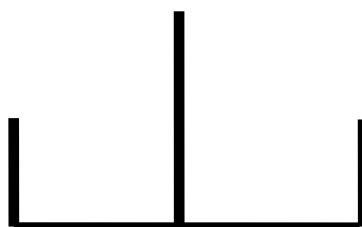


## POOMSE KEUMGANG



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 repræsenterer en mægtig kriger, er baggrunden for benævnelsen af denne Poomse.

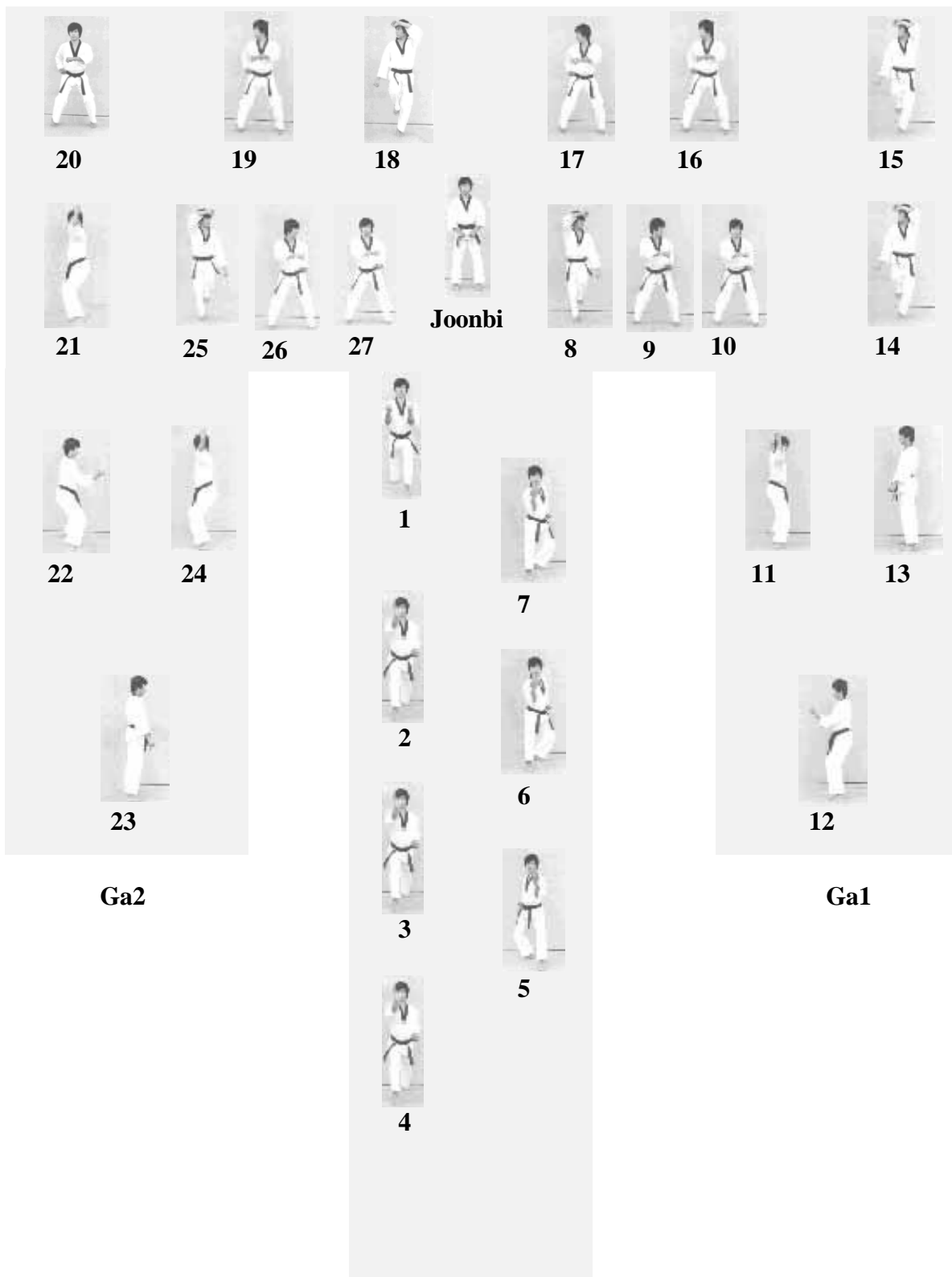
Nye teknikker introduceret i denne Poomse er batangson-teok-chigi, hanssonal-momtong-an-makki, keumgang-makki, santeul-makki, keun-dol-cheogi (stort hængsel), og haktari-seogi. Poomse-linien symboliserer et bjerg udtrykt ved et kinesisk bogstav. Bevægelserne skal være kraftfulde og velafbalancerede, så de passer til en sortbæltets værdighed.

# Poomse Keumgang's Poomse-linie.

Na

Ra

Da



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 <b>KIHAP</b>
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 hævet 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	Venstre 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 <b>KIHAP</b>
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 hævn 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**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Kig mod Ga  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi

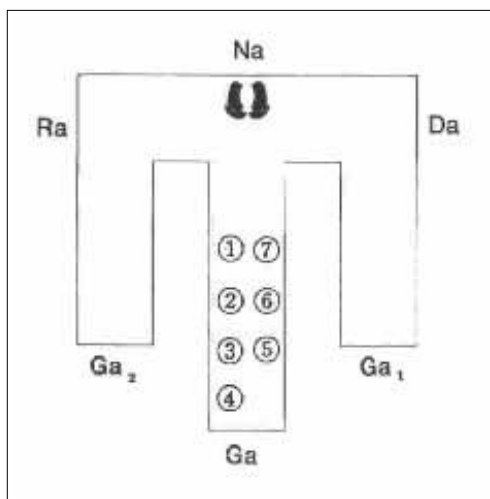
**1**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : An palmok momtong hechyo makki



**2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest).  
**Teknik** : Oreun batangson teok-chigi

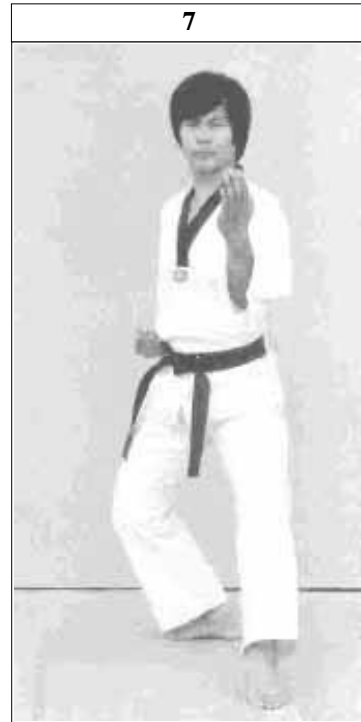


**3**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : Oen batangson teok-chigi



**4**  
**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



**6**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt tilbage mod Na med venstre ben  
**Teknik** : Hansonnal momtong makki



**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt tilbage mod Na med højre ben  
**Teknik** : Hansonnal momtong makki

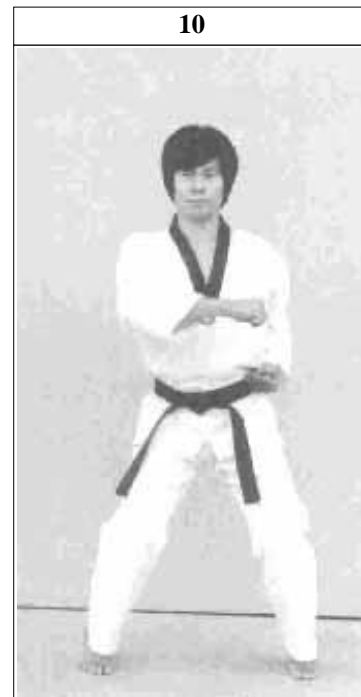




**8**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun haktari seogi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes ind til højre knæ. Se mod Da.  
**Teknik** : Keumgang makki



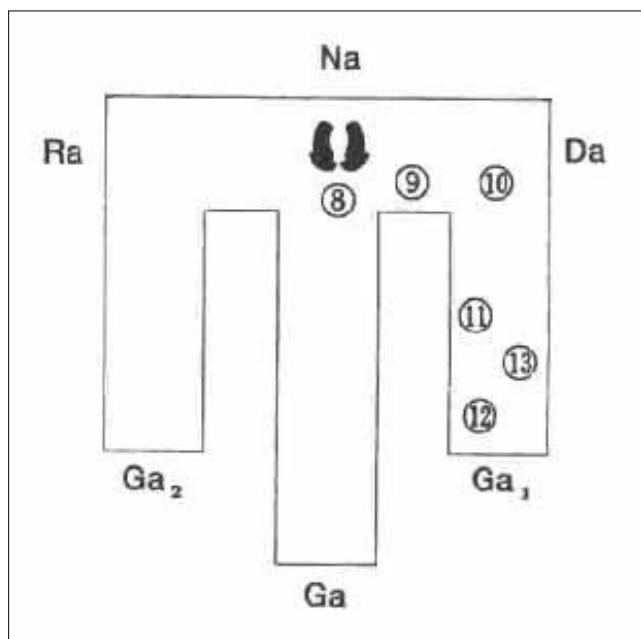
**9**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Na  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Sæt venstre fod ("vælt til siden").  
**Teknik** : Keun-dol cheogi



**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 tær 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** : Gal  
**Placering** : Gal  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Højre fod løftes op på linie med venstre fod og udfører jijjigki på Gal-linien. Se mod Gal.  
**Teknik** : Santeul makki  
**KIHAP**

12

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

12



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

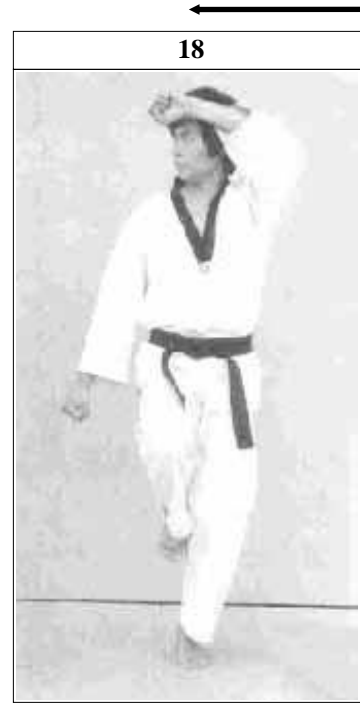
13



13

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

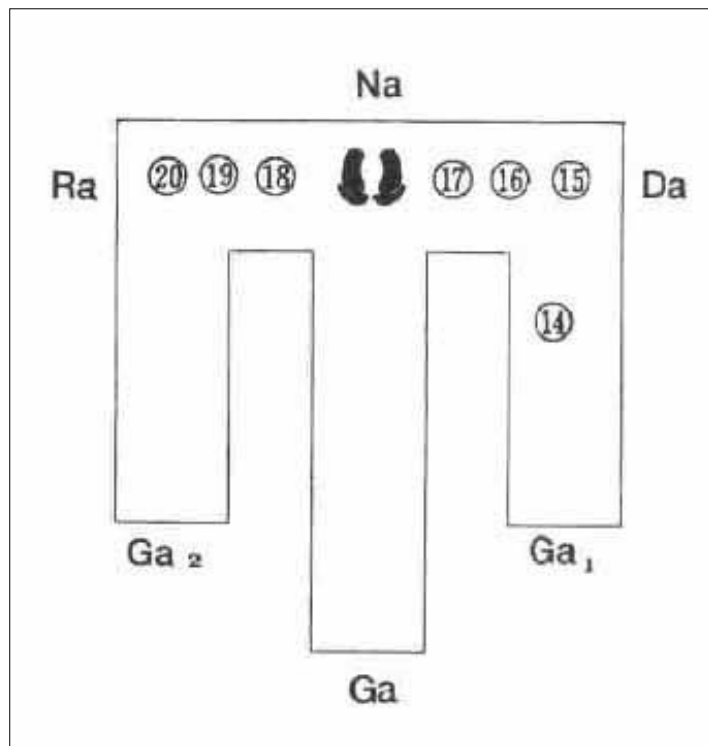




**20**  
**Blik / Sison** : Ga2  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga2.  
**Teknik** : Keun-dol cheogi

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

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

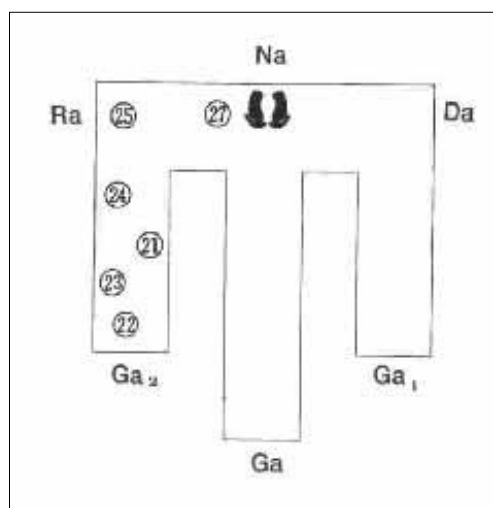
**14**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Joochoom seogi  
**Bevægelse** : Venstre fod løftes op. Højre fod samme placering. Kroppen drejer til højre (180°). Venstre fod udfører jijjigki på Da-linien. Se mod Da.  
**Teknik** : Santeul makki





**21**  
**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 montong hechyo makki



**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**  
**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**  
**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**  
**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



#### 1

**Modstanderen** griber fat i kraven med begge hænder.

**Jeg** gør mig fri med an palmok momtong hechyo makki.

### Anvendelse af

### Poomse Keumgang

### 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

