

# 수박도장

Aalborg Taekwondo Klub

## TAEKWONDO

Poomse

10. kup til 6. dan.





## Poomse

Poomse er en forestilt kamp mod flere modstandere, der angriber fra forskellige sider.

Formålet er at opøve fleksibilitet, balance, muskel og åndedrætskontrol, hastighed, præcision, koordination og udholdenhed. Derfor skal Poomse udføres efter ganske bestemte regler for at være perfekt.

1. Udøveren skal "stoppe" åndedræt og alle bevægelser samtidig, ( kontaktøjeblik ).
2. I kontakt-øjeblikket skal alle de anvendte muskler være spændte.
3. Udøveren skal kende alle bevægelsernes formål.
4. Poom-see'n skal udføres rytmisk.
5. Alle handlinger skal udføres så realistiske som muligt.
6. Udøveren skal altid først kikke i den retning næste teknik skal udføres, ( sison ).

## Poomse's filosofiske betydning:

Der findes mange forskellige Poomse indenfor Taekwondo. Den serie Poomse der her omhandles hedder "Taeguek" og består af otte forskellige Poomse. Disse otte Poomse er en del af W.T.F.'s kuppensum.

"Tae" betyder storhed og "Geuk" betyder evighed, tilsammen "Den store evighed".

Det betyder at Taeguek ikke har hverken begyndelse eller ende.

Du skal altid huske Taeguek og aldrig stoppe med at træne de otte forskellige Poomse i denne serie.

## Teori og symbolik bag "Taeguek"

*Den følgende del skal ikke ses som en religiøs overbevisning inden for Taekwondo, men som et historisk dokument der forklarer de orientalske filosofier og den overbevisning og de symboler der lå bag udformningen af de forskellige poomse i Taekwondo.*

For at kunne forstå de symboler, vores Taeguek er bygget op omkring, må vi have fat i en meget gammel kinesisk bog kaldet "I-Ching", eller "Forvandlingernes Bog".

"I-Ching" er en samling af 64 seksliniede symboler eller orakler. Disse symboler kaldes for hexagrammer (hexa = seks og gram = linie). Hvert hexagram består af to trigrammer.

Hvert trigram består af en kombination af tre brudte eller ubrudte linier. Disse trigrammer opfattes som et billede på alt, hvad der foregår på jorden og i himlen. De er i konstant bevægelse, et trigram skifter nemt til et andet. Alle symboler er på et stadie af forandring, deres billede og betydning vil derfor hele tiden skifte. Dette er grundprincippet i "Forvandlingernes Bog".

Vi skal senere se lidt på disse trigrammers symbolik, men først lidt om "I-Ching's" historiske baggrund.

De vigtigste personer i "I-Ching's" historie er Tu Hsi, Kong Wan, Hertugen af Chou og K'ung-fu-Tse.

Tu Hsi tilhørte de fem kongers periode (2852 - 2205 f.Kr.). Det siges, at han en dag under en jagttur fik øje på en skildpadde. Han bemærkede det mønster, der var på dens skjold. Det var et usædvanligt mønster af tre linier, nogle brudte andre ubrudte. Gennem megen meditation fik Tu Hsi lavet et system af visdom og spådom ud af disse linier.

Den første "Forvandlingernes Bog" kan spores helt tilbage til Hsia-dynastiet (2205 - 1766 f.Kr.), dengang havde bogen titlen "Lien Shan".

Senere dukkede bogen op under titlen "Kuei Ts'unang" i Shang-dynastiet (1766 - 1150 f.Kr.). På den tid blev bogen kun brugt som en spådomsbog. Man kunne ud fra bogen spå om, at en given hændelse ville finde sted, men ikke sige noget om hvad det enkelte menneske kunne gøre for at påvirke spådommen.

# Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak.



Det var først senere under Kong Wan og hans søn Hertugen af Chou (1150 f.Kr.), at "I-Ching" blev til en visdommens bog.

De to skrev ud fra hvert hexagram en forklaring og fortolkning af symbolet.

Senere faldt bogen "I-Ching" i hænderne på den store kinesiske filosof K'ung-fu-Tse (551 - 479 f.Kr.). K'ung-fu-Tse arrangerede hexa-grammerne i en logisk orden og skrev en forklaring til hver eneste linie i hver af de 64 hexagrammer. Derfor har en ubrudt linie i et hexagram ikke den samme betydning som en ubrudt linie i et andet hexagram.

Når man på den tid skulle spå folk, kastede man røllikestængler. Senere brugte man bronzemønter. F.eks. var tre mønter med forsiden opad, lig med en ubrudt linie. Man startede med den nederste linie, og fortsatte med at kaste mønter, indtil trigrammet var færdigt. Derefter konsulterede man "I-Ching" for en fortolkning.

Trigrammerne repræsenterer familien i en abstrakt betydning (se under tegnforklaringen). De tre sønner repræsenterer bevægelsens princip i forskellige stadier. De tre døtre repræsenterer hengivenhed i alle dens stadier.

"I-Ching" har tre grundprincipper:

## **Forvandlings princip:**

K'ung-fu-Tse har en gang sagt: "Naturen er hele tiden i bevægelse, altid skiftende, for at kunne blive inden for livets kræfter, må du hele tiden være i bevægelse, hele tiden forandres".

## **Ideernes princip:**

Alt hvad der sker i denne verden er blot noget der allerede er sket i en anden verden, som vi ikke kan se. Det er fra denne verden, "I-Ching" henter sin viden om de ting der vil ske i fremtiden.

## **Dømmekraftens princip:**

Dømmekraften afgør, om vores ord eller handlinger bringer lykke eller ulykke, samvittighedsnag eller ydmygelse. Dette hjælper os til altid at træffe de rigtige beslutninger.

Som tidligere nævnt kan trigrammerne opfattes som billeder på alt hvad der foregår på jorden og i himmelen. Dette hænger meget tæt sammen med Taegeuk's betydning. Taegeuk betyder "Den store evighed", og fra Taegeuk stammer de orientalske filosofiske synspunkter omkring kosmos, jorden, livet og tilintetgørelsen.

Forud for jordens skabelse havde kosmos ingen farve eller form og havde ingen begyndelse eller ende. Efter jordens skabelse blev manden skabt af jordens energier og derefter blev kvinden skabt. Mandens sjælelige energi var ild, kvindens var vand. Manden er i sit inderste jeg sjælen af alt fra solen og himmelen, medens kvinden er sjælen af månen og jorden.

Taegeuk følger naturloven om Yin og Yang (på koreansk Um og Yang). Selve symbolet Um og Yang er ældgammelt. Det er et symbol på universet, som, skønt det indadtil er i konstant bevægelse og præget af modsætninger, alligevel set udefra virker i perfekt balance og harmoni (symboliseret ved cirklen). Um og Yang er teorien om dualisme. Den oprindelige betydning var mørke og lys. Um var det mørke og Yang det lyse. I "I-Ching" har Um og Yang fået en særlig betydning. Yang repræsenterer den solide ubrudte linie, og Um den brudte linie.

Um repræsenterer det kvindelige, vand, kulden, det onde, det negative o.s.v.

Yang repræsenterer det mandlige, ilden, varmen, det gode, det positive o.s.v.

Nu skal det ikke forstås på den måde, at Um repræsenterer alt det dårlige i livet, blot at livet er fyldt med modsætninger, der ikke kan være foruden hinanden. Således gælder der to teorier om de fem elementer: metal, vand, træ, ild og jorden. I den positive teori hjælper den ene den anden med at blive produceret: ild fra træ, træ fra vand o.s.v. I den anden og negative teori gælder: ild smelter metal, træ tager næring fra jorden, vand slukker ild o.s.v. Ovennævnte symboliserer det dualistiske samhørsforhold på godt og ondt.

Dette lille indblik i den orientalske filosofi der ligger bag Taegeuk's opståen, kan give en bedre forståelse for Taegeuk.



## **Poomse Taegeuk**

Der findes til hver Taegeuk et trigram, eller Gwe som de tre linier også kaldes. Der kan ved kombination af brudte og ubrudte linier i et gwe/trigram dannes otte forskellige gwe'er, de såkaldte palgwe (pal = otte/ottende på kinesisk). D.v.s. at der er et gwe til hver af de otte Taegeuk.

Ved at kigge på det enkelte gwe kan man faktisk se, hvilken Taegeuk der er tale om. Gwe'et viser det mønster, Taegeuk'en er bygget op efter. Man starter i bunden af gwe'et og arbejder sig opefter. På en brudt linie skal man kun gå et skridt ud til siden, og på en ubrudt linie skal man gå to skridt ud til siden. Man starter og slutter samme sted. Den brudte linie er Um, den ubrudte linie er Yang.

Under beskrivelsen af hver Taegeuk kan du se det trigram/gwe der hører sammen med den pågældende Taegeuk.



## Poomse Taegeuk Il Jang

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi                |
| 1. Oen ap-seogi    | Area-makki                        |
| 2. Ureun ap-seogi  | Momtong bandae-jireugi            |
| 3. Oreun ap-seogi  | Area-makki                        |
| 4. Oen ap-seogi    | Momtong bandae-jireugi            |
| 5. Oen ap-koobi    | Area-makki                        |
| 6. Samme stand     | Momtong baro-jireugi              |
| 7. Oreun ap-seogi  | Momtong an-makki                  |
| 8. Oen ap-seogi    | Momtong baro-jireugi              |
| 9. Oen ap-seogi    | Momtong an-makki                  |
| 10. Oreun ap-seogi | Momtong baro-jireugi              |
| 11. Oreun ap-koobi | Area-makki                        |
| 12. Samme stand    | Momtong baro-jireugi              |
| 13. Oen ap-seogi   | Eolgul-makki                      |
| 14.                | Ap-chago                          |
| Oreun ap-seogi     | Momtong bandae-jireugi            |
| 15. Oreun ap-seogi | Eolgul-makki                      |
| 16.                | Ap-chago                          |
| Oen ap-seogi       | Momtong bandae-jireugi            |
| 17. Oen ap-koobi   | Area-makki                        |
| 18. Oreun ap-koobi | Momtong bandae-jireugi<br>(Kihap) |
| Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi                |

### Husk:

Mange ender for langt tilbage, når de udfører Poom-see Taegeuk Il Jang.

Fejlen skal findes i den måde fødderne flyttes på når der drejes ud til siderne, det har stor indvirkning om der drejes over hælen eller forfoden.

Vær opmærksom på tælling 17. Det er venstre fod der skal være forrest i ap-koobi.

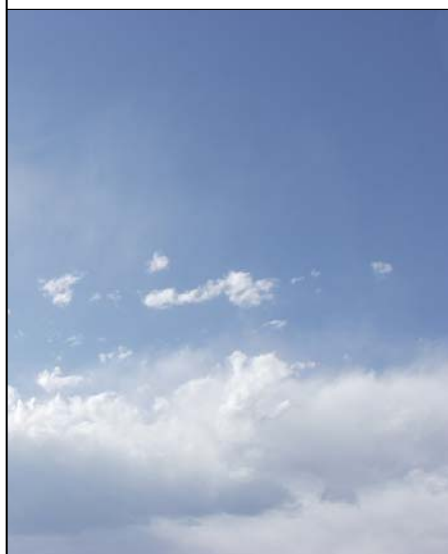
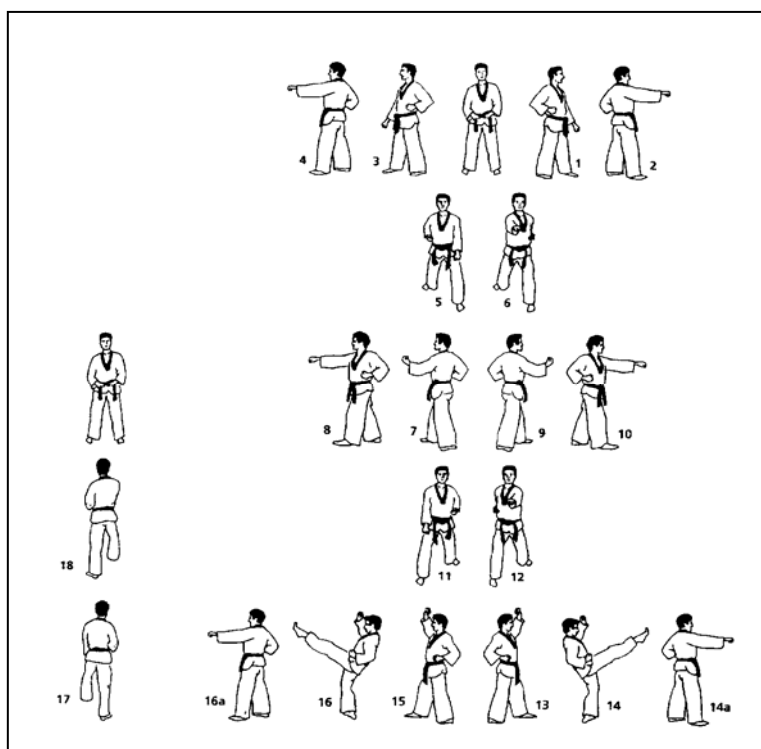
Det er en af de hyppigst forekommende fejl i udførelse af Poomsee Taegeuk Il Jang.

### Filosofisk betydning

Denne Poomse repræsenterer himmelen og lyset. Himmelen giver os regn og solen giver os lys og får tingene til at gro.

Taegeuk Il Jang skal udføres med himmelens storhed i tankerne. Handlingerne bør derfor være meget kraftfulde, også for at sybbolisere det mandlige, som Taegeuk Il Jangs gwe betyder.

### Poomse Taegeuk Il jangs gwe: Keon.





## Poomse Taegeuk Yi Jang

- |     |                |                                   |
|-----|----------------|-----------------------------------|
|     | Naranhi-seogi  | Gibon-joonbi-seogi                |
| 1.  | Oen ap-seogi   | Area-makki                        |
| 2.  | Oreun ap-koobi | Momtong bandae-jireugi            |
| 3.  | Oreun ap-seogi | Area-makki                        |
| 4.  | Oen ap-koobi   | Momtong bandae-jireugi            |
| 5.  | Oen ap-seogi   | Momtong an-makki                  |
| 6.  | Oreun ap-seogi | Momtong an-makki                  |
| 7.  | Oen ap-seogi   | Area-makki                        |
| 8.  |                | Ap-chago                          |
|     | Oreun ap-koobi | Eolgul bandae-jireugi             |
| 9.  | Oreun ap-seogi | Area-makki                        |
| 10. |                | Ap-chago                          |
|     | Oen ap-koobi   | Eolgul bandae-jireugi             |
| 11. | Oen ap-seogi   | Eolgul-makki                      |
| 12. | Oreun ap-seogi | Eolgul-makki                      |
| 13. | Oen ap-seogi   | Momtong an-makki                  |
| 14. | Oreun ap-seogi | Momtong an-makki                  |
| 15. | Oen ap-seogi   | Area-makki                        |
| 16. |                | Ap-chago                          |
|     | Oreun ap-seogi | Momtong bandae-jireugi            |
| 17. |                | Ap-chago                          |
|     | Oen ap-seogi   | Momtong bandae-jireugi            |
| 18. |                | Ap-chago                          |
|     | Oreun ap-seogi | Momtong bandae-jireugi<br>(Kihap) |
|     | Naranhi-seogi  | Gibon-joonbi-seogi                |

### Husk:

Slagene udføres samtidig med at du lander i din stand. Vær især opmærksom i tællingerne 16, 17 og 18.

Efter tælling 12 skal der drejes 270 grader til venstre i ap-seogi.

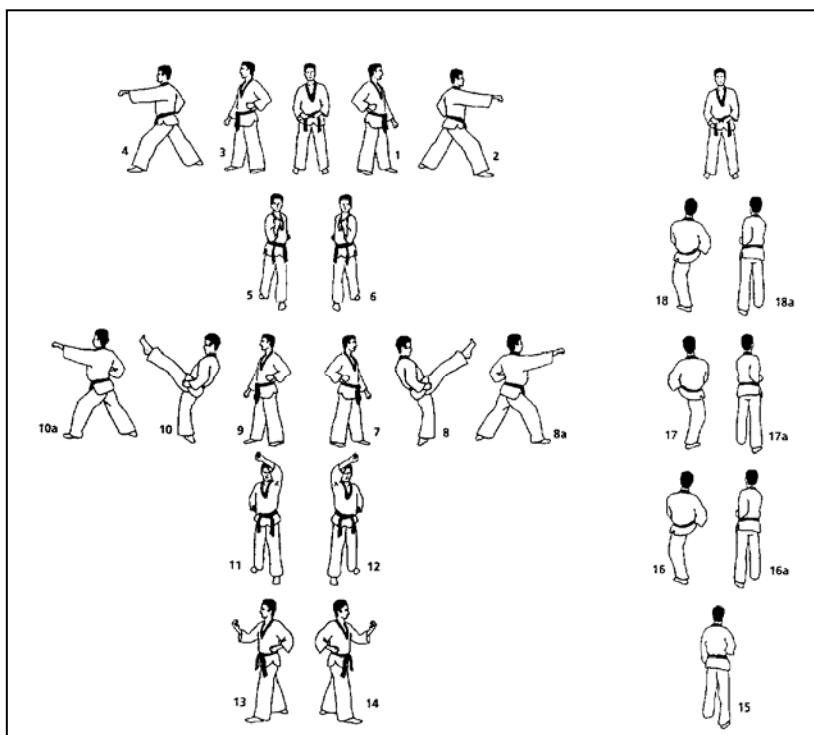
### Filosofisk betydning

Glæde og fryd er de egenskaber gweet Tae symboliserer. Dette er tilstanden i hvilken ens sind bliver fast, og yderformer fremtræder yndefulde, så smil og dyd får overhånd.

En person der har et stærkt sind, virker venlig, smiler og er tilfreds.

Poomse Taegeuk Yi Jang bør udføres ved at vise glæde. Dette kan ske ved hurtige og kraftfulde handlinger og en indre stemning af glæde og fryd over at man har kontrol over sin fremtid og sine handlinger.

### Poomse Taegeuk Yi jangs gwe: Tae.



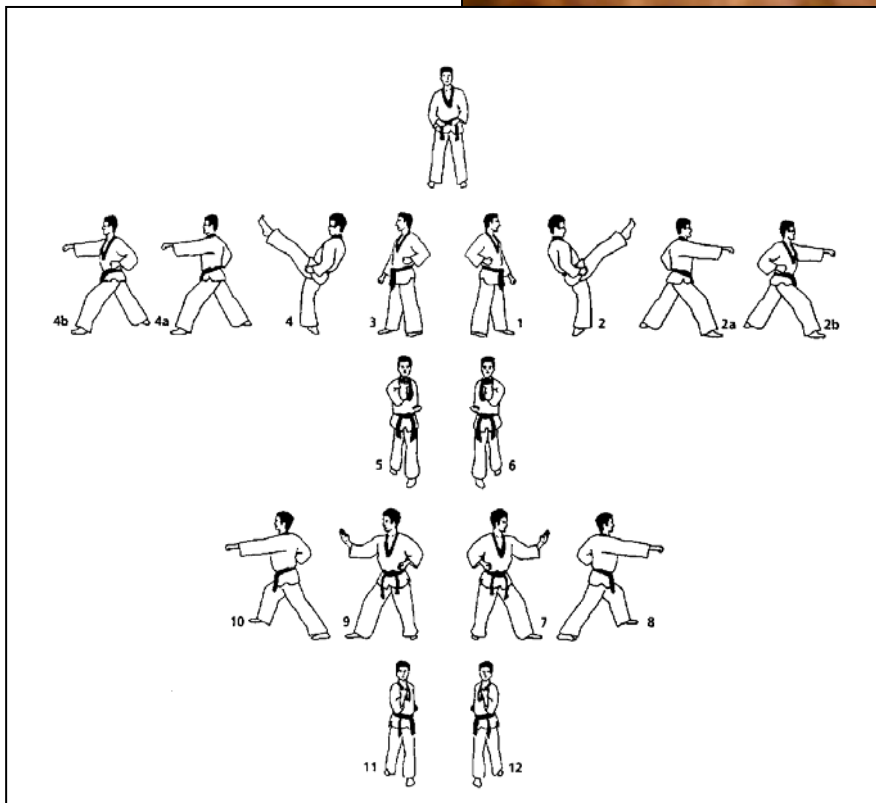
# Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



## Poomse Taegeuk Sam Jang

(1. del)

- |                   |                         |                     |                         |
|-------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|
| Naranhi soegi     | Gibon-joonbi-seogi      | 7. Oreun dwit-koobi | Hansonnal momtong-makki |
| 1. Oen ap-seogi   | Area-makki              | 8. Oen ap-koobi     | Momtong baro-jireugi    |
| 2.                | Ap-chago                | 9. Oen dwit-koobi   | Hansonnal momtong-makki |
| Oreun ap-koobi    | Doobeon Momtong-makki   | 10. Oreun ap-koobi  | Momtong baro-jireugi    |
| 3. Oreun ap-seogi | Area-makki              | 11. Oen ap-seogi    | Momtong an-makki        |
| 4.                | Ap-chago                | 12. Oreun ap-seogi  | Momtong an-makki        |
| Oen ap-koobi      | Doobeon momtong-jireugi |                     |                         |
| 5. Oen ap-seogi   | Hansonnal an-chigi      |                     |                         |
| 6. Oreun ap-seogi | Hansonnal an-chigi      |                     |                         |



# Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



## Poomse Taegeuk Sam Jang

(2. del)

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 13. Oen ap-seogi   | Area-makki                      |
| 14.                | Ap-chago                        |
| Oreun ap-koobi     | Dooboon momtong-jireugi         |
| 15. Oreun ap-seogi | Area-makki                      |
| 16.                | Ap-chago                        |
| Oen ap-koobi       | Dooboon momtong-jireugi         |
| 17. oen ap-seogi   | Area-makko                      |
| Samme satnd        | Momtong baro-jireugi            |
| 18. Oreun ap-seogi | Area-makko                      |
| Samme stand        | Momtong baro-jireugi            |
| 19.                | Ap-chago                        |
| Oen ap-seogi       | Area-makko                      |
| Samme stand        | Momtong baro-jireugi            |
| 20.                | Ap-chago                        |
| Oreun ap-seogi     | Area-makko                      |
| Samme stand        | Momtong baro-jireugi<br>(Kihap) |
| Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi              |

### Husk:

Vær opmærksom på dine stande i tælling 7, 8, 9 og 10.

I tælling 8 og 10 er det forreste fod, der glider ud i en ap-koobi.

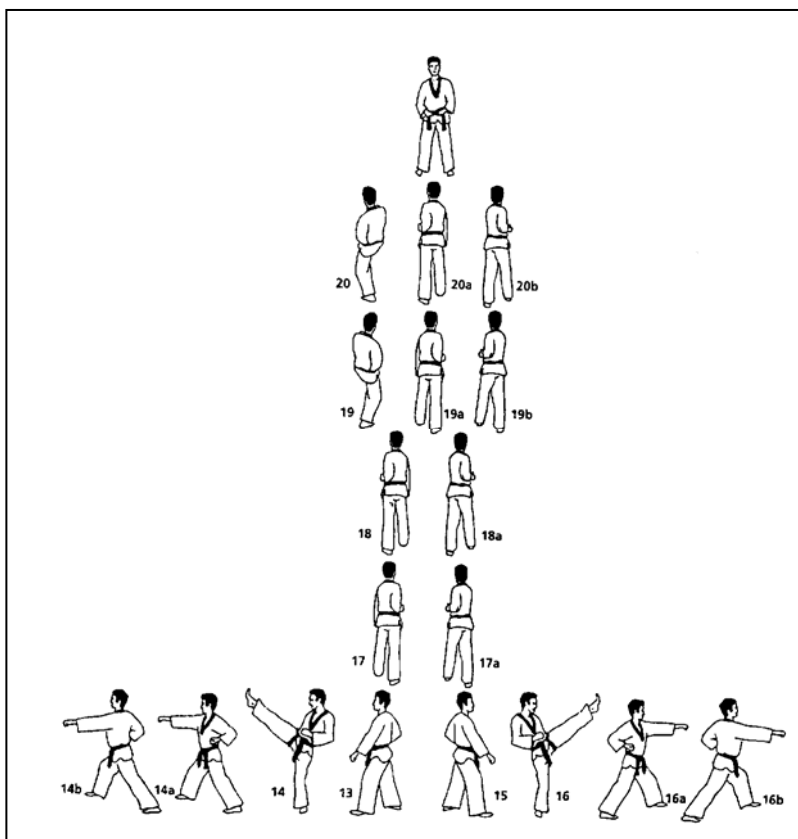
Efter tælling 12 drejes 270 grader til venstre.

### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Sam Jang symboliserer ilden, solen og lyset, som mennesket er afhængige af. En af de ting der adskiller mennesker fra dyr, er evnen til at udnytte ild.

Poomse Taegeuk Sam Jang udføres afvekslende og lidenskabeligt. Der skal være rytme i udførelsen med enkelte udbrud af energi.

### Poomse Taegeuk Sam jangs gwe: Ri.



# Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



## Poomse Taegeuk Sah Jang

- |     |                  |  |
|-----|------------------|--|
|     | Naranhi-seogi    | Gibon joonbi-seogi                                   |
| 1.  | Oreun Dwit-koobi | Sonnal Momtong-makki                                 |
| 2.  | Oreun ap-koobi   | Batangson nulleo-makki<br>Pyonsonkeut seweo-Chireugi |
| 3.  | Oen dwit-koobi   | Sonnal momtong-makki                                 |
| 4.  | Oen ap-koobi     | Batangson nulleo-makki<br>pyensonkeut seweo-Chireugi |
| 5.  | Oen ap-koobi     | Jebipoom mok-chigi                                   |
| 6.  | -                | Ap-chago   |
|     | Oreun ap-koobi   | Momtong baro-jireugi                                 |
| 7.  | -                | Oen yeop-chagi                                       |
| 8.  | -                | Oreun yeop-chago                                     |
|     | Oen dwit-koobi   | Sonnal momtong-makki                                 |
| 9.  | Oreun dwit-koobi | Momtong bakat-makki                                  |
| 10. | -                | Ap-chago (og tilbage igen)                           |
|     | Oreun dwit-koobi | Momtong an-makki                                     |
| 11. | Oen dwit-koobi   | Momtong bakat-makki                                  |
| 12. | -                | Ap-chago (og tilbage igen)                           |
|     | Oen dwit-koobi   | Momtong an-makki                                     |
| 13. | Oen ap-koobi     | Jebipoom mok-chigi                                   |
| 14. | -                | Ap-chago   |
|     | Oreun ap-koobi   | Ap-chigi (deung-jumeok)                              |
| 15. | Oen ap-seogi     | Momtong-makki  |
| 16. | Samme stand      | Momtong baro-jireugi                                 |
| 17. | Oreun ap-seogi   | Momtong-makki  |

- |     |                |                                    |
|-----|----------------|------------------------------------|
| 18. | Samme stand    | Momtong baro-jireugi               |
| 19. | Oen ap-koobi   | Momtong-makko                      |
|     | Samme stand    | Doobeon momtong jireugi            |
| 20. | Oreun ap-koobi | Momtong-makko                      |
|     | Samme stand    | Doobeon momtong-jireugi<br>(Kihap) |
|     | Naranhi-seogi  | Gibon-joonbi-seogi                 |

### Husk:

Mellem tælling 7 og 8 tages et almindelig skridt, ikke nogen speciel stand.

Efter tælling 8 drejes 270 grader til venstre.

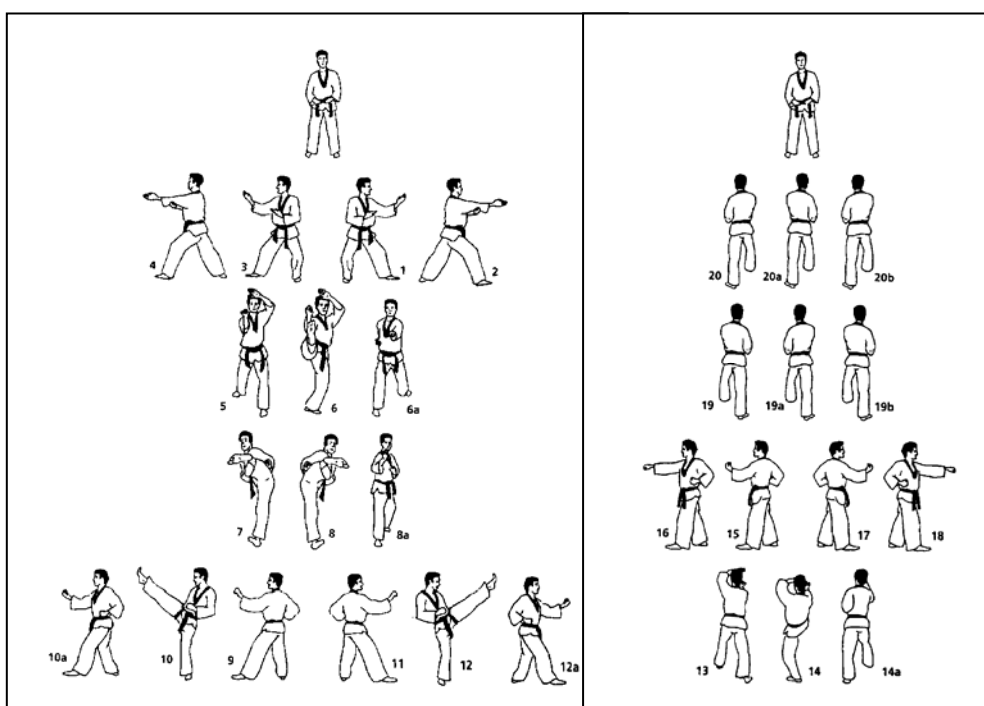
Under tælling 10 og 12 er det vigtigt at gennemføre sparket helt, (ap-chago) ikke snyde så du for at lette teknikken ikke drejer nok i hoften.

### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Sah Jang symboliserer torden, der bringer frygt og panik, blot for at forsvinde og erstattes af blå himmel og solskin.

Poomse Taegeuk Sah Jang skal udføres dels som torden og lyn, med meget kraftfulde handlinger i hurtig rytme, og i andre passager roligt og fredfyldt som efter et uvejr.

### Poomse Taegeuk Sah jangs gwe: Jin.



# Aalborg Taekwondo Klub, Soo-Bak. Kup-pensum:



## Poomse Taegeuk Oh Jang

- |     |                  |                           |
|-----|------------------|---------------------------|
|     | Naranhi-seogi    | Gibon-joonbi-seogi        |
| 1.  | Oen ap-koobi     | Area-makki                |
| 2.  | Oen-seogi        | Me-jumeok naeryo-chigi    |
| 3.  | Oreun ap-koobi   | Area-makki                |
| 4.  | Oreun-seogi      | Me-jumeok naeryo-chigi    |
| 5.  | Oen ap-koobi     | Momtong-makko             |
|     | Samme stand      | Momtong an-makki          |
| 6.  | -                | Ap-chago                  |
|     | Oreun ap-koobi   | Ap-chigo (deung-jumeok)   |
|     | Samme stand      | Momtong an.makki          |
| 7.  | -                | Ap-chago                  |
|     | Oen ap-koobi     | Ap-chigo (deung-jumeok)   |
|     | Samme stand      | Momtong an-makki          |
| 8.  | Oreun ap-koobi   | Ap-chigi (deung-jumeok)   |
| 9.  | Oreun dwit-koobi | Hanssonal momtong-Makki   |
| 10. | Oreun ap-koobi   | Palkoop dollyo-chigi      |
| 11. | Oen dwit-koobi   | Hanssonal momtong-makki   |
| 12. | Oen ap-koobi     | Palkoop dollyo-chigi      |
| 13. | Oen ap-koobi     | Area-makko                |
|     | Samme stand      | Momtong an-makki          |
| 14. | -                | Ap-chago                  |
|     | Oreun ap-koobi   | Area-makko                |
|     | Samme stand      | Momtong an-makki          |
| 15. |                  | Oen ap-koobi Eolgul-makki |
| 16. |                  | - Yeop-chago              |
|     | Oreun ap-koobi   | Palkoop pyojeok-chigi     |

- |     |                    |                       |
|-----|--------------------|-----------------------|
| 17. | Oreun ap-koobi     | Eolgul-makki          |
| 18. | -                  | Yeop-chago            |
|     | Oen ap-koobi       | Palkoop pyojeok-chigi |
| 19. | Oen ap-koobi       | Area-makki            |
|     | Samme stand        | Momtong an-makki      |
| 20. | -                  | Ap-chago              |
|     | Oen dwit-koa-seogi | Naeryo-jiiki          |
|     |                    | Ap-chi (deung-jumeok) |
|     |                    | (Kihap)               |
|     | Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi    |

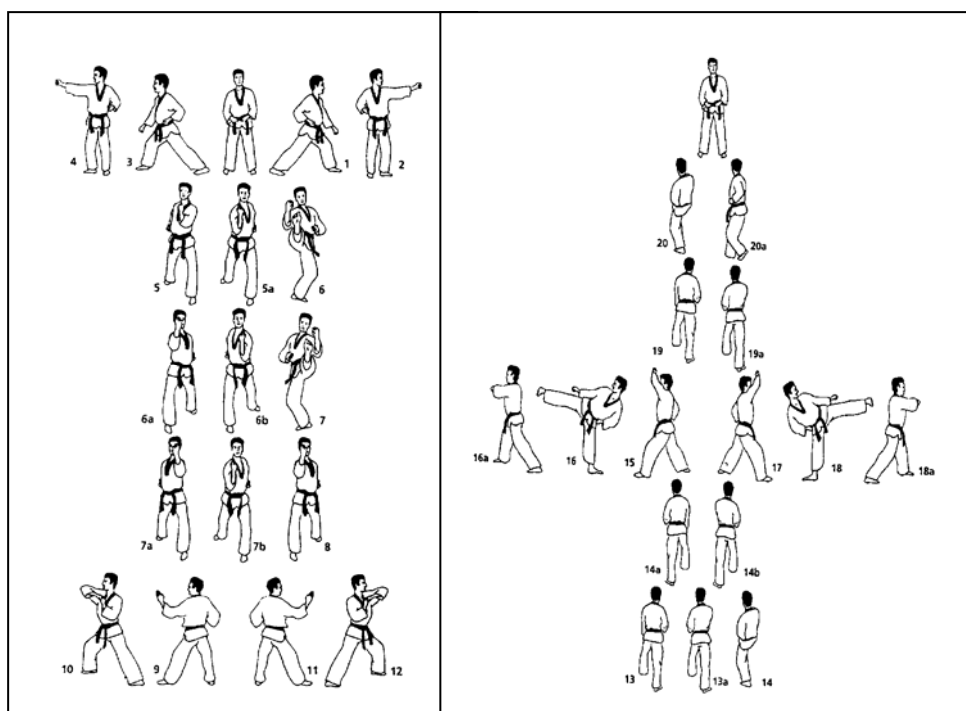
### Husk:

Ved tælling 2 og 4 trækkes forreste fod tilbage i henholdsvis oen og oreun seogi.  
Efter tælling 8 drejes 270 grader til venstre.

### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Oh Jang symboliserer vinden, som kan være gennemtrængende og finde ind overalt, men også som en blid brise.  
Poomse Taegeuk Oh Jang bør udføres som vinden, til tider blid og ensartet, til tider kraftfuldt som et uvejr der er i stand til ødelæggelse.

### Poomse Taegeuk Oh jangs gwe: Seon.

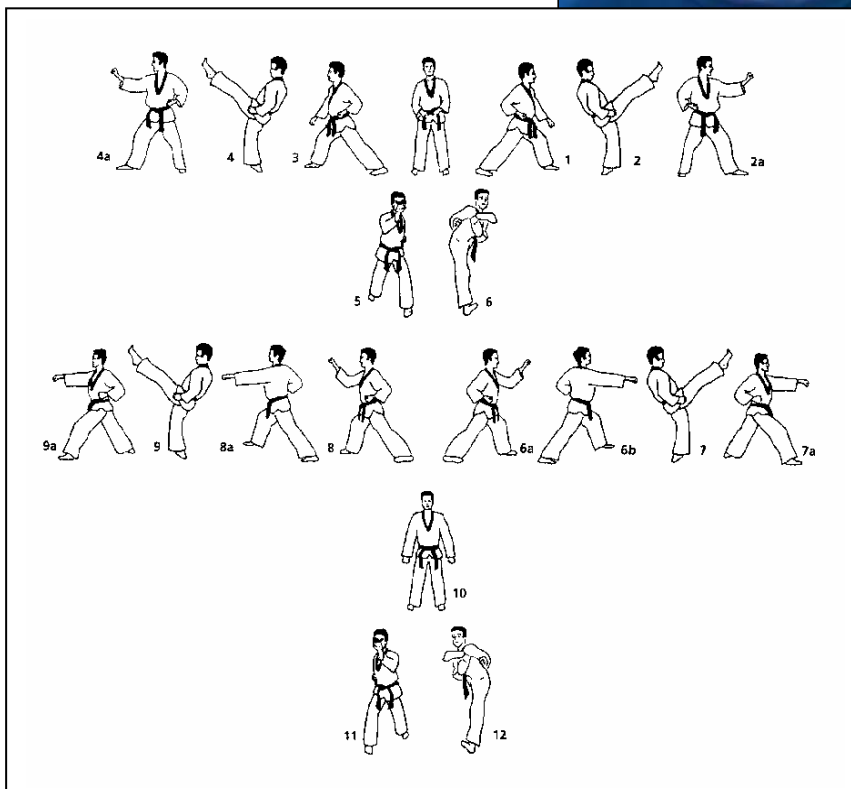




## Poomse Taegeuk Yook Jang

(1. del)

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi              |
| 1. Oen ap-koobi    | Area-makki                      |
| 2. -               | Ap-chago                        |
| Oreun dwit-koobi   |                                 |
|                    | Momtong bakat-makki             |
| 3. Oreun ap-koobi  | Area-makki                      |
| 4. -               | Ap-chago                        |
| Oen dwit-koobi     | Momtong bakat-makki             |
| 5. Oen ap-koobi    | Hanssonal biteureo-makki        |
| 6. -               | Apchook dollyo-chago            |
| Oen ap-koobi       | Eolgul bakat-makko              |
| Samme stand        | Momtong baro-jireugi            |
| 7. -               | Ap-chago                        |
| Oreun ap-koobi     | Momtong baro-jireugi            |
| 8. Oreun ap-koobi  | Eolgul bakat-makko              |
| Samme stand        | Momtong baro-jireugi            |
| 9. -               | Ap-chago                        |
| Oen ap-koobi       | Momtong baro-jireugi            |
| 10. Naranhi-seogi  | Area hechyo-makki               |
| 11. Oreun ap-koobi | Hanssonal biteureo-makki        |
| 12. -              | Apchook dollyo-chagi<br>(Kihap) |
| Oreun ap-koobi     | Area-makki                      |





## Poomse Taegeuk Yook Jang

(2. del)

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 13. -                | Ap-chago                |
| Oen dwit-koobi       | Momtong bakat-makki     |
| 14. Oen ap-koobi     | Area-makki              |
| 15. -                | Ap-chago                |
| Oreun dwit-koobi     | Momtong bakat-makki     |
| 16. Oreun dwit-koobi | Sonnal momtong-makki    |
| 17. Oen dwit-koobi   | Sonnal momtong-makki    |
| 18. Oen ap-koobi     | Batangson momtong-makko |
| Samme stand          | Momtong baro-jireugi    |
| 19. Oreun ap-koobi   | Batangson momtong-makko |
| Samme stand          | Momtong baro-jierugi    |
| Naranhi-seogi        | Gibon-joonbi-seogi      |

### Husk:

Tælling 10 udføres roligt og i god balance, åndedræt og blokering skal afsluttes samtidig.

Efter tælling 12 drejes 270 grader til højre.

Efter tælling 15 trækkes højre fod tilbage i oreun dwit-koobi.

Efter tælling 6 og 12 sættes den fod der har sparket ca. 1½ skridt frem og bageste ben trækkes op og ud til siden.

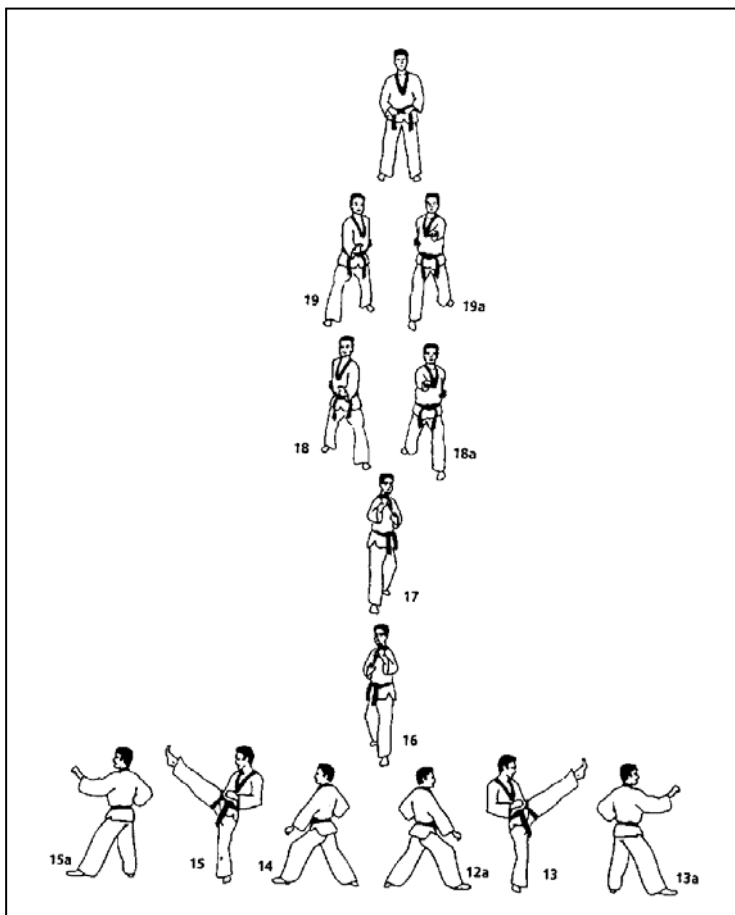
### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Yook Jang symboliserer vand og måne. Vandet er fleksibelt, farligt, formløst og mystisk

### Poomse Taegeuk Yook jangs gwe: Gam.



Poomse Taegeuk Yook Jang udføres som vandet, til tider som stillestående og langsomt vand, til tider flydende og kraftfuldt som en rivende flod.

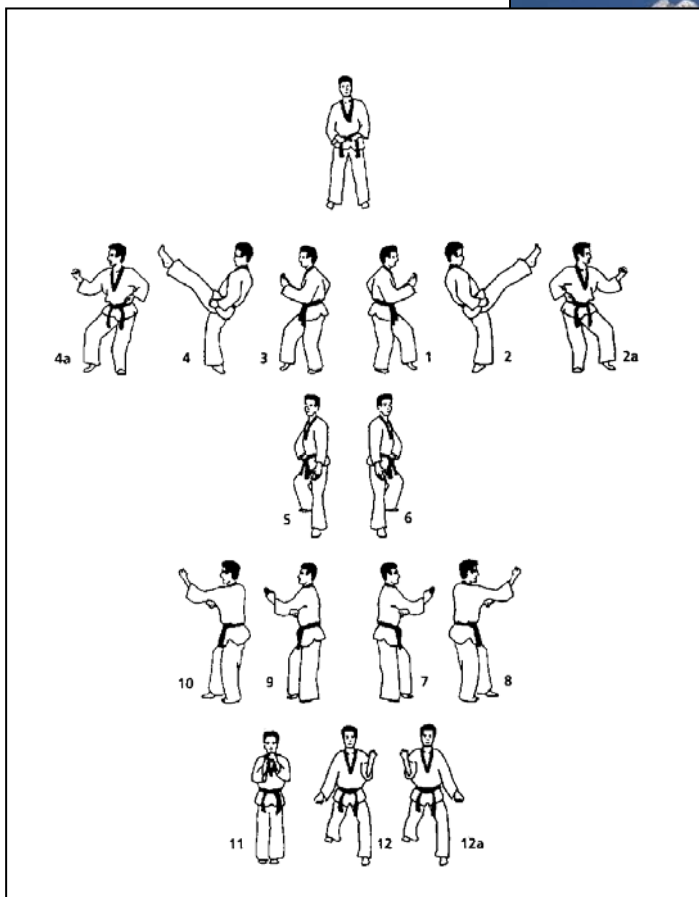




## Poomse Taegeuk Chill Jang

(1. del)

- |                     |                                      |                     |                                      |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Naranhi-seogi       | Gibon-joonbi-seogi                   |                     |                                      |
| 1. Oen beom-seogi   | Batangson momtong an-makki           | 9. Oreun beom-seogi | Batangson geodeureo momtong-an-makki |
| 2. -                | Ap-chago                             | 10. Samme stand     | Deung-jumeok eolgul ap-chigi         |
| Oen beom-seogi      | Momtong-makki                        | 11. Moa-seogi       | Bo-jumeok joonbi-seogi               |
| 3. Oreun beom-seogi | Batangson momtong an-makki           | 12. Oen ap-koobi    | Gawi-makki (bandae)                  |
| 4. -                | Ap-chago                             | Samme stand         | Gawi-makki (baro)                    |
| Oreun beom-seogi    | Momtong-makki                        |                     |                                      |
| 5. Oreun dwit-koobi | Sonnal area-makki                    |                     |                                      |
| 6. Oen dwit         | Sonnal area-makki                    |                     |                                      |
| 7. Oen beom-seogi   | Batangson geodeureo momtong-an-makki |                     |                                      |
| 8. Samme stand      | Deung-jumeok eolgul ap-chigi         |                     |                                      |





## Poomse Taegeuk Chill Jang

(2. del)

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 13. Oreun ap-koobi | Gawi-makki (bandae)   |
| Samme stand        | Gawi-makki (baro)     |
| 14. Oen ap-koobi   | Momtong hechyo-makki  |
| 15. -              | Mooreup-chigo         |
| Oen dwit koa-seogi | Jeochyo-jireugi       |
| 16. Oreun ap-koobi | Eotgeoreo area-makki  |
| 17. Oreun ap-koobi | Momtong hechyo-makki  |
| 18. -              | Mooreup-chigo         |
| Oen dwit-koa-seogi | Jeochyo-jireugi       |
| 19. Oen ap-koobi   | Eotgeoreo area-makki  |
| 20. Oen ap-seogi   | Eolgul bakat-chigi    |
| 21. -              | Pyojeok chago         |
| Joochoom-seogi     | Palkoop pyojeok-chigi |
| 22. Oreun ap-seogi | Eolgul bakat-chigi    |
| 23. -              | Pyojeok chago         |
| Joochoom-seogi     | Palkoop pyojeok-chigi |

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| 24. Samme stand    | Hanssonal momtong yeop-makki |
| 25. Joochoom-seogi | Yeop-jireugi (Kihap)         |
| Naranhi-seogi      | Gibon-joonbi-seogi           |

### Husk:

At ryggen skal være ret i beom-seogi  
At armen skal føres vandret til siden i tællingerne 7 og 10, der skal kun drejes i hoften.

Efter tælling 13 drejes 270 grader til venstre. Hånden må ikke sænkes eller flyttes under udførelse af pyojeok-chigi i tællingerne 21 og 23.

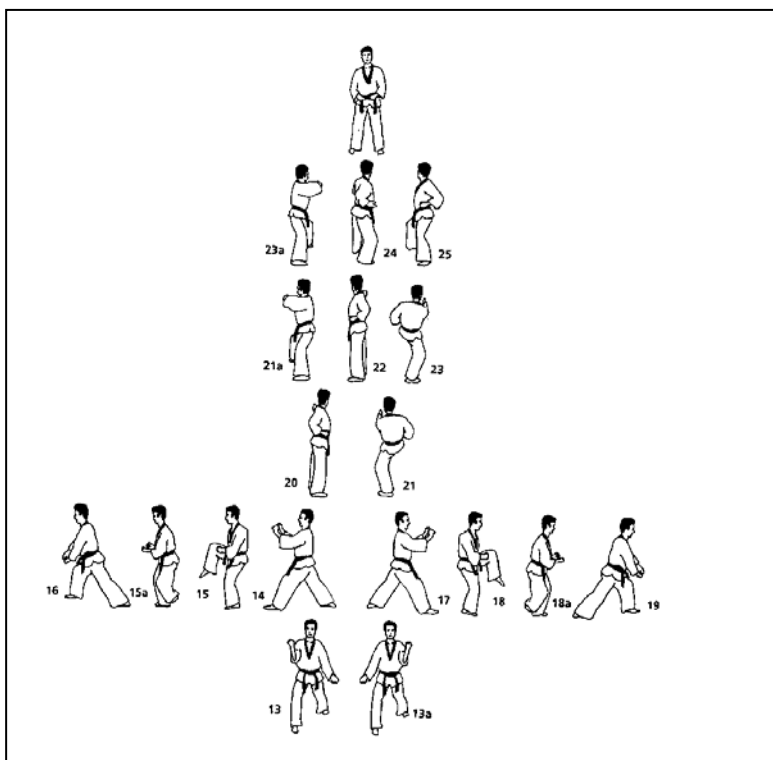
### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Chill Jang symboliserer bjerget, som udtrykker højtidelig ro på den måde det rager op over alt andet i landskabet. Alle bjerge ser majestætiske ud, uanset størrelsen. Det skal der lægges vægt på i udførelsen

### Poomse Taegeuk Chill jangs gwe: Gan.



Poomse Taegeuk Chill Jang udføres med en følelse af at alle handlinger er majestætiske, og at de fortjener at blive værdsat gennem en perfekt udførelse.





## Poomse Taegeuk Pal Jang

(1. del)

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| Naranhi-seogi       | Gibon-joonbi-seogi                  |
| 1. Oreun dwit-koobi | Geodeureo-bakat-makki               |
| 2. Oen ap-koobi     | Momtong baro-jireugi                |
| 3. -                | Doo-baldangsang ap-chago<br>(Kihap) |
| Oen ap-koobi        | Momtong-makko                       |
|                     | Doobeon momtong jireugi             |
| 4. Oreun ap-koobi   | Momtong bandae-jireugi              |
| 5. Oreun ap-koobi   | Oesanteul-makki                     |
| 6. Oen ap-koobi     | Dangyo teok-jireugi                 |
| 7. Oen ap-koa-seogi |                                     |
| Oen ap-koobi        | Oesanteul-makki                     |
| 8. Oreun ap-koobi   | Dangyo teok-jireugi                 |

### Husk:

Første handling udføres som kampstand.

Efter 1. Tælling flyttes forreste fod ud i ap-koobi.

Efter tælling 4 drejes 270 grader til venstre.

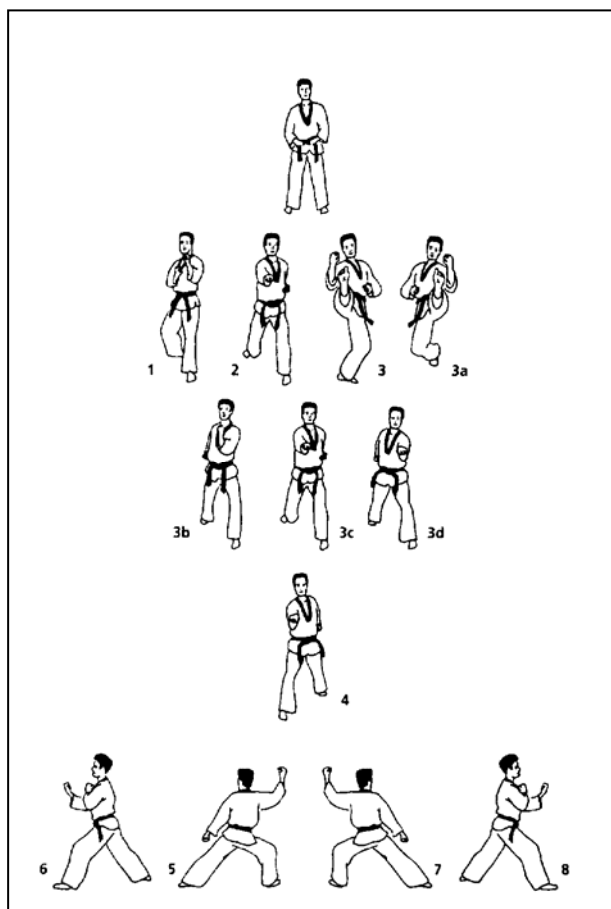
Overarmen holdes vandret i oesanteul-makki i 5. og 7. Tælling.

Efter tælling 9 flyttes forreste fod ud i ap-koobi.

Efter tælling 11 sættes foden ned bag venstre fod, derefter går man et lille skridt tilbage.

Efter tælling 13 og 16 trækkes forreste fod tilbage.

I tællingerne 21, 22, 25 og 26 trækkes ikke kontra.





## Poomse Taegeuk Pal Jang

(2. del)

9. Oreun dwit-koobi  
Sonnal Momtong-makki
10. Oen ap-koobi Momtong baro-jireugi
11. - Ap-chago  
Oreun beom-seogi  
Batangson momtong-  
Makki
12. Oen beom-seogi Sonnal momtong-makki
13. - Ap-chago  
Oen ap-koobi Momtong baro-jireugi
14. Oen beom-seogi Batangson momtong-  
makki
15. Oreun beom-seogi  
Sonnal momtong-makki
16. - Ap-chago  
Oreun ap-koobi Momtong baro-jireugi
17. Oreun beom-seogi  
Batangson momtong-  
Makki
18. Oen dwit-koobi Geodeureo-area-makki
19. - Twieo ieo-ap-chago  
(Kihap)  
Oreun ap-koobi Momtong-makki  
Samme stand Doobeon momtong-jireugi
20. Oreun dwit-koobi  
Hansonnal momtong-  
Makki

21. Oen ap-koobi Palkoop dollyo-chigi
22. Samme stand Ap-chigi (deung-jumeok)
23. Samme stand Momtong bandae-jireugi
24. Oen dwit-koobi Hansonnal momtong-  
makki
25. Oreun ap-koobi Palkoop dollyo-chigi
26. Samme stand Ap-chigi (deung-jumeok)
27. Samme stand Momtong bandae-jireugi  
Naranhi-seogi Gibon-joonbi-seogi

### Filosofisk betydning

Poomse Taegeuk Pal Jang symboliserer jorden og natten. Jorden er kilde til alt liv og har styrken, fastheden og kraften. Alle ting får liv fra jorden via dens næring og energi.

Poomse Taegeuk Pal Jang skal tænkes på som den sidste Poomse i Taegeuk-serien og dermed slutter cirklen, men at den samtidig er en ny begyndelse. Dette symboliseres ved en kraftfuld udførelse, og samtidig fuldstændig perfekte handlinger.

### Poomse Taegeuk Pal jangs gwe: Gon.

