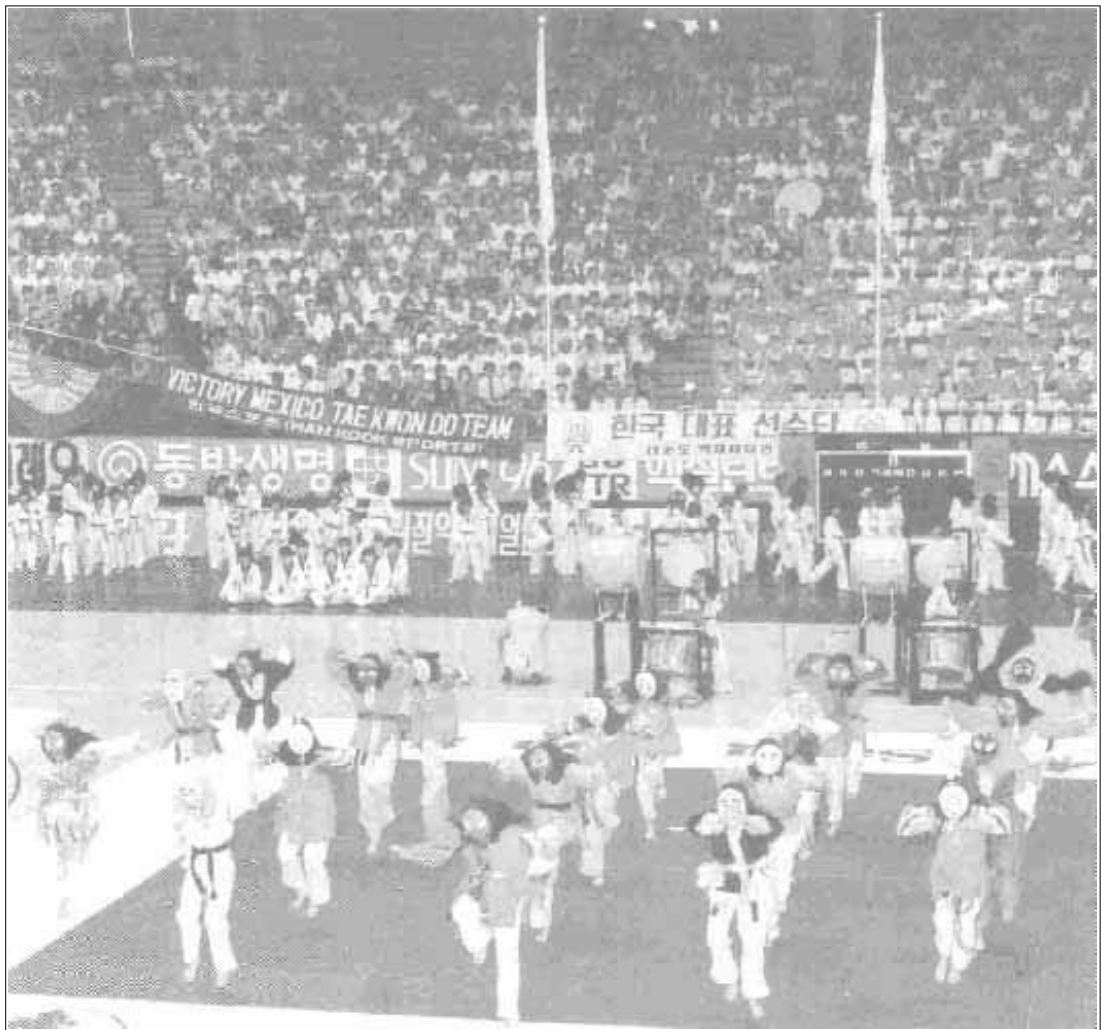


Poomse Pyongwon



Pyongwon betyder en slette, som er et umådeligt udstrakt land. Den er kilden til livet for alle skabninger og marken hvor mennesker lever deres liv. Pyongwon Poomse var baseret på ideen omkring fred og kamp resulterende af principperne for oprindelsen og brugen. De nye teknikker introduceret i denne Poomse er palkop-ollyo-chigi, geodeuro-eolgul-yeop-makki, dan-gyo-teok-chigi, meonge-chigi, hechyo-santeul-makki osv. Joonbi seogi'en er moa-seogi-oen-kyopson (venstre hånd overlapper), som kræver koncentration af styrke i den nedre bughule/underliv, kilden til kroppens styrke, således som landet er begyndelsen og kilden til menneskenes liv. Poomselinien betyder oprindelsen og forvandlingen af sletten.



Poomse Pyongwon's Poomse-linie.

Na



Joonbi 1 2 3 4 5 6-1 6-2



20-1 20-2 21-1 21-2



10 9-3 9-2 9-1 8 7 6-3

Ra

Da



16 17-1 17-2 17-3 18 19



15 14-3 14-2 14-1 13-2 13-1 12-2 12-1 11

Ga

Poomse Pyongwon

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Oen kyopson joonbi seogi
01	Ga	Da	Naranhi seogi	Flyt venstre fod. Ånd langsomt ud	Sonnal arae hechyo makki
02	Ga	Da	Naranhi seogi	Samme stand og stilling	Tongmilgi
03	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Drej til højre (90°) mod Ra (med højre ben forrest)	Hansonnal arae makki
04	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (180°) mod Da (med venstre ben forrest)	Hansonnal momtong bakat makki
05	Da	Da	Oen apkoobi	Flyt venstre fod lidt frem mod Da	Oreun palkoop ollyo chigi
06	Ra	Da	Oen dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme venstre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da. Sæt venstre fod i Da. Drej samtidigt kroppen til højre (180°) (med højre ben forrest). Kroppen peger mod Ga. Se mod Ra	Sonnal momtong makki
07	Ra	Da	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling	Sonnal arae makki
08	Ra	Da	Joochom seogi	Justér fødderne	Geodeureo eolgul yeop makki
09	Ga	Na	Joochom seogi	Højre fod løftes op på linie med venstre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi. KIHAP. Derefter ...	Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi
10	Ra	Ra	Ap koa seogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind.	Meonge-chigi
11	Ra	Ra	Joochom seogi	Flyt højre fod mod Ra	Hechyo santeul makki
12	Ra	Ra	Oen haktari seogi	Træk højre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...	Jageun dol cheogi ved venstre hofte
13	Ra	Ra	Oreun apkoobi	Udfør højre ben yeopchagi mod Ra, sæt foden i Ra (med højre ben forrest)	Oen palkoop ollyo chigi
14	Da	Ra	Oreun dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme højre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da. Sæt højre fod i Ra. Drej samtidigt kroppen til venstre (180°) (med venstre ben forrest). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da	Sonnal momtong makki
15	Da	Ra	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling	Sonnal arae makki
16	Da	Ra	Joochom seogi	Justér fødderne	Geodeureo eolgul yeop makki
17	Ga	Na	Joochom seogi	Venstre fod løftes op på linie med højre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga. Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi. KIHAP. Derefter ...	Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi.
18	Da	Da	Ap koa seogi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind	Meonge-chigi
19	Da	Da	Joochom seogi	Flyt venstre fod mod Da	Hechyo santeul makki

20	Da	Da	Oreun haktari seogi	Træk venstre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...	Jageun dol cheogi ved højre hofte
21	Da	Na	Oreun apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Da, sæt foden i Da (med venstre ben forrest)	Oreun palkoop pyeojeok chigi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben (modeumbal) Kig mod Ga.	Oen kyopson joonbi seogi



Joonbi
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Kig mod Ga
Teknik : Oen kyopson
 : Joonbi seogi

1
Blik / Sison : Ga
Placering : Da
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Flyt venstre fod.
 : Ånd langsomt ud
Teknik : Sonnal arae hechyo makki

2
Blik / Sison : Ga
Placering : Da
Stand : Naranhi seogi
Bevægelse : Samme stand og
 : stilling
Teknik : Tongmilgi

3
Blik / Sison : Ra **Placering** : Ra
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Drej til højre (90°) mod Ra (med højre ben forrest)
Teknik : Hansonnal arae makki



4 (se forrige side)

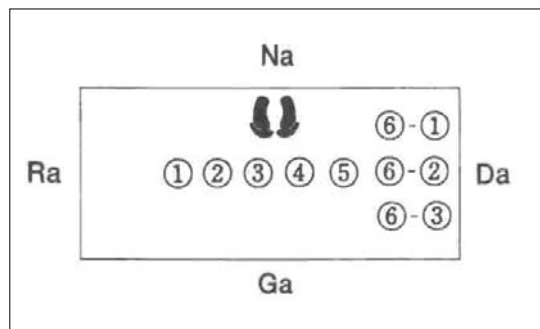
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Drej til venstre (180°)
mod Da (med venstre
ben forrest)
Teknik : Hansonnal momtong
bakat makki

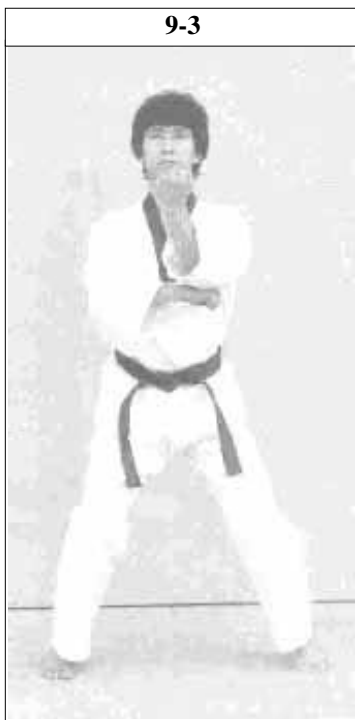
5 (se forrige side)

Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Flyt venstre fod lidt
frem mod Da
Teknik : Oreun palkoop ollyo
chigi

6-1, 6-2 og 6-3

Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben apchagi
mod Da. Udfør med det
samme venstre ben mom-
dollyo-yeopchagi mod Da,
Sæt venstre fod i Da.
Drej samtidigt kroppen til
højre (180°) (med højre ben
forrest). Kroppen peger mod
Ga. Se mod Ra
Teknik : Sonnal momtong makki





9-1, 9-2 og 9-3

Blik / Sison : Ga

Placering : Na

Stand : Joochom seogi

Bevægelse : Højre fod løftes op på linie med venstre fod og tramper ned på Na-linien. Se mod Ga.
Oreun deungjumeok dan gyo teok-chigi.

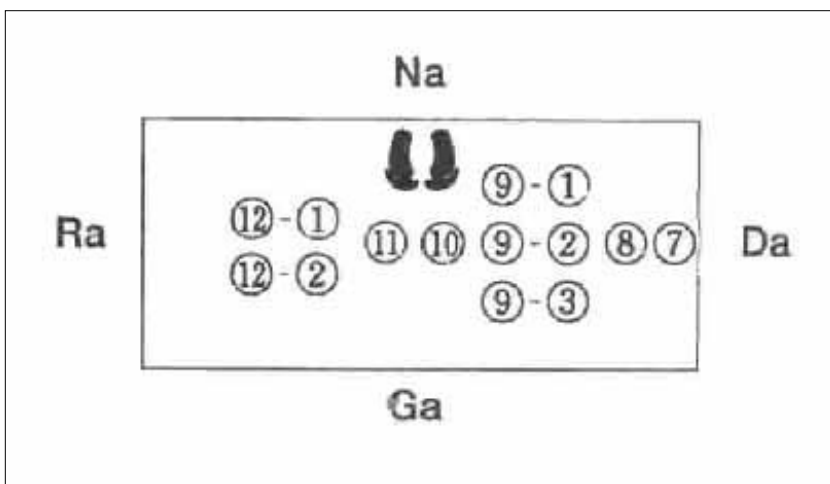
KIHAP.

Derefter ...

Teknik : Oen deungjumeok dan gyo teok-chigi

N.B. (se nr. 9-1, 9-2 og 9-3) og (se nr. 17-1, 17-2 og 17-3)

Deungjumeok dan gyo teok-chigi udføres på den måde at man (ved at strække den ene arm fremad), trækker i modstanderen og udfører et angreb mod kæben (deungjumeok ap chigi) med den anden hånd.





7
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand og stilling
Teknik : Sonnal arae makki

8
Blik / Sison : Ra
Placering : Da
Stand : Joochoom seogi
Bevægelse : Justér fødderne
Teknik : Geodeureo eolgul yeop makki

12-1 og 12-2 (se forrige side)

Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Træk højre ben ind og udfør keumgang makki.
 Derefter ...
Teknik : Jageun dol cheogi ved venstre hofte

11
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt højre fod mod Ra
Teknik : Hechyo santeul makki

10
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Ap koa seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind.
Teknik : Meonge-chigi





15
Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Oreun
 dwitkoobi
Bevægelse : Samme stand
 og stilling
Teknik : Sonnal arae
 makki

16
Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Justér fødderne
Teknik : Geodeureo
 eolgul yeop
 makki

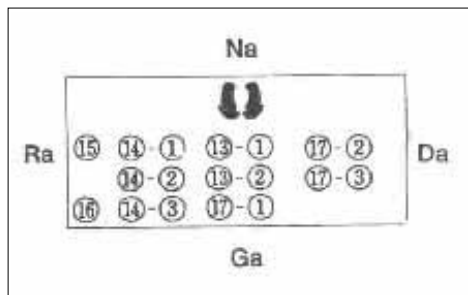
17-1, 17-2 og 17-3 (se næste side)
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Venstre fod løftes op på
 linie med højre fod og
 tramper ned på Na-linien.
 Se mod Ga.
 Oen deungjumeok dan
 gyo teok-chigi.
KIHAP.
 Derefter ...
Teknik : Oreun deungjumeok dan
 gyo teok-chigi.





14-1, 14-2 og 14-3 (se forrige side)
Blik / Sison : Da
Placering : Ra
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Udfør venstre ben apchagi mod Da. Udfør med det samme højre ben mom-dollyo-yeopchagi mod Da.
 Sæt højre fod i Ra.
 Drej samtidigt kroppen til venstre (180°) (med venstre ben forrest).
 Kroppen peger mod Ga. Se mod Da
Teknik : Sonnal momtong makki

13-1 og 13-2
Blik / Sison : Ra
Placering : Ra
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre ben yeopchagi mod Ra, sæt foden i Ra (med højre ben forrest)
Teknik : Oen palkoop ollyo chigi

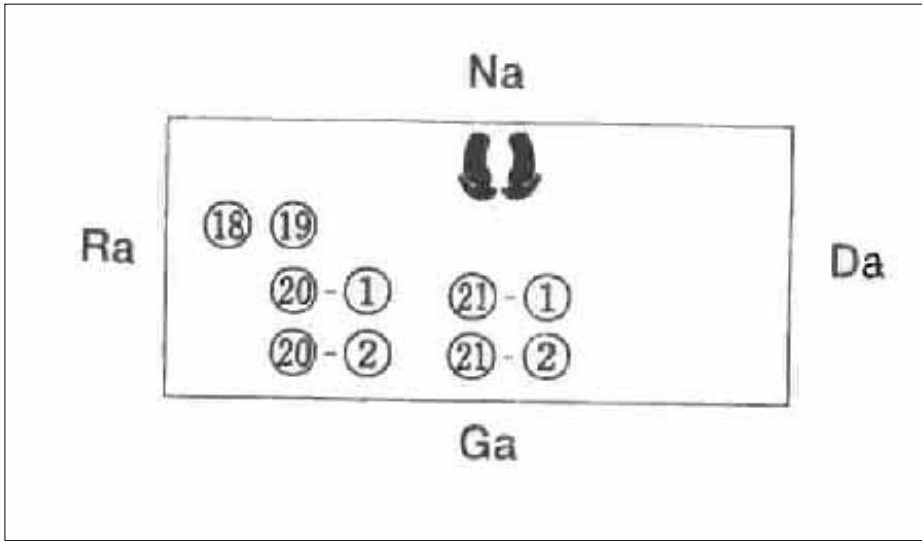




18
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Ap koa seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind
Teknik : Meonge-chigi

19
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt venstre fod mod Da
Teknik : Hechyo santeul makki

20-1 og 20-2 (se næste side)
Blik / Sison : Da
Placering : Da
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Træk venstre ben ind og udfør keumgang makki. Derefter ...
Teknik : Jageun dol cheogi ved højre hofte





21-1 og 21-2

Blik / Sison : Da

Placering : Na

Stand : Oreun apkoobi

Bevægelse : Udfør venstre ben yeopchagi mod Da, sæt foden i Da (med venstre ben forrest)

Teknik : Oreun palkoop pyeojek chigi



Keuman

Blik / Sison : Ga

Placering : Na

Stand : Moa seogi

Bevægelse : Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben (modeumbal)
Kig mod Ga.

Teknik : Oen kyopson joonbi seogi

Anvendelse af handling 4



4
Modstanderen angriber med momtong jireugi.
Jeg blokerer med hanssonal bakat makki og griber fat i modstanderen.

Anvendelse af

Poomse
Pyongwon

5
Jeg trækker i modstanderens arm og udfører palkoop ollyo chigi mod kæben.

Anvendelse af handling 5



Anvendelse af handling 8



8
Hvis **to modstandere** angriber med kort tidsinterval, udfører jeg geodeuro eolgul yeop makki.

9-1
I dette øjeblik beskytter den assisterende arm mod angrebet forfra, og trækker i modstanderen.

Anvendelse af handling 9-1



Anvendelse af handling 9-2



9-2
Jeg udfører dan gyo teok-chigi mod modstanderen som angriber forfra, og tramper ned på foden af den modstander som angriber fra siden.

Anvendelse af handling 10



10

Hvis **to modstandere** træder tæt på for at chikanere, udfører **jeg** meongechigi, og ...

11

derefter udfører **jeg** samtidigt angreb med begge deung jumeok.

Anvendelse af handling 11

