

## Poomse Taebaek



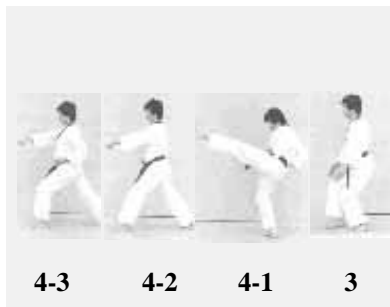
---

Taebaek er navnet på et bjerg med betydningen "lysende bjerg", hvor Tangun, grundlæggeren af den koreanske nations folk, herskede landet, og det lysende bjerg symboliserer helligdom af sjælen og Tangun's tanker omkring "hongik ingan" (det humanitære ideal). Der er mange steder, der er kendt som Taebaek, men bjerget Paektu, som typisk kendes som det koreanske folks vugge, er baggrund for benævnelsen af Taebaek Poomse'en. Nye teknikker introduceret i denne Poomse er sonnal-arae-hechyo-makki, sonnal opeo-japki (grib fat), japhin-sonmok-ppaegi (træk det "fangne" håndled fri), keumgang-momtong-makki, deung-jumeok-eolgul-bakat-chigi, dol-cheogi (hængsel) osv. Poomse-linien er som et kinesisk bogstav, som symboliserer broen mellem himlen og jorden, hvilket indikerer at menneskene stiftede en nation på befaling fra himlen. Poomse bevægelserne er stort set sammensat af momtong makki's og chigi's.

# Poomse Taebaek's Poomse-linie.

Na

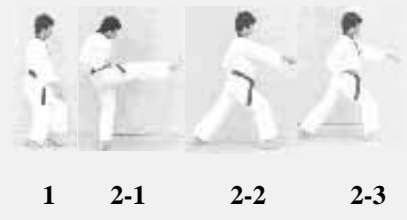
Ra1



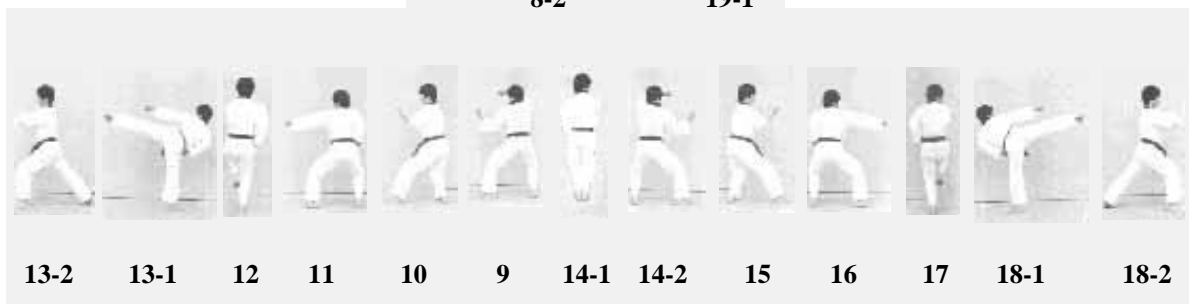
Joonbi



Da1



Ra2



Da2

Ga

Set  
fra  
siden



# Poomse Taebaek

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen beomseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Sonnal arae hechyo makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
03	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Sonnal arae hechyo makki
04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi
08	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi <b>KIHAP</b>
09	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Keumgang momtong makki
10	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
11	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
12	Ra2	Ra2	Oreun haktari seogi	Venstre fod løftes op til højre knæ	Jageun dol cheogi
13	Ra2	Ra2	Oen apkoobi	Udfør oen yeopchagi samtidig med oen yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
14	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Træk først venstre fod ind til højre fod (modeumbal moa seogi) og udfør samtidig jageun dol cheogi ved venstre hofte. Drej derefter til højre (90°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Keumgang momtong makki
15	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
16	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
17	Da2	Ra2	Oen haktari seogi	Højre fod løftes op til venstre knæ	Jageun dol cheogi
18	Da2	Ga	Oreun apkoobi	Udfør oreun yeopchagi samtidig med oreun yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
19	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Træk først højre fod ind til venstre fod (modeumbal moa seogi). Drej samtidigt kroppen til venstre (90°) mod Na og udfør jageun dol cheogi ved højre hofte. Gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Sonnal momtong makki
20	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med batangson momtong nulleo makki (tag fat og træk).	Pyeon sonkeut seweo chireugi

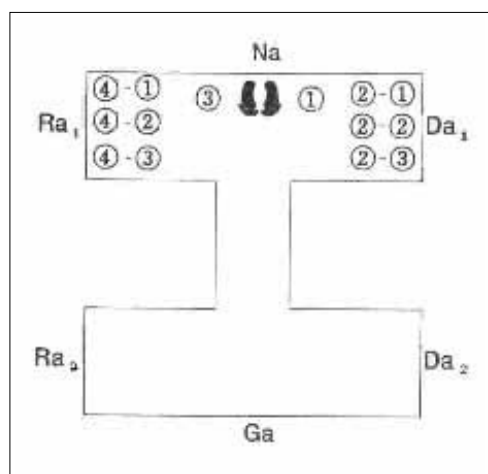
21	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Højre hånd trækkes nedad samtidigt med at venstre fod trækkes ind til dwit koa seogi. Kroppen peges mod Ra. Kig mod Na. Derefter drejes kroppen til venstre (270°)(baglæns rundt), venstre fod flyttes på Na-linien.	Deung joomeok bakat chigi
22	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi <b>KIHAP</b>
23	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre ben samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Da1 (med venstre ben forrest)	Gawi makki
24	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest)	Momtong doobon jireugi
25	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Venstre ben samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Gawi makki
26	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Ra1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Momtong doobon jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (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** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae hechyo makki

**2-1, 2,3 og 2-3 (se næste side)**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

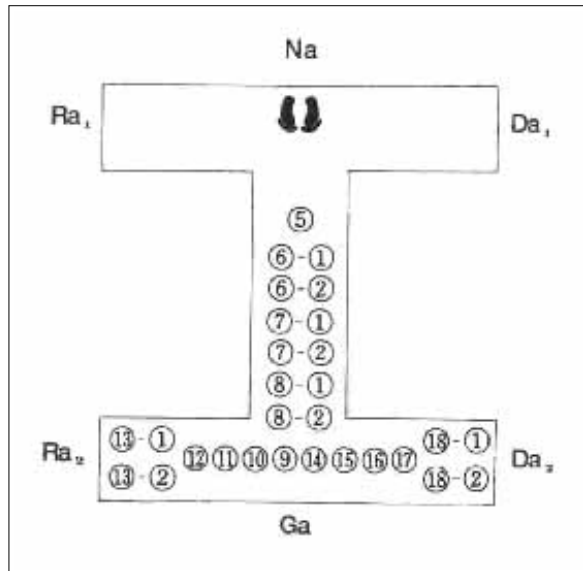




**4-1, 4-2 og 4-3 (se forrige side)**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**3**  
**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun beomseogi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae hechyo makki





**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°)  
mod Ga (med venstre  
ben forrest)  
**Teknik** : Jebipoom mok chigi

**N.B.** (se nr. 6, 7 og 8)  
Forreste hånds håndled drejes  
udad, griber fat og trækker i  
modstanderens håndled.  
Udføres langsomt - ca. 5 sek.



**6-1 og 6-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben  
forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



**7-1 og 7-2**

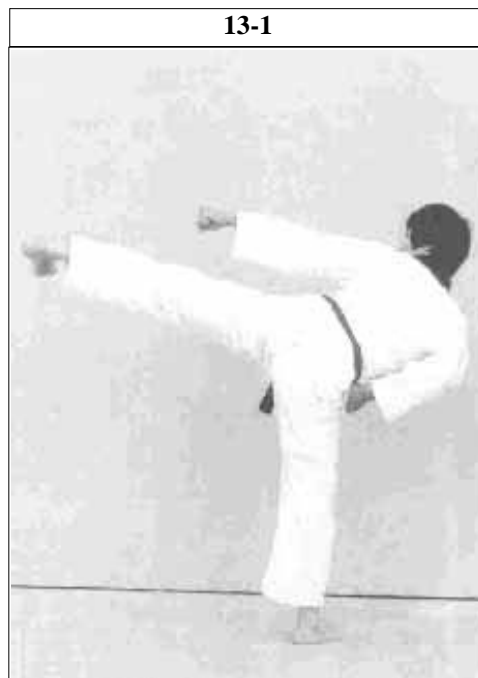
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



**8-1 og 8-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi  
**KIHAP**





**13-1 og 13-2**

**Blik / Sison** : Ra2                    **Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør oen yeopchagi samtidig med oen yeop jireugi.  
 Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Palkoop pyojeok chigi

**12**

**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun haktari seogi  
**Bevægelse** : Venstre fod løftes op til højre knæ  
**Teknik** : Jageun dol cheogi

**14-1 og 14-2**

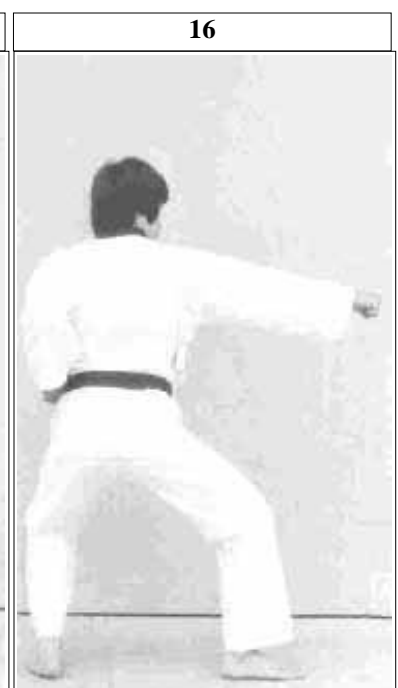
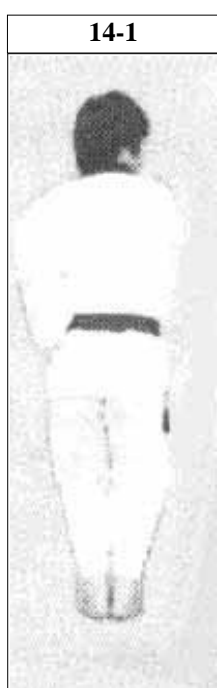
**Blik / Sison** : Da2 **Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Træk først venstre fod ind til højre fod (modeumbal moa seogi) og udfør samtidig jageun dol cheogi ved venstre hofte. Drej derefter til højre (90°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Keumgang momtong makki

**15**

**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling  
**Teknik** : Dan gyo teok jireugi

**16**

**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling  
**Teknik** : Yeop jireugi





**11**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling  
**Teknik** : Yeop jireugi



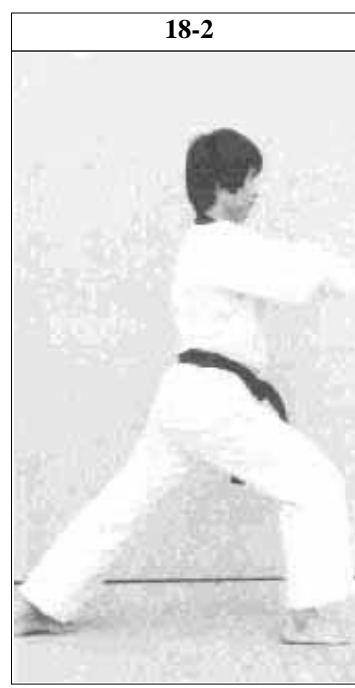
**10**  
**Blik / Sison** : Ra2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Bliv stående i samme stand og stilling.  
**Teknik** : Dan gyo teok jireugi



**9**  
**Blik / Sison** : Ra2 **Placering:** Ra2  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Keumgang momtong makki

**17**  
**Blik / Sison** : Da2  
**Placering** : Ra2  
**Stand** : Oen haktari seogi  
**Bevægelse** : Højre fod løftes op til venstre knæ  
**Teknik** : Jageun dol cheogi

**18-1 og 18-2**  
**Blik / Sison** : Da2 **Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør oreun yeopchagi samtidig med oreun yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Palkoop pyojeok chigi

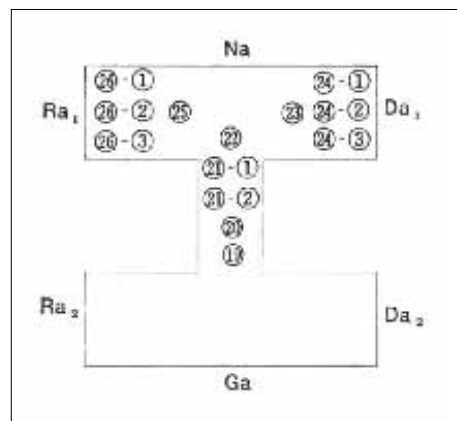


**20**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med batangson momtong nulleo makki (tag fat og træk).  
**Teknik** : Pyeon sonkeut seweo chireugi

**19-1 og 19-2**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Træk først højre fod ind til venstre fod (modeumbal moa seogi). Drej samtidigt kroppen til venstre (90°) mod Na og udfør jageun dol cheogi ved højre hofte. Gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest).  
**Teknik** : Sonnal momtong makki



22



22 set fra siden



**N.B.** (se nr. 21-1 og 21-2)  
I udførelsen af deung joomeok bakat chigi er albuen lettere bøjet og brystet er "åbent" således at deung joomeok'en "lander langt bagude".

**21-1 og 21-2**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Højre hånd trækkes nedad samtidigt med at venstre fod trækkes ind til dwit koa seogi. Kroppen peger mod Ra. Kig mod Na. Derefter drejes kroppen til venstre (270°) (baglæns rundt), venstre fod flyttes på Na-linien.  
**Teknik** : Deung joomeok bakat chigi

**22**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi  
**KIHAP**

21-1



21-1 set fra siden



21-2



21-2 set fra siden





**24-1, 24-2 og 24-3 (se næste side)**

**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**23**  
**Blik / Sison** : Da1  
**Placering** : Da1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Da1 (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Gawi makki

**Keuman**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi





**26-1, 26-2 og 26-3 (se forrige side)**

**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi mod Ra1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi

**25**

**Blik / Sison** : Ra1  
**Placering** : Ra1  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Gawi makki



### Anvendelse af handling 7-1



### 7-1 og 7-2

Hvis modstanderens jireugi krydser min jireugi, bøjer **jeg** min palkoop lidt og åbner min knytnæve. Derefter bruger jeg håndfladen til at gribe modstanderens håndled, og ...

### 7-3

drejer modstanderens arm ved at bøje min håndflade indad og dreje den.

### Anvendelse af handling 7-3



Anvendelse af

Poomse Taebaek

### Anvendelse af handling 7-2



**Anvendelse af handling 7-4**



**7-4**

Efterfølgende griber og trækker jeg i modstanderens håndled.

**7-5**

Jeg bevæger mig fremad for at udføre momtong baro jireugi.

**Anvendelse af handling 7-5**





#### Anvendelse af handling 14



#### 14

**Jeg** udfører keumgang momtong makki imod modstanderens momtong jireugi.

#### 15

**Jeg** trækker i modstanderen med den arm, som jeg brugte til momtong makki, og udfører derefter dangyo teok jireugi.

#### Anvendelse af handling 15



#### 16

**Jeg** trækker i modstanderen med den arm, som jeg brugte til dangyo teok jireugi, og udfører derefter yeop jireugi.

#### Anvendelse af handling 16



### Anvendelse af handling 18-1



#### **18-1**

Når **jeg** udfører en momtong yeop chagi imod modstanderen er det forventet at overkroppen lænes fremad så knytnæven også anvendes til at udføre et angreb mod modstanderens hoved (samtidigt).

#### **18-2**

Efterfølgende griber **jeg** modstanderens hoved med min venstre hånd og derefter angriber jeg hans ansigt med højre albue.

### Anvendelse af handling 18-2



### Anvendelse af handling 20



#### **20**

Hvis modstanderen griber fat i mit håndled, efter at jeg har udført en jireugi, må **jeg** gøre mig fri ved at trække min hånd nedad...

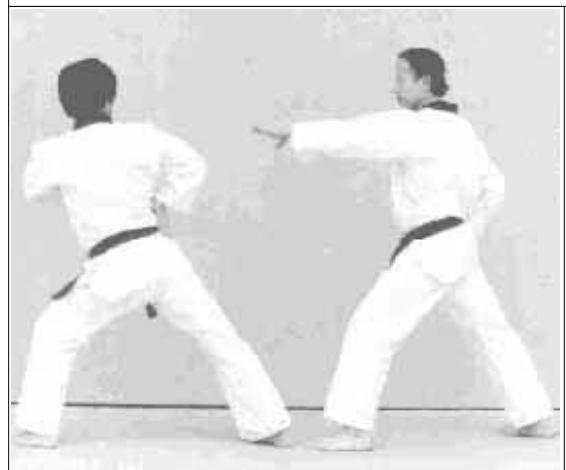
#### **21-1**

og efter at **jeg** har gjort min hånd fri vil modstanderen forsøge endnu et angreb hvis jeg forholder mig passiv...

#### **21-2**

så derfor må **jeg** dreje kroppen hurtigt rundt for at udføre et deung jumeok angreb.

### Anvendelse af handling 21-1



### Anvendelse af handling 21-2

