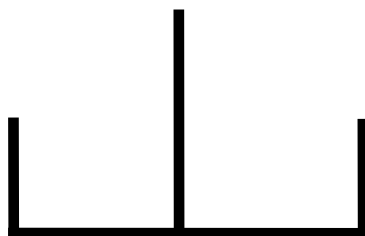


POOMSE KEUMGANG



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.

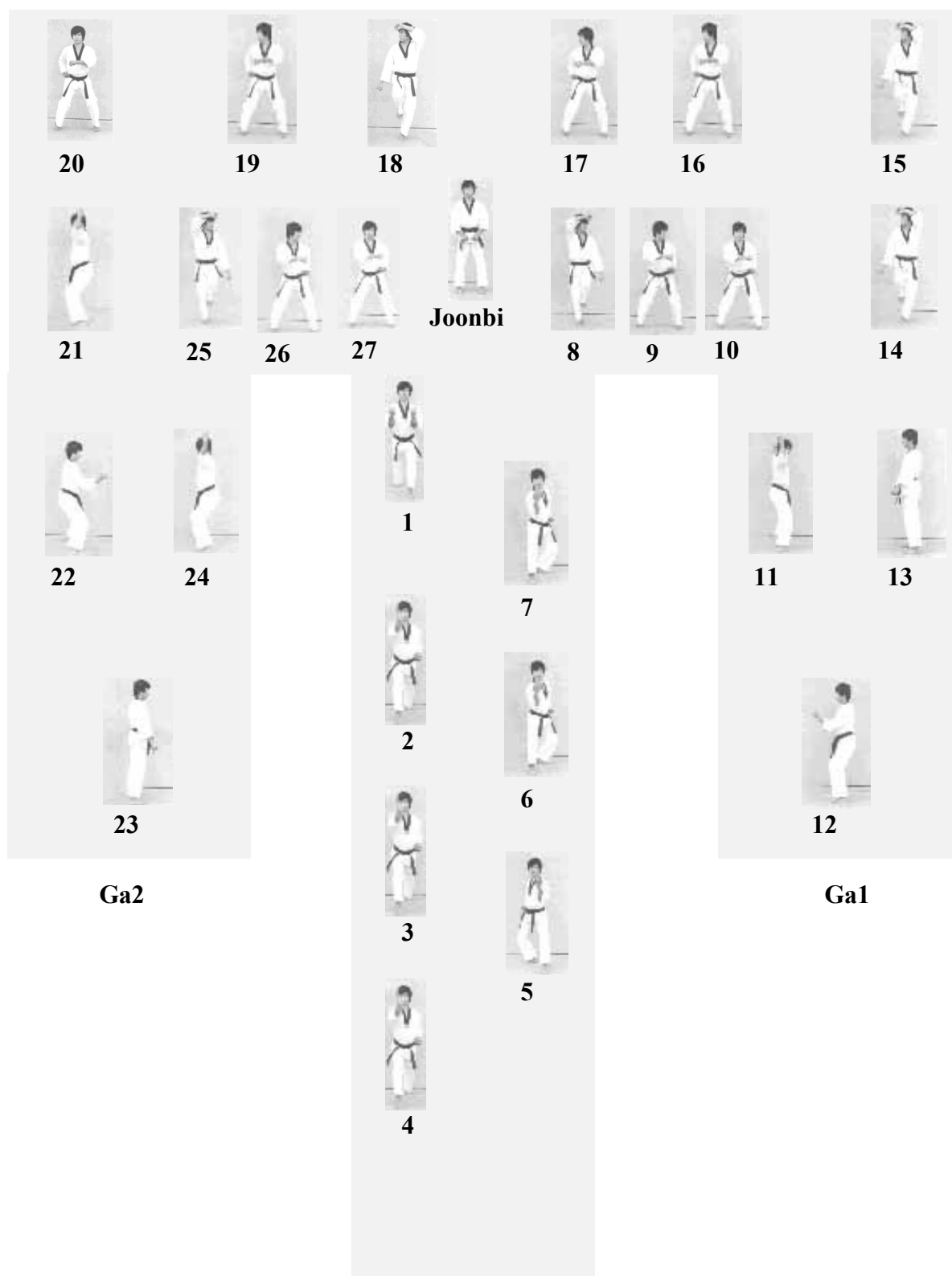
Nye teknikker introduceret i denne Poomse er batangson-teok-chigi, hanssonal-momtong-an-makki, keumgang-makki, santeul-makki, keun-dol-cheogi (stort hængsel), og haktari-seogi. Poomse-linien symboliserer et bjerg udtrykt ved et kinesisk bogstav. Bevægelserne skal være kraftfulde og velafbalancerede,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

Poomse Keumgang's Poomse-linie.

Na

Ra

Da

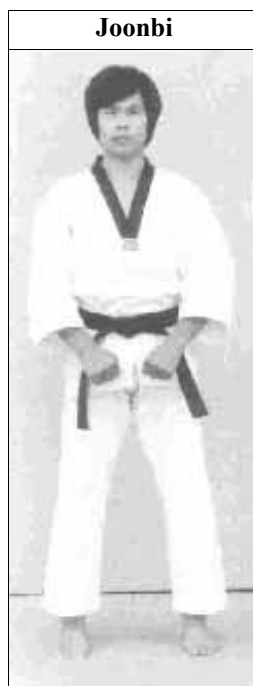


Ga

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 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 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

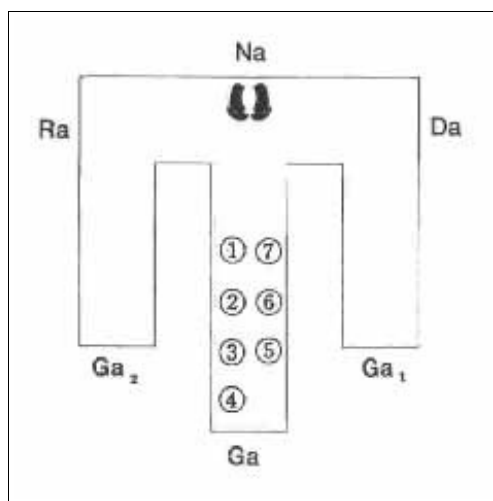
1
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).
Teknik : An palmok momtong hechyo makki



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

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



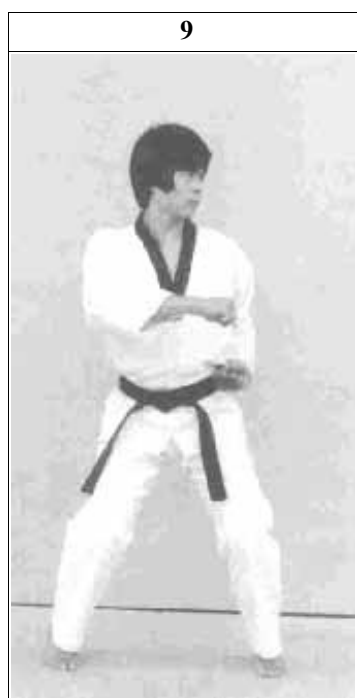
5

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

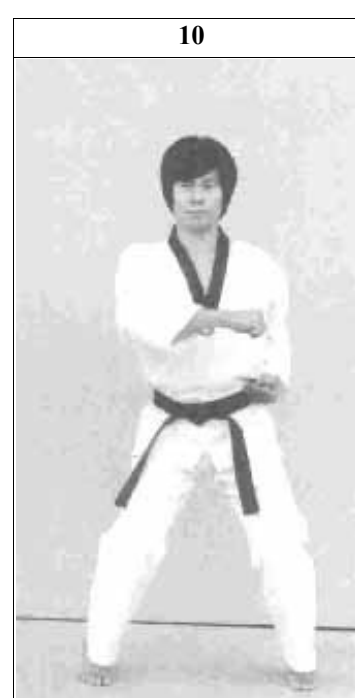




8
Blik / Sison : Da
Placering : Na
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Venstre fod trækkes ind til højre knæ. Se mod Da.
Teknik : Keumgang makki



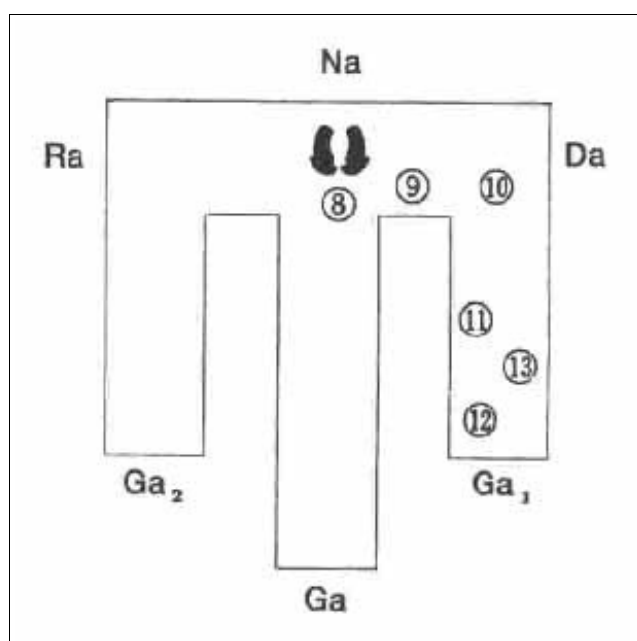
9
Blik / Sison : Da
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Sæt venstre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi

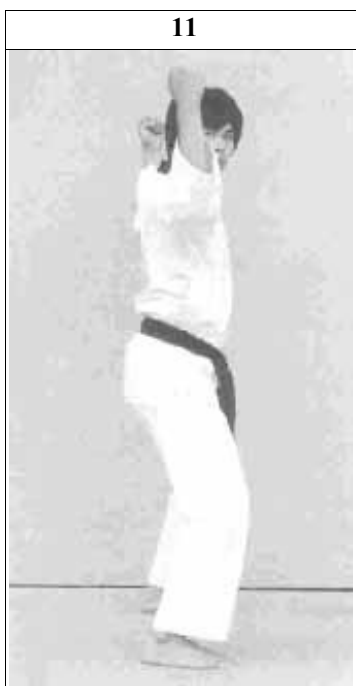


10
Blik / Sison : Ga1
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til venstre. Begge fødder bevæges på Da-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga1.
Teknik : Keun-dol cheogi

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

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



N.B. (se nr. 13 og 23)

Udføres langsomt - ca. 5 sek.

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

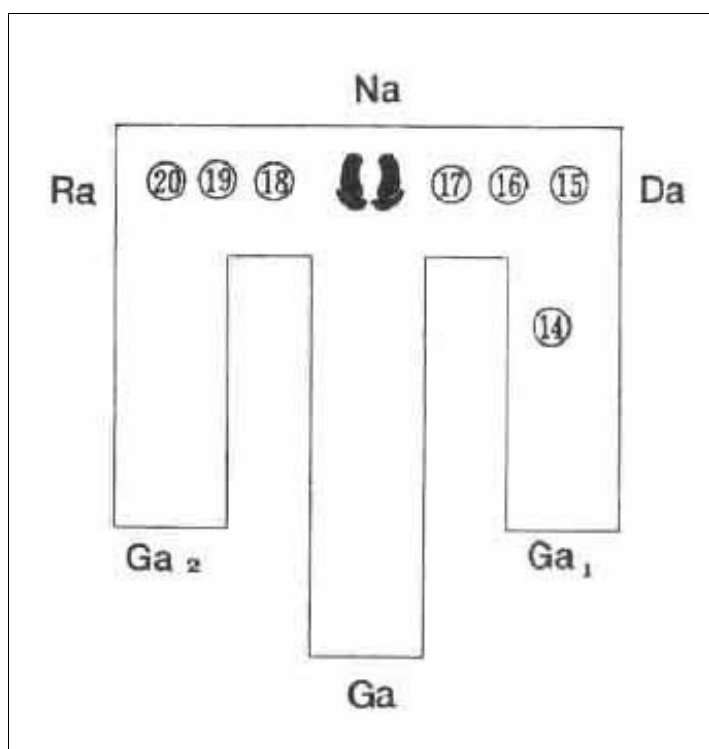




20
Blik / Sison : Ga2
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Kroppen drejer til højre. Begge fødder bevæges på Ra-linien (kroppen drejer 360°). Se mod Ga2.
Teknik : Keun-dol cheogi

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

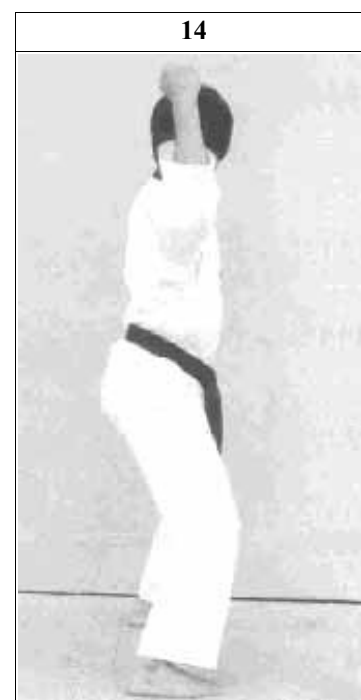


16
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Joochoom seogi
Bevægelse : Sæt højre fod ("vælt til siden").
Teknik : Keun-dol cheogi



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

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

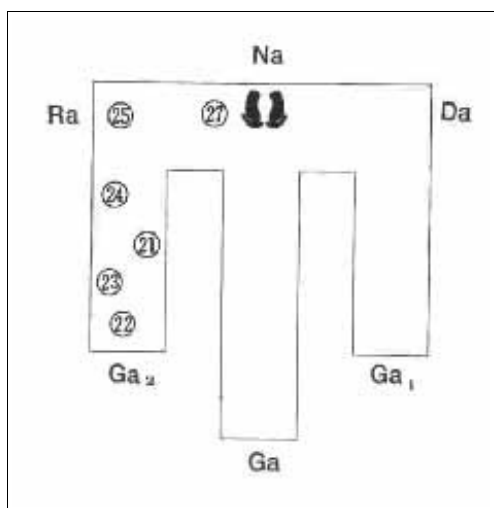
Blik / Sison : Da

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 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.

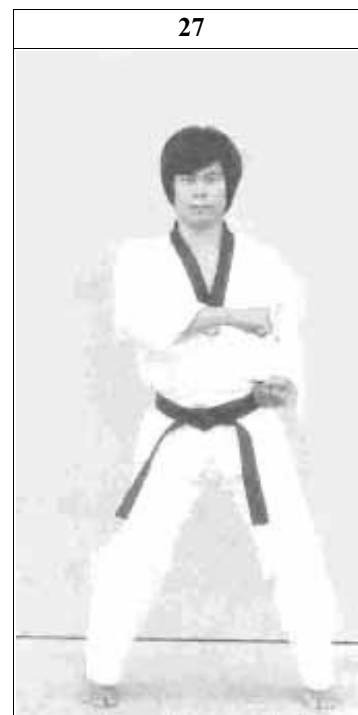
Teknik : Arae hechyo makki



25
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

