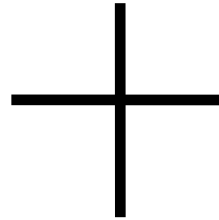


# Poomse Sipjin



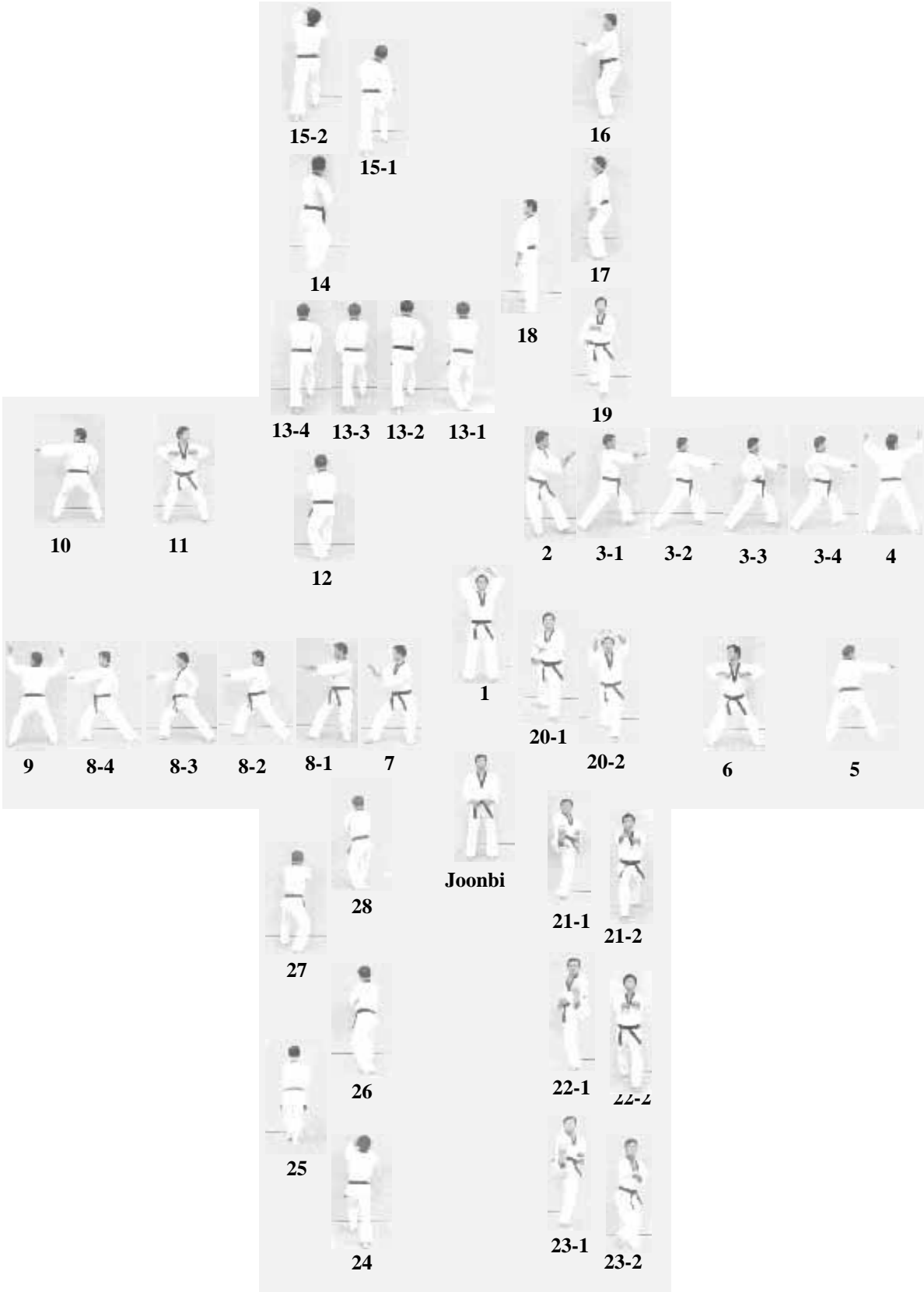
---

Ordet Sipjin nedstammer fra tanken om "de 10 levetider" som er talsmand for at der findes 10 skabninger som har et langt liv, nemlig sol, måne, bjerg, vand, sten, fyrretræ, den evige ungdoms plante, skildpadde, hjort og trane. Disse er to himmellegemer, tre naturelementer, to planter og tre dyr, som alle giver menneskene tro, håb og kærlighed. Sipjin Poomse symboliserer disse ting. De nye teknikker som bliver introduceret i denne Poomse er hwangso-makki (tyre blokering), son-badak-geodeuro-makki, opeun-pyeon-sonkeut-chireugi, sonnal-arae-makki, bawi-milgi (skubbe stor sten), sonnal-deung-momtong-hechyo-makki, keureo-olligi (træk opad), chet-tari-jireugi ("gaffel slag"), sonnal-eotgeuro-arae-makki og sonnal-deung-momtong-makki som giver ti ialt. Det kineske bogstav som betyder tallet ti, er formen af Poomse-linien. Dette indikerer den uendelige nummerering af decimal-systemet og uophørlig udvikling.



# Poomse Sipjin's Poomse-linie.

Ma



Ra

Da

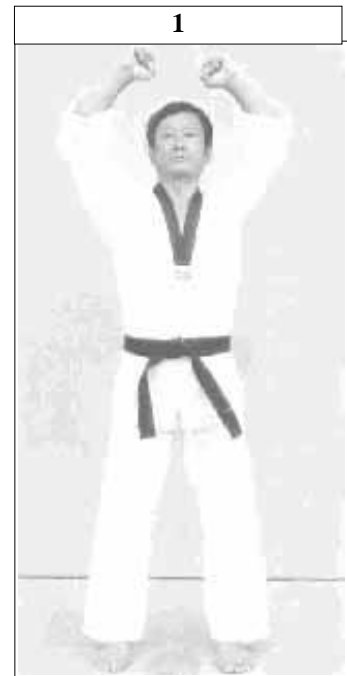
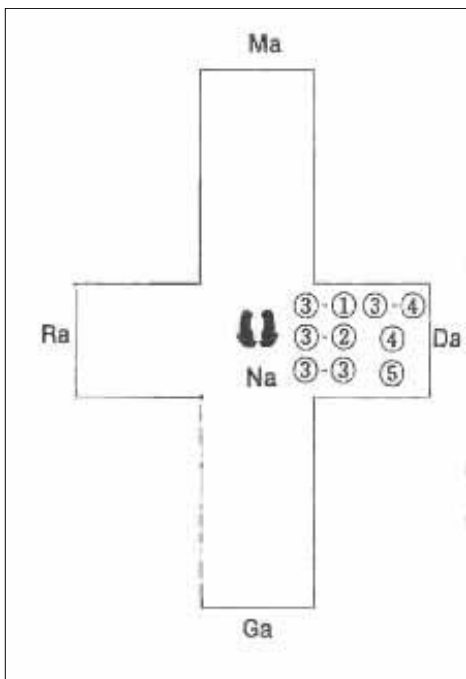
Joonbi

Ga

# Poomse Sipjin

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Ga	Na	Naranhi seogi	Samme stand og stilling. Løft begge knytnæver op over hovedet	Hwangso makki
02	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
03	Da	Da	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest). Åbn venstre hånd og drej den indad. Udfør derefter oreun pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
04	Da	Da	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Gå frem mod Da med højre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Da	Hechyo santeul makki
05	Da	Da	Joochom seogi	Flyt venstre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter højre fod mod Da	Yeop jireugi <b>KIHAP</b>
06	Ra	Da	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Gå frem mod Ra med højre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra	Meonge-chigi
07	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Drej til højre (90°) mod Ra og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
08	Ra	Ra	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest). Åbn højre hånd og drej den indad. Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
09	Ra	Ra	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Gå frem mod Ra med venstre fod. Kroppen peger mod Ga. Se mod Ra	Hechyo santeul makki
10	Ra	Ra	Joochom seogi	Flyt højre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter venstre fod mod Ra	Yeop jireugi <b>KIHAP</b>
11	Da	Ra	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Gå frem mod Ra med venstre fod. Kroppen peger mod Ma. Se mod Da	Meonge-chigi
12	Ma	Ma	Oen dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ma og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...	Sonbadak geodeureo yeop makki
13	Ma	Ma	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest). Åbn højre hånd og drej den indad. Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi	Momtong doobeon jireugi
14	Ma	Ma	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med venstre ben forrest).	Sonnal arae makki
15	Ma	Ma	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).	Bawi milgi
16	Ra	Ma	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod. Kroppen peger mod Ra. Se mod Ra	Sonnal deung momtong hechyo makki
17	Ra	Ma	Joochom seogi	Samme stand og stilling	Sonnal arae hechyo makki

18	Ra	Ma	Nolpke bollyo seogi	Justér knæ og fødder	Sonnal arae hechyo makki
19	Ga	Ma	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Træk hurtigt op. Derefter ...	Keureo-olligi
20	Ga	Ma	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Bawi milgi
21	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
22	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
23	Ga	Ga	Oen dwit koa seogi	Udfør højre ben apchagi og tramp ned på Galinien (med højre ben forrest)	Geodeureo oreun deung jumeok eolgul apchigi. <b>KIHAP</b>
24	Na	Na	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Drej kroppen til venstre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Bawi milgi
25	Na	Ga	Oen beomseogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage.	Sonnal eotgeoro arae makki
26	Na	Na	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Sonnal deung momtong makki
27	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
28	Ma	Ma	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest)	Chet-tari-jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt 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** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling. Løft begge knytæver op over hovedet  
**Teknik** : Hwangso makki





**2**

**Blik / Sison** : Da

**Placering** : Da

**Stand** : Oreun dwitkoobi

**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).  
Holdes et øjeblik, derefter ...

**Teknik** : Sonbadak geodeureo yeop makki

**3-1 og 3-2**

**Blik / Sison** : Da

**Placering** : Da

**Stand** : Oen apkoobi

**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest).  
Åbn venstre hånd og drej den indad.  
Udfør derefter oreun pyeon sonkeut opeun chireugi

**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**N.B.** (se nr. 2)

A. Højre hånds håndflade forstærker styrken af makki ved at skubbe på ydersiden af venstre hånds håndled.

B. Når man udfører makki ligger højre hånds midterste fingers spids på venstre arms "slutning" af håndledets yderside.

C. Efter makki'en må venstre hånds håndled og højre hånd være tæt forbundet, men alligevel adskilt fra hinanden med en "papirstykkelses" afstand.



**N.B.** (se nr. 3)

A. Åbning af venstre hånd må udføres langsomt med samling af kraften.

B. Når hånden er næsten åbnet drejес håndledet indad. I dette øjeblik forbliver højre hånd som den er med kraften samlet. Når venstre hånd er drejet flyttes højre hånd op på oversiden af venstre hånd.

C. I dette øjeblik skraber højre hånd henover venstre hånds overside før den udfører momtong jireugi.

D. Imens hånden åbnes og drejес forbliver højre fod på samme sted, og venstre fod glider frem til apkoobi.

E. Opeun sonkeut chireugi og doobeon jireugi må udføres hurtigt.

**4 (se forrige side)**

**Blik / Sison** : Da

**Placering** : Da

**Stand** : Joochom seogi

**Bevægelse** : Venstre fod samme placering.  
Gå frem mod Da med højre fod.  
Kroppen peger mod Ma. Se mod Da

**Teknik** : Hechyo santeul makki





**8-1 (se næste side), 8-2, 8-3 og 8-4**

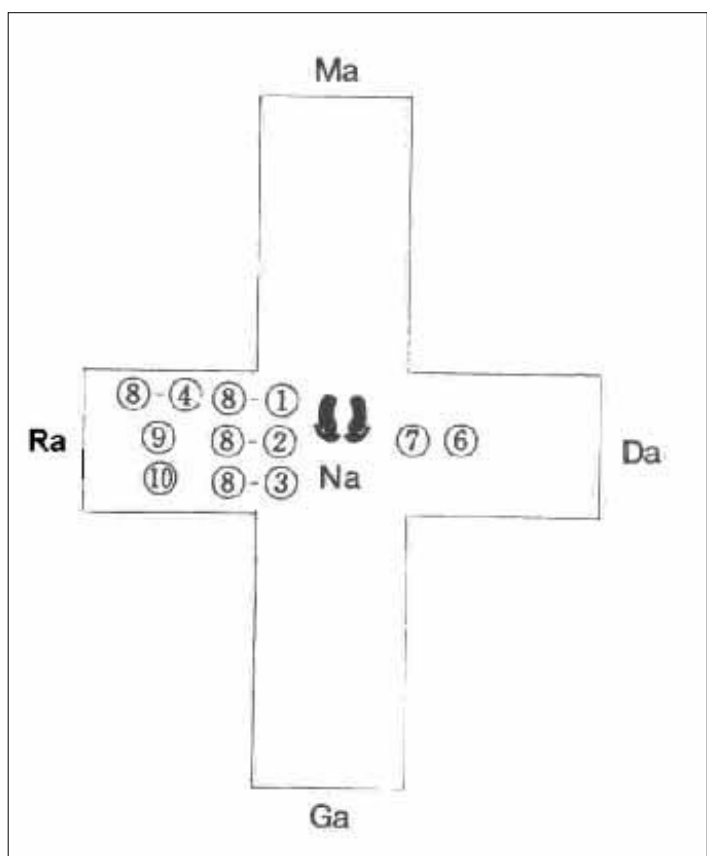
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest).  
 Åbn højre hånd og drej den indad.  
 Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**5 (se forrige side)**

**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Flyt venstre fod frem til ap koa segi og flyt derefter højre fod mod Da  
**Teknik** : Yeop jireugi  
**KIHAP**

**N.B. (se nr. 5 på forrige side)**

- A. Når kroppen bevæges for at udføre ap koa segi drejes kroppen mod højre og venstre hånd løftes op over hovedet. Hånden strækkes mod Da for at gribe fat i modstanderen.
- B. Når højre fod fortsætter fremad mod Da og man udfører yeop jireugi, må venstre hånd trække i modstanderen.







**7**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til højre (90°) mod Ra og gå et skridt frem (med højre ben forrest). Holdes et øjeblik, derefter ...  
**Teknik** : Sonbadak geodeureo yeop makki

**6**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Da  
**Stand** : Joochom segi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering.  
 Gå frem mod Ra med højre fod.  
 Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra  
**Teknik** : Meonge-chigi



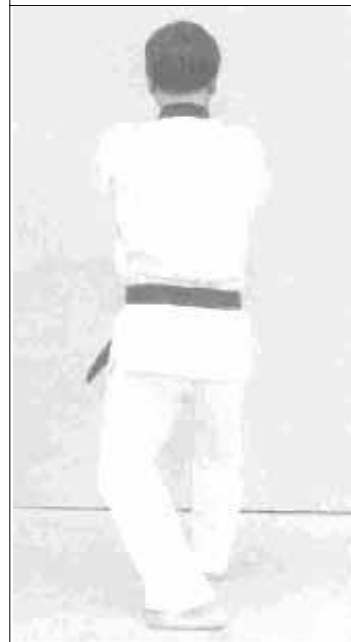
**9**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Joochom segi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Gå frem mod Ra med venstre fod.  
 Kroppen peger mod Ma. Se mod Ra  
**Teknik** : Hechyo santeul makki

**10**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Joochom segi  
**Bevægelse** : Flyt højre fod frem til ap koa seogi og flyt derefter venstre fod mod Ra  
**Teknik** : Yeop jireugi  
**KIHAP**

**13-1, 13-2, 13-3 og 13-4 (se næste side)**

**Blik / Sison** : Ma  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).  
Åbn højre hånd og drej den indad.  
Udfør derefter oen pyeon sonkeut opeun chireugi  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**13-1**



**12**



**11**



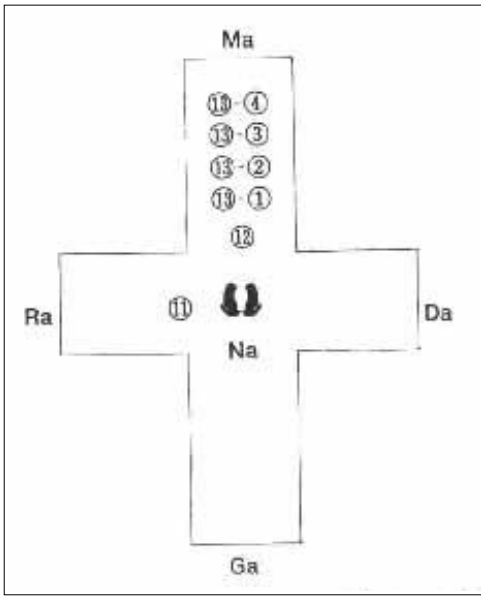
**12**

**Blik / Sison** : Ma  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering.  
Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Ma og gå et skridt frem (med højre ben forrest).  
Holdes et øjeblik, derefter ...  
**Teknik** : Sonbadak geodeureo yeop makki

**11**

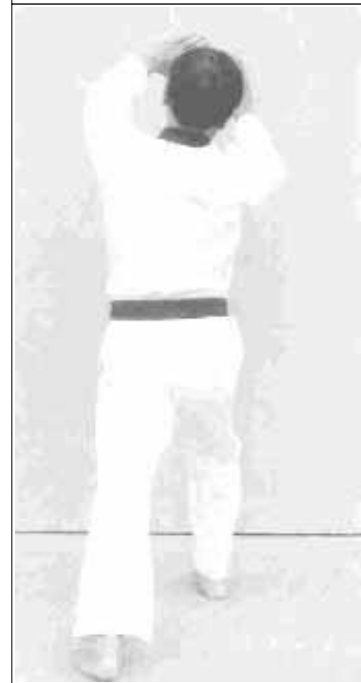
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
Gå frem mod Ra med venstre fod.  
Kroppen peger mod Ga. Se mod Da  
**Teknik** : Meonge-chigi





**15**

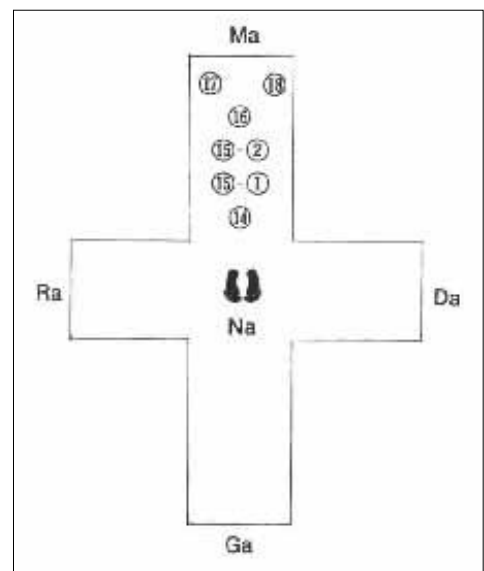
**Blik / Sison** : Ma  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).  
**Teknik** : Bawi milgi

**15-2****N.B.** (se nr. 15-1 og 15-2)

Under flytningen af højre fod sættes begge hænder på højre hofte hvor de to hænder åbnes (de to hænders tommel- og pegefinger er tæt på hinanden) og **langsomt** skubbes fremad. Dette resulterer i at hænderne holdes på højde med øjnene, og øjnene kigger igennem hulrummet skabt af fingrene.

**15-1****14****14**

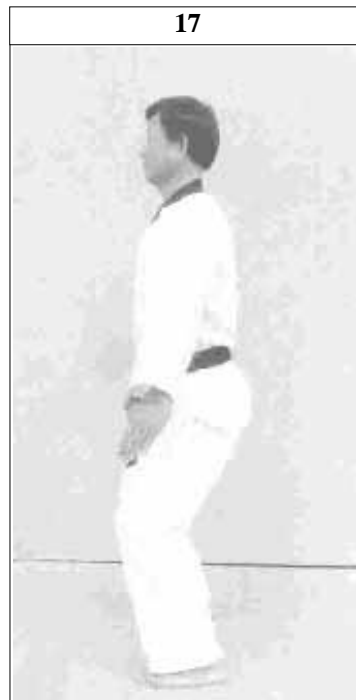
**Blik / Sison** : Ma  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ma (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : Sonnal arae makki



<b>18</b>	
<b>Blik / Sison</b>	: Ra
<b>Placering</b>	: Ma
<b>Stand</b>	: Nolpke bollyo seogi
<b>Bevægelse</b>	: Justér knæ og fødder
<b>Teknik</b>	: Sonnal arae hechyo makki



<b>17</b>	
<b>Blik / Sison</b>	: Ra
<b>Placering</b>	: Ma
<b>Stand</b>	: Joochom seogi
<b>Bevægelse</b>	: Samme stand og stilling
<b>Teknik</b>	: Sonnal arae hechyo makki



**N.B.** (se nr. 17 og 18)  
 Begge handlinger udføres langsomt.

A. Sonnal arae hechyo makki udføres langsomt ved at krydse begge hænder foran brystet fra sonnal deung momtong hechyo makki'en.

B. Når sonnal arae hechyo makki'en er næsten fuldført, knyttes begge hænder kraftfuldt og langsomt.

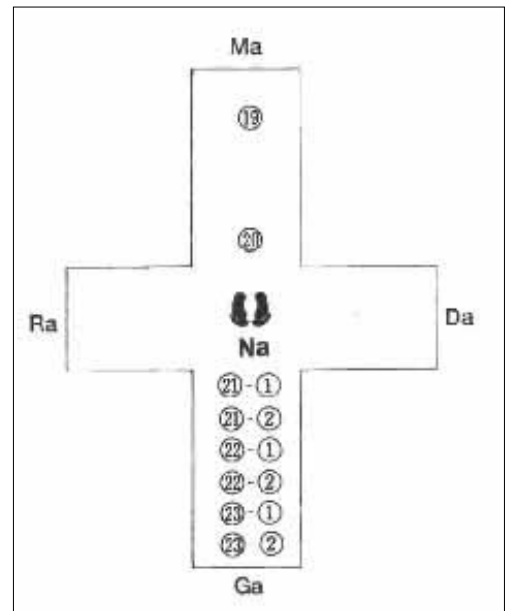
C. Når hænderne næsten er knyttede, strækkes begge knæ langsomt for at rejse kroppen.



<b>16</b>	
<b>Blik / Sison</b>	: Ra
<b>Placering</b>	: Ma
<b>Stand</b>	: Joochom seogi
<b>Bevægelse</b>	: Højre fod samme placering. Flyt venstre fod. Kroppen peger mod Ra. Se mod Ra
<b>Teknik</b>	: Sonnal deung momtong hechyo makki



**19**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest). Træk hurtigt op.  
 Derefter ...  
**Teknik** : Keureo-olligi



**20-1 og 20-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Bawi milgi



21-1



**21-1 og 21-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Chet-tari-jireugi

21-2



**22-1 og 22-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi og gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Chet-tari-jireugi

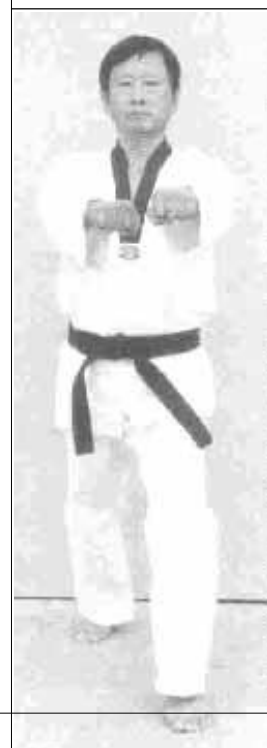
23-1



22-1



22-2



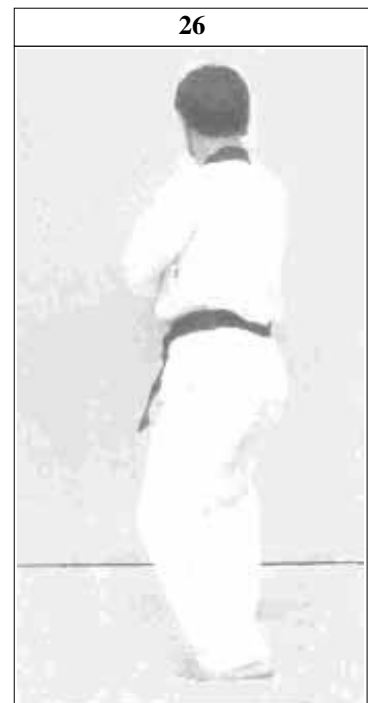
23-2



**23-1 og 23-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen dwit koa seogi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi og tramp ned på Ga-linien (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Geodeureo oreun deung jumeok eolgul apchigi.  
**KIHAP**

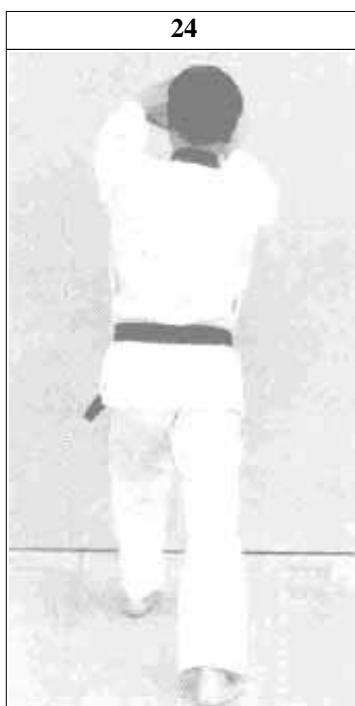
**26**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal deung momtong makki



**25**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage.  
**Teknik** : Sonnal eotgeoro arae makki



**N.B.** (se nr 25)  
 Skal udføres hurtigt.



**24**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Drej kroppen til venstre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Bawi milgi

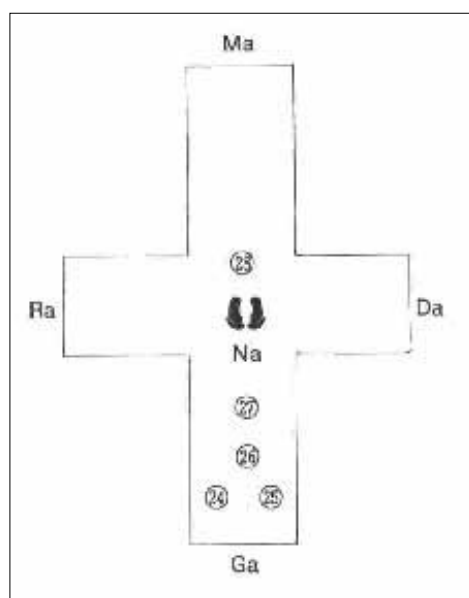
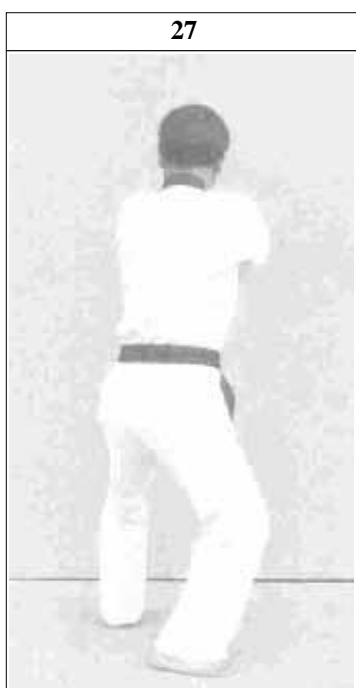


**28**  
**Blik / Sison** : Ma  
**Placering** : Ma  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ma (med højre ben forrest).  
**Teknik** : Chet-tari-jireugi

**27**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : Chet-tari-jireugi



**Keuman**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (180°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi



**Anvendelse af handling 2-1**



**Anvendelse af handling 2-2**



**2-1 og 2-2**

**Jeg** blokerer med sonbadak geodeuro makki. mod modstanderens angreb med momtong jireugi og ...

**Anvendelse af**

**Poomse Sipjin**

**3-3**

**jeg** udfører et modangreb med pyoen sonkeut opeun chireugi med de assisterende fingerspidser.

**Anvendelse af handling 3-3 (1)**



**Anvendelse af handling 3-3 (2)**



#### Anvendelse af handling 4



**4**  
Jeg blokerer med hechyo santeul makki mod angreb fra begge sider af to modstandere.

#### Anvendelse af handling 5-1



#### Anvendelse af handling 5-2



**5-1 og 5-2**  
Idet jeg ignorerer angrebet fra den ene modstander, udfører jeg yeop jireugi, samtidig med at jeg trækker i den anden modstander.

### Anvendelse af handling 19-1



#### 19-1

**Modstanderen** angriber med apchagi.

**Jeg** løfter modstanderens sparkende ben op ved at bruge indersiden af hånden.

### Anvendelse af handling 19-2



#### 19-2

I dette øjeblik løfter **jeg** armen højt nok op til at skubbe foden væk så modstanderen evt. mister balancen. Herved har jeg mulighed for at indsætte diverse modangreb.

#### 23-1

Hvis **modstanderen** undviger og trækker sig tilbage, bør **jeg** løbe efter modstanderen og trampe ned på fodryggen og, på samme tid, udføre deung jumeok geodeuro ap chigi (denne kan udføres når modstanderen er tæt på).

#### 23-2

Den assisterende næve kan **jeg** også bruge til at udføre et angreb (på samme tidspunkt som jeg udfører deung jumeok ap chigi er det muligt at udføre en yeop jireugi).

### Anvendelse af handling 23-1



### Anvendelse af handling 23-2

