

# **DTaF's officielle Poomse-bog**

# Indholdsfortegnelse

## Kapitel 2 - Poomse's

<b>BESKRIVELSE AF POOMSE .....</b>	<b>3</b>
<b>DIAGRAMMER SOM VISER HVER POOMSE-LINIE :.....</b>	<b>4</b>
<b>POOMSE KORYO.....</b>	<b>6</b>
<b>POOMSE KEUMGANG.....</b>	<b>30</b>
<b>POOMSE TAEBAEK .....</b>	<b>44</b>
<b>POOMSE PYONGWON.....</b>	<b>63</b>
<b>POOMSE SIPJIN .....</b>	<b>79</b>
<b>POOMSE JITAE .....</b>	<b>99</b>
<b>POOMSE CHONKWON.....</b>	<b>112</b>
<b>POOMSE HANSU .....</b>	<b>129</b>
<b>POOMSE ILYEO .....</b>	<b>146</b>
<b>PENSUM 1. DAN TIL 6. DAN .....</b>	<b>158</b>

## Beskrivelse af Poomse.

### (A) Typer af Poomse-linier

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

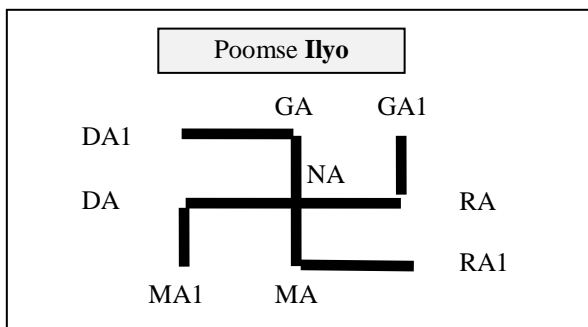
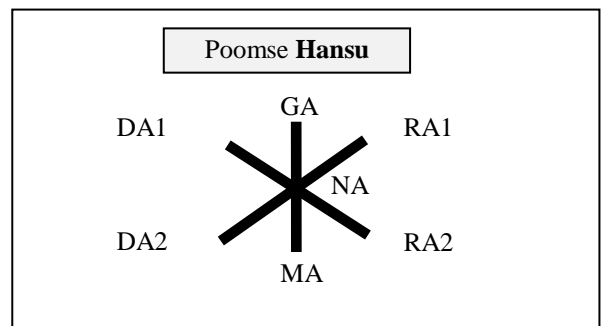
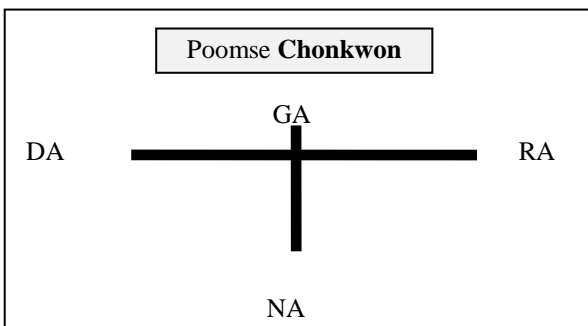
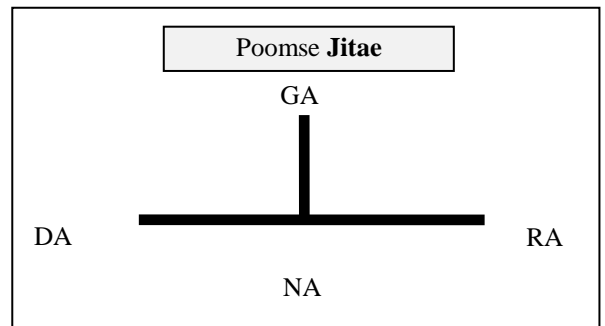
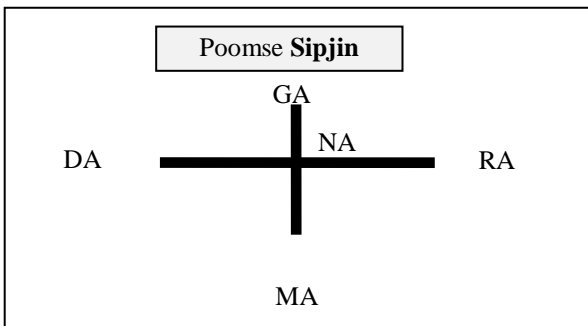
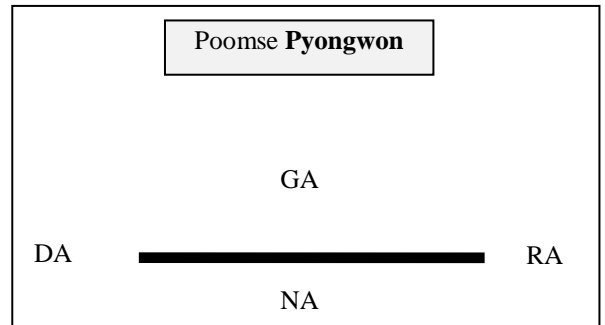
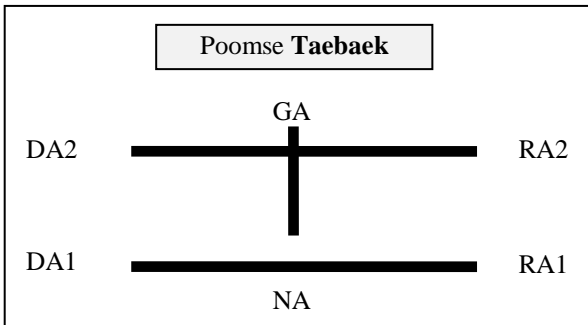
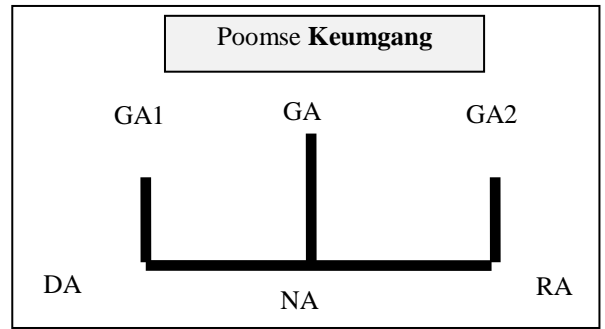
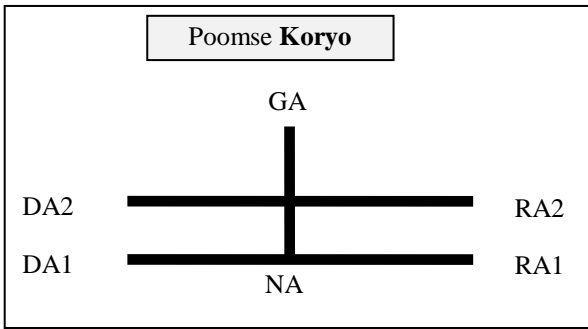
### (B) Symboler der udtrykker retningerne af Poomse-linierne

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 :

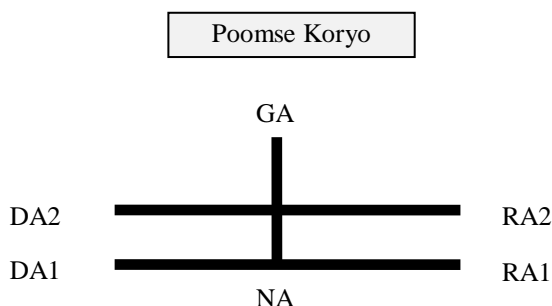


### (A) Omvendt diagram i tekstbogen

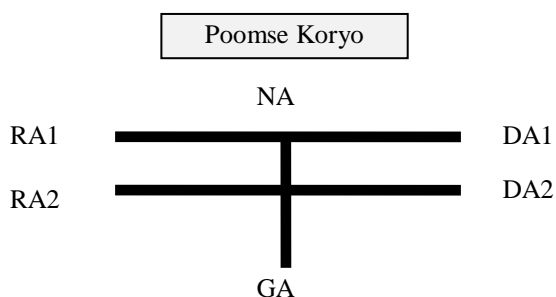
For at hjælpe selve træningen af læseren, er diagrammerne af Poomse-linierne vist i omvendt retning, som følger :

#### 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 udførelsen, idet der hér kan være **supplerende bemærkninger**.

Se f.eks. handling 12 i Poomse Koryo (**Mooreup keokki**) på side 8.

Her er der en kommentar til udførelsen på side 15 !!!