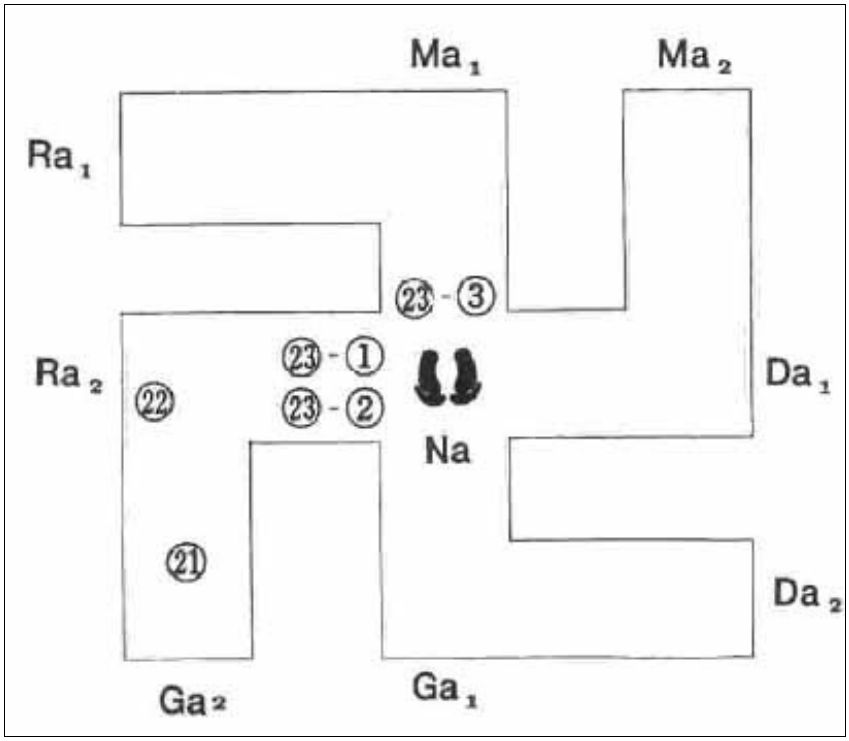
Blik / Sison : Na
Placering : Ra2
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Se mod Na
Teknik : Doo jumeok heori seogi

22



23-1

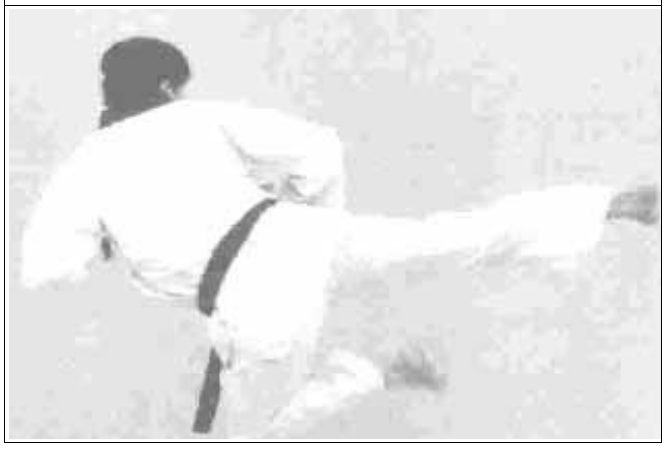




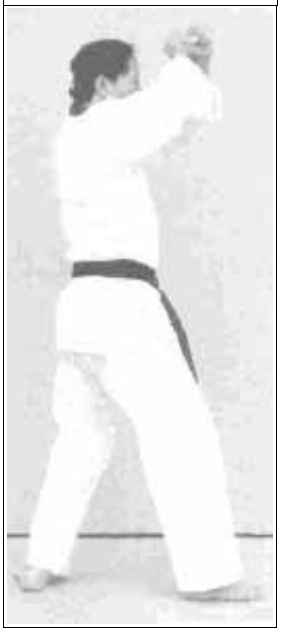
Keuman

Blik / Sison	**:** Ga1
Placering	**:** Na
Stand	**:** Moa seogi
Bevægelse	**:** Venstre ben samme placering, drej til højre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.
Teknik	**:** Boojumeok joonbi seogi

23-2



23-3



Keuman

