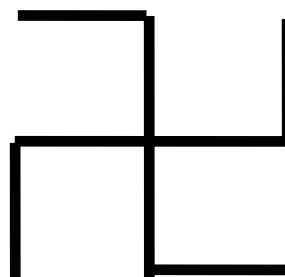


Poomse Ilyeo



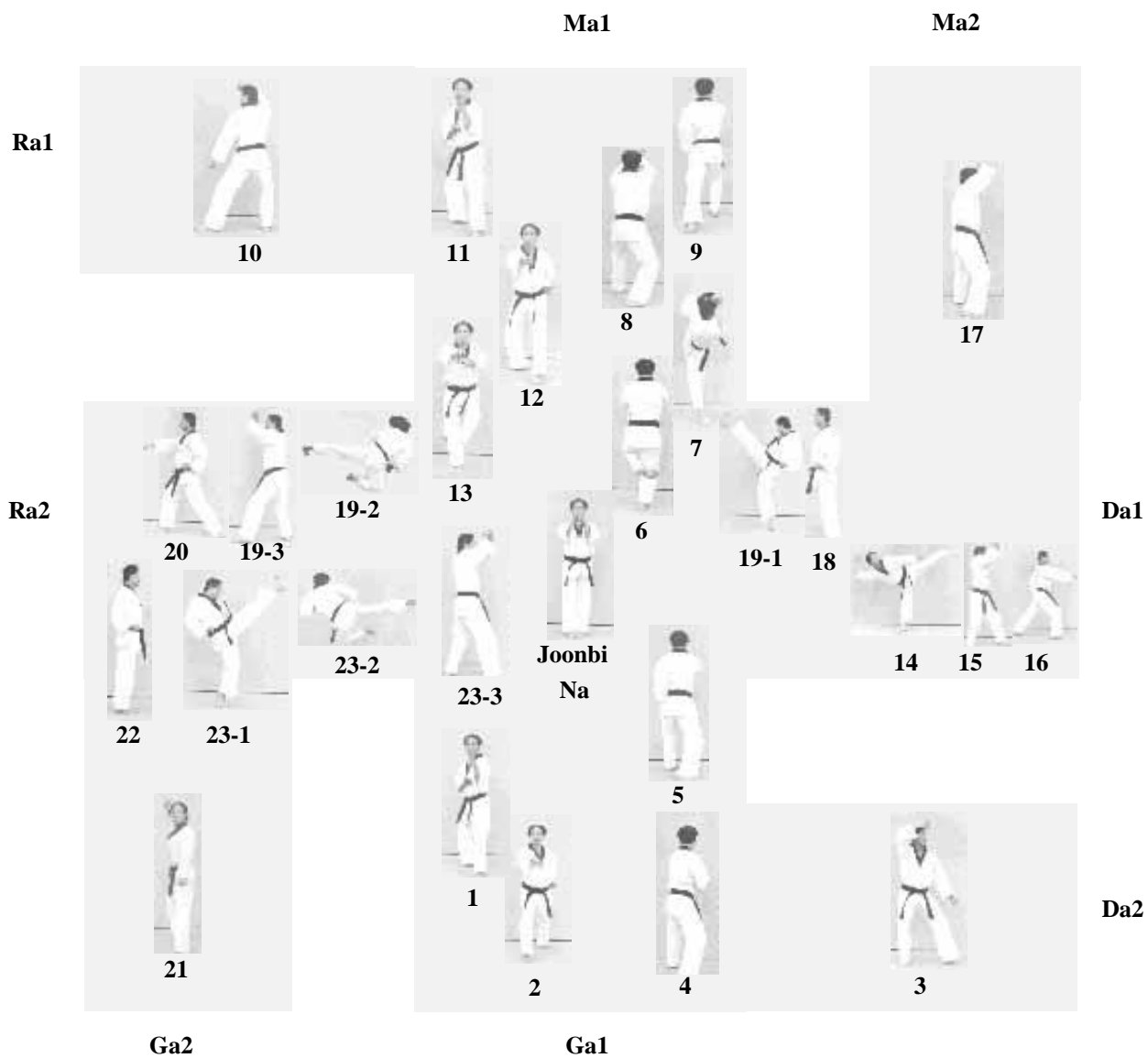
"Ilyeo" betyder den store buddhistiske præst fra Silla dynastiet, Sankt Wonhyo's tanke, som er karakteriseret ved en filosofi omkring harmoni af sindet (ånd) og kroppen (materie). Denne fortæller at et punkt, en linie eller en cirkel altid ender samme sted trods alt. Derfor repræsenterer Poomse Ilyeo 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, oesanteul-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 uselvished i buddhisme hvor oprindelse, substans og tjeneste bringes i overensstemmelse med hinanden.

Poomse Ilyeo's Poomse-linie.



Poomse Ilyeo

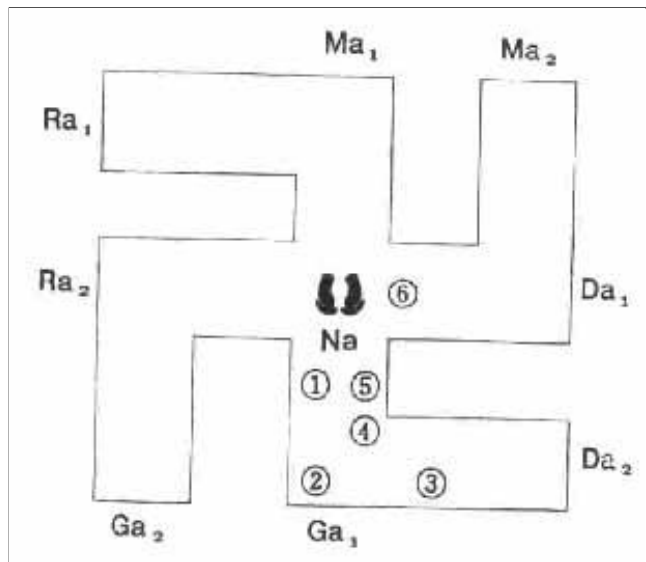
Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga1	Na	Moa seogi	Kig mod Ga1	Boojumeok joonbi seogi
01	Ga1	Ga1	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ga1 (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
02	Ga1	Ga1	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga1 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
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
Blik / Sison : Ga1
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Kig mod Ga1
Teknik : Boojumeok joonbi seogi

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



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



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)

5
Blik / Sison : Na
Placering : Ga1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Momtong baro jireugi



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



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



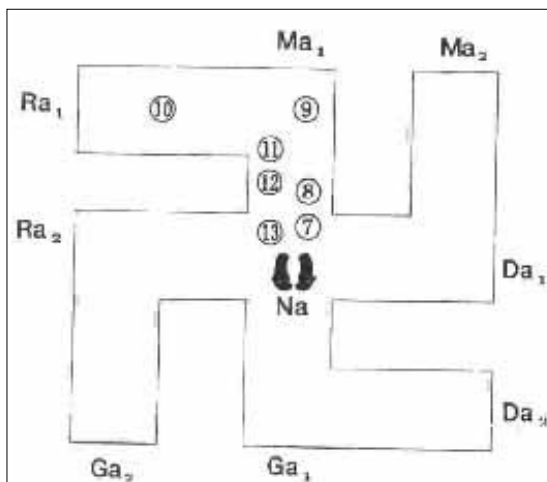
11
Blik / Sison : Na
Placering : Ma1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod (90°) til venstre mod Na
Teknik : Sonnal momtong makki



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



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
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.

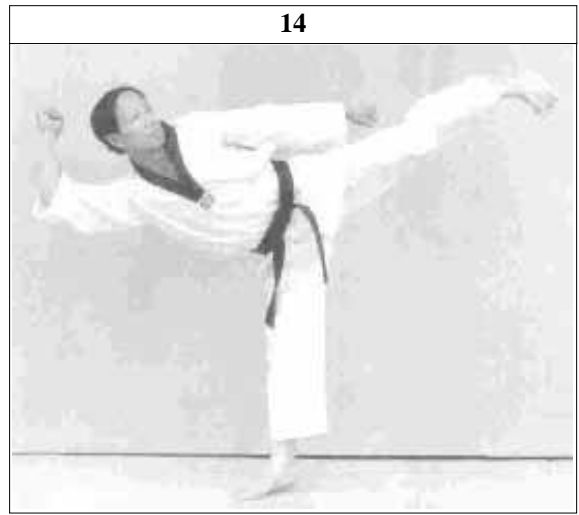
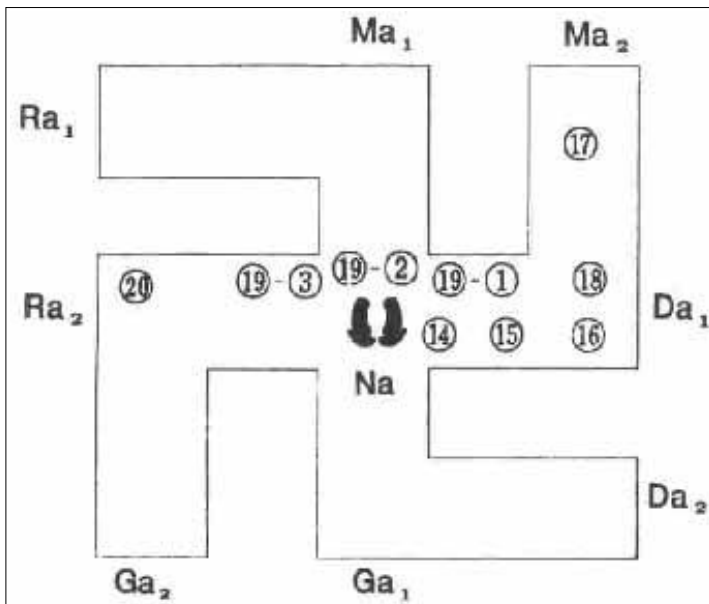


8
Blik / Sison : Ma1
Placering : Ma1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Sæt venstre fod (fra yeopchagi'en) ned i Ma1
Teknik : Eotgeuro eolgul makki (hurtigt)

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
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





20

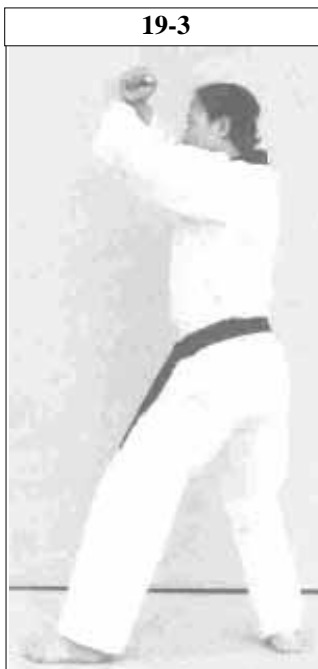
Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Drej og træk i modstanderens håndled, som blev fanget af de krydsede håndled. Gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)
Teknik : Momtong bandae jireugi

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

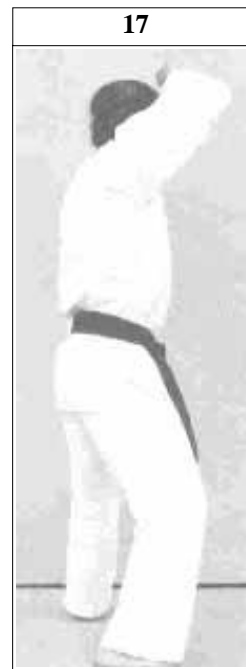
19-1, 19-2 og 19-3 (se næste side)

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



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 baggaeo yeopchagi.



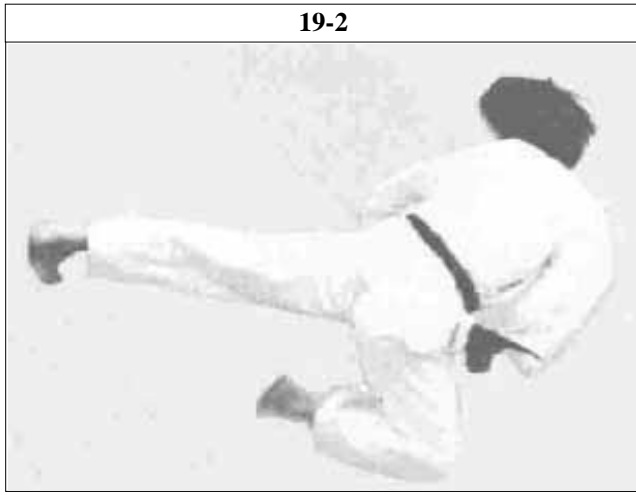


15
Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Sæt venstre fod (fra yeop chagi'en) ned i Da1
Teknik : Eotgeuro eolgul makki

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



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

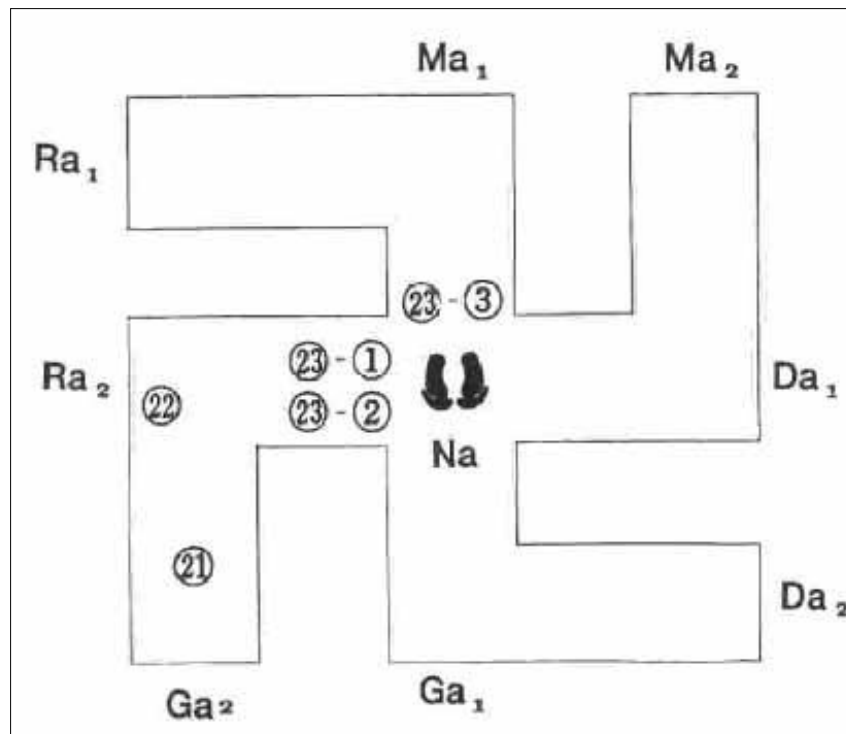
**23-1, 23-3 og 23-3 (se næste side)**

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





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

