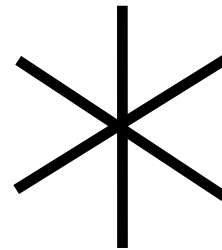


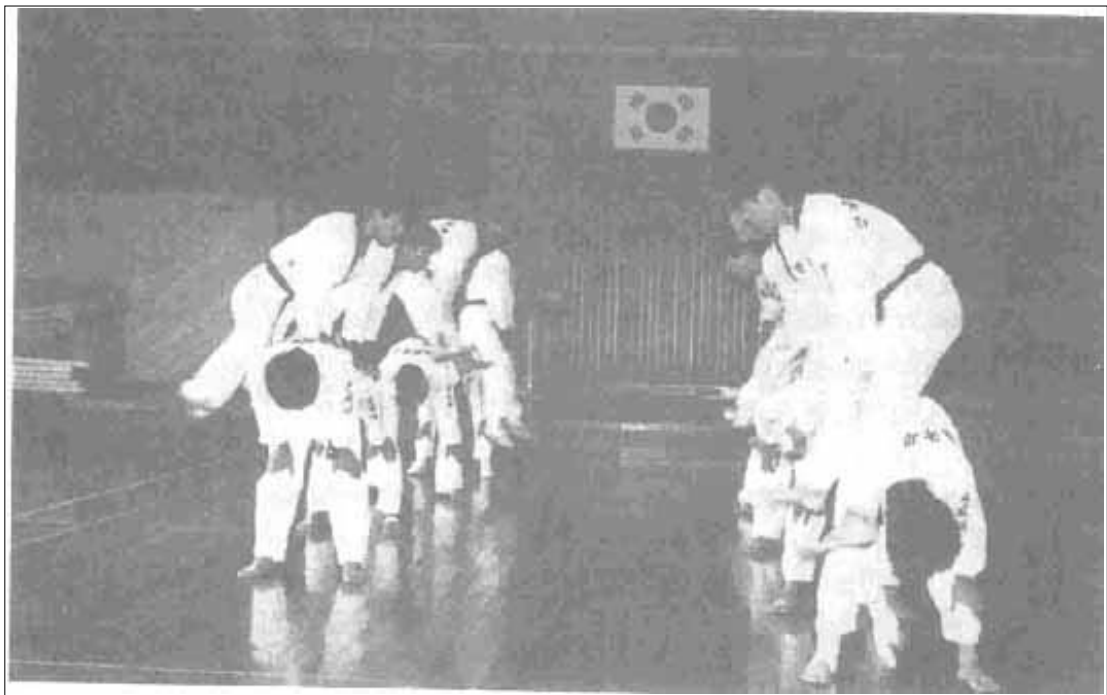
Poomse Hansu



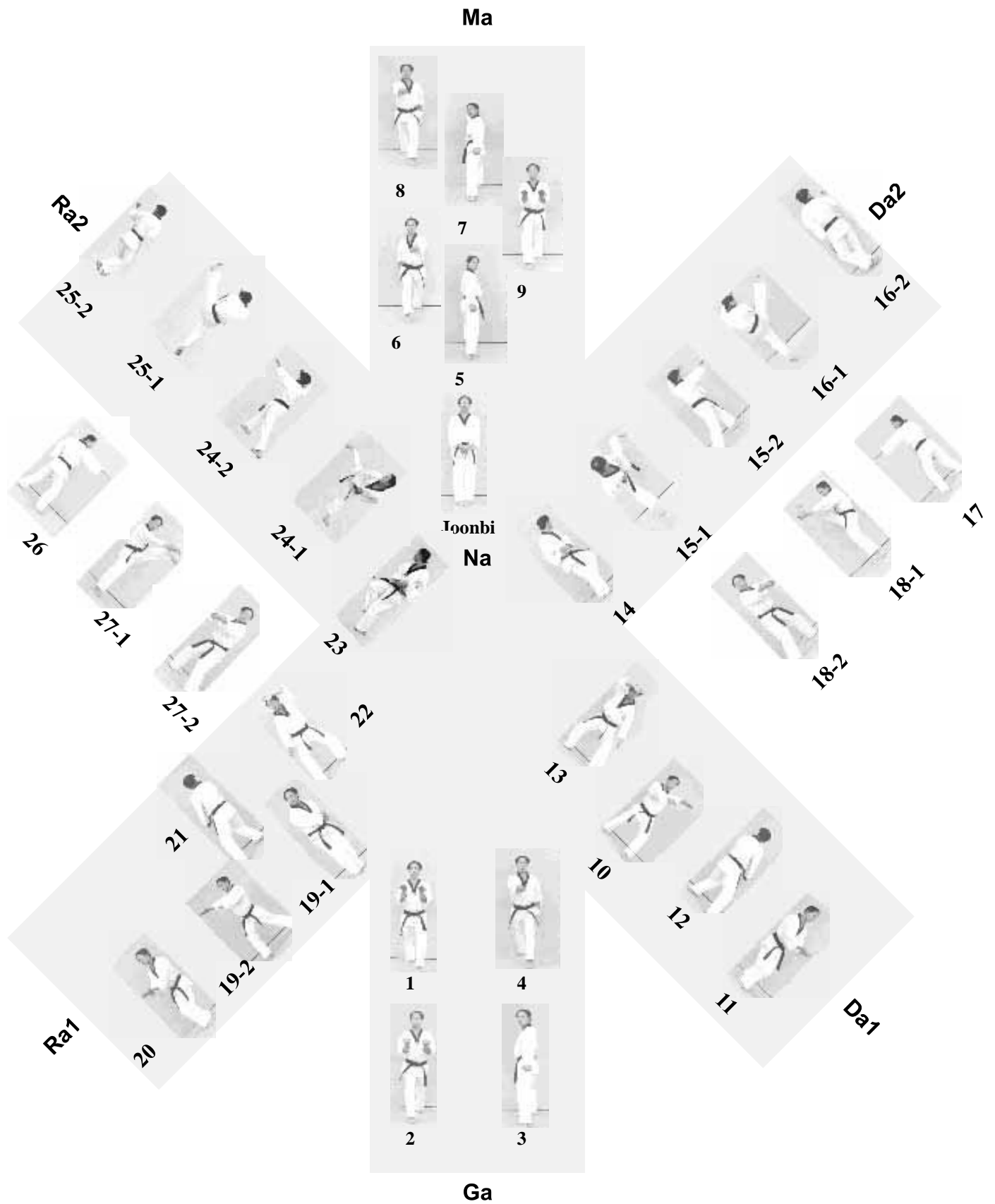
Ordet "hansu" betyder vand som er kilden til substansen, som bevarer livet og nærer alle skabninger. Hansu symboliserer fødsel og vækst, styrke og svaghed, storsindethed og harmoni og evnen til at tilpasse sig. Især "han" har forskellige betydninger; nemlig navnet på et land, mangfoldighed, storhed, lighed, udstrakthed og selv himlen og roden af alting osv. Fremfor alt er vandets natur karakteriseret ved ubrydelighed og fleksibilitet, i tillæg til alle de ovenstående betydninger. Dette er baggrunden for organisationen af denne Poomse.

De nye teknikker introduceret i denne Poomse er sonnal-deung-momtong-hechyo-makki, me-jumeok-yang-yeop-kuri-chigi (begge sider), geodeuro-kaljebi, an-palmok-arae-pyojeok-makki, sonnal-keumgang-makki osv. og også modeum-bal som en stand. Handlingerne bør udføres blødt som vand men uophørligt, som vanddråber der samles til et hav.

Poomse-linien symboliserer det kinesiske bogstav, som betyder vand.



Poomse Hansu's Poomse-linie.



Poomse Hansu

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Kyopson joonbi seogi
01	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Sonnal deung momtong hechyo makki
02	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Doo me jumeok yeop kuri chigi
03	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Træk højre fod tilbage mod Na. Se mod Ga	Oe santeul makki
04	Ga	Ga	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ma	Oen apkoobi	Træk venstre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga	Oe santeul makki
06	Ga	Ma	Oreun apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ma	Oreun apkoobi	Træk højre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga	Oe santeul makki
08	Ga	Ma	Oen apkoobi	Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga	Momtong baro jireugi
09	Ga	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Sonnal deung momtong hechyo makki
10	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre fod placeret i Na. Gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest). Idet foden sættes i jorden udføres oreun batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...	Oen agwison kaljebi
11	Da1	Da1	Oreun kyotdari seogi	Venstre fod samme placering. Hop frem med højre fod	Doo jumeok jechyo jireugi
12	Ra2	Da1	Joochom seogi	Se mod Ra2. Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Da2	Pyojeok arae makki
13	Da1	Na	Oreun dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage og sæt den i Na	Sonnal keumgang makki
14	Da2	Na	Oreun haktari seogi	Højre ben samme placering. Træk venstre fod ind	Jageun dol cheogi
15	Da2	Da2	Oen apkoobi	Udfør venstre fod yeopchagi mod Da2 og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
16	Da2	Da2	Oreun dwit koa seogi	Udfør højre fod apchagi mod Da2. Hop fremad mod Da2 og tramp (med højre ben forrest)	Ap chigi (deung jumeok) KIHAP
17	Na	Da2	Joochom seogi	Flyt venstre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na	Oen sonnal bakat chigi
18	Na	Na	Joochom seogi	Venstre fod samme placering. Udfør højre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Da1. Se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
19	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Træk først venstre fod ind til modeum bal (moa seogi) og udfør keun dol-cheogi. Gå derefter hurtigt et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest) Idet foden sættes i jorden udføres oen batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...	Oreun agwison kaljebi

20	Ra1	Ra1	Oen kyotdari seogi	Højre fod samme placering. Hop frem med venstre fod	Doo jumeok jechyo jireugi
21	Da1	Ra1	Joochom seogi	Se mod Da1. Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ra2	Pyojeok arae makki
22	Ra1	Na	Oen dwitkoobi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage og sæt den i Na	Sonnal keumgang makki
23	Ra2	Na	Oen haktari seogi	Venstre ben samme placering. Træk højre fod ind	Jageun dol cheogi
24	Ra2	Ra2	Oreun apkoobi	Udfør højre fod yeopchagi mod Ra2 og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
25	Ra2	Ra2	Oen dwit koa seogi	Udfør venstre fod apchagi mod Ra2. Hop fremad mod Ra2 og tramp (med venstre ben forrest)	Ap chigi (deung jumeok) KIHAP
26	Na	Ra2	Joochom seogi	Flyt højre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na	Oreun sonnal bakat chigi
27	Na	Na	Joochom seogi	Højre fod samme placering. Udfør venstre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Ra1. Se mod Na	Palkoop pyojeok chigi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Venstre ben samme placering træk højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.	Kyopson joonbi seogi



N.B. (se nr. 2)

- A. De to arme i hechyo makki åbnes lidt for at lade de to knytnæver pege mod hinanden i det øjeblik man udfører chigi'en.
 B. I chigi øjeblikket bøjes de to albuer.
 C. Målet er modstanderens ribben på begge sider af kroppen.

2

- Blik / Sison** : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
Teknik : Doo me jumeok yeop kuri chigi



Joonbi

- Blik / Sison** : Ga
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Se mod Ga
Teknik : Kyopson joonbi seogi

1

- Blik / Sison** : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)
Teknik : Sonnal deung momtong hechyo makki



N.B. (se nr. 3)

- A. Se mod Ga, men apkoobi'en peger mod Na med vægten stort set på højre fod.
 B. Højre arm udfører eolgul bakat makki mod Na og venstre arm udfører palmok arae makki mod Ga (oe santeul makki).

3

- Blik / Sison** : Ga
Placering : Ga
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Træk højre fod tilbage mod Na. Se mod Ga
Teknik : Oe santeul makki



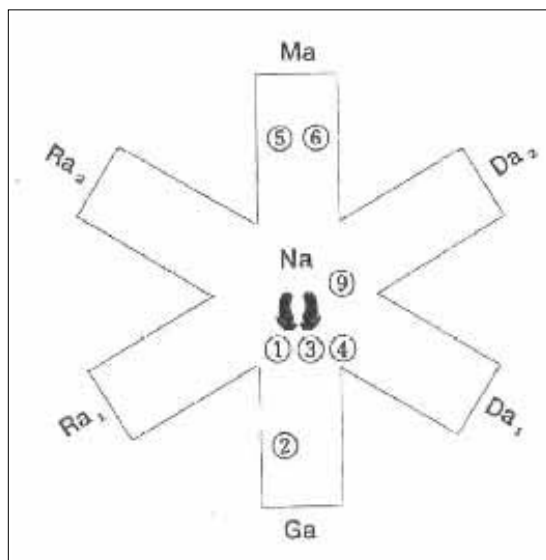
4
Blik / Sison : Ga
Placering : Ga
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik : Momtong baro jireugi

N.B. (se nr. 4)
 A. Vægten flyttes fra højre fod til venstre fod i det øjeblik man udfører jireugi.
 B. Sammenhængen mellem handling 3 og 4 ligner en bølge.

5
Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Træk venstre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga
Teknik : Oe santeul makki



6
Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik : Momtong baro jireugi



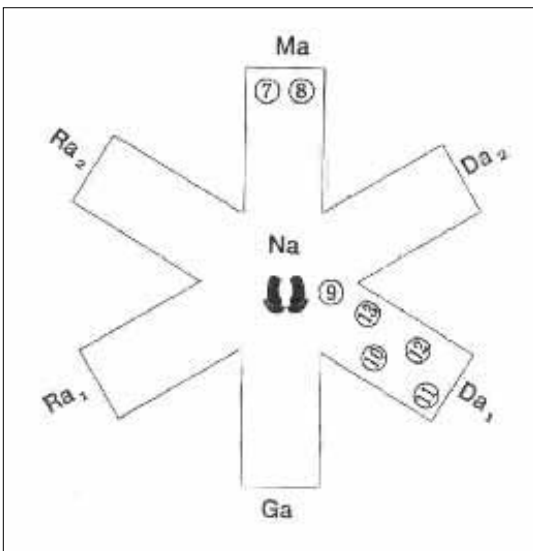


7
Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Træk højre fod tilbage mod Ma. Se mod Ga
Teknik : Oe santeul makki

8
Blik / Sison : Ga
Placering : Ma
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Begge fødder samme placering. Drej kroppen mod Ga
Teknik : Momtong baro jireugi



9
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)
Teknik : Sonnal deung momtong hechyo makki





10

Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Højre fod placeret i Na. Gå et skridt frem mod Da1 (med venstre ben forrest). Idet foden sættes i jorden udføres oreun batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...
Teknik : Oen agwison kaljebi



11

Blik / Sison : Da1
Placering : Da1
Stand : Oreun kyotdari seogi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Hop frem med højre fod
Teknik : Doo jumeok jechyo jireugi



12

Blik / Sison : Ra2
Placering : Da1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Se mod Ra2. Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage mod Na. Kroppen peger mod Da2
Teknik : Pyojeok arae makki

N.B. (se nr.12)

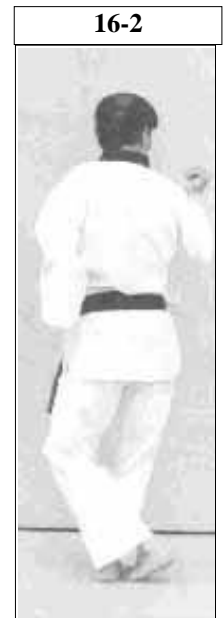
Højre an plamok (indersiden af håndled) rammer venstre agwison som om den lige passer ind i den.



13

Blik / Sison : Da1
Placering : Na
Stand : Oreun dwitkoobi
Bevægelse : Venstre fod samme placering. Træk højre fod tilbage og sæt den i Na
Teknik : Sonnal keumgang makki

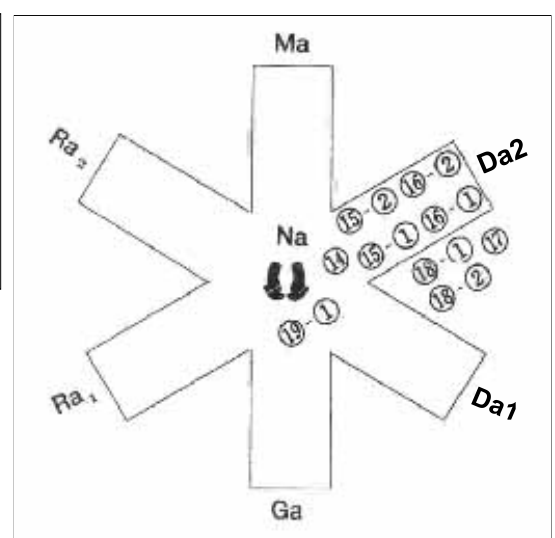
16-1 og 16-2
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oreun dwit koa seogi
Bevægelse : Udfør højre fod apchagi mod Da2. Hop fremad mod Da2 og tramp (med højre ben forrest)
Teknik : Ap chigi (deung jumeok)
KIHAP



15-1 og 15-2
Blik / Sison : Da2
Placering : Da2
Stand : Oen apkoobi
Bevægelse : Udfør venstre fod yeopchagi mod Da2 og gå et skridt frem mod Da2 (med venstre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi



14
Blik / Sison : Da2
Placering : Na
Stand : Oreun haktari seogi
Bevægelse : Højre ben samme placering. Træk venstre fod ind
Teknik : Jageun dol cheogi



17	
Blik / Sison	: Na
Placering	: Da2
Stand	: Joochom seogi
Bevægelse	: Flyt venstre ben tilbage mod Na. Kroppen peger mod Ma. Se mod Na
Teknik	: Oen sonnol bakat chigi



18-1 og 18-2	
Blik / Sison	: Na
Placering	: Na
Stand	: Joochom seogi
Bevægelse	: Venstre fod samme placering. Udfør højre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Da1. Se mod Na
Teknik	: Palkoop pyojeok chigi



19-1 og 19-2 (se næste side)	
Blik / Sison	: Ra1
Placering	: Ra1
Stand	: Oreun apkoobi
Bevægelse	: Træk først venstre fod ind til modeum bal (moa seogi) og udfør keun dol-cheogi. Gå derefter hurtigt et skridt frem mod Ra1 (med højre ben forrest) Idet foden sættes i jorden udføres oen batangson nulleo makki og man trækker i modstanderen. Derefter ...
Teknik	: Oreun agwison kaljebi

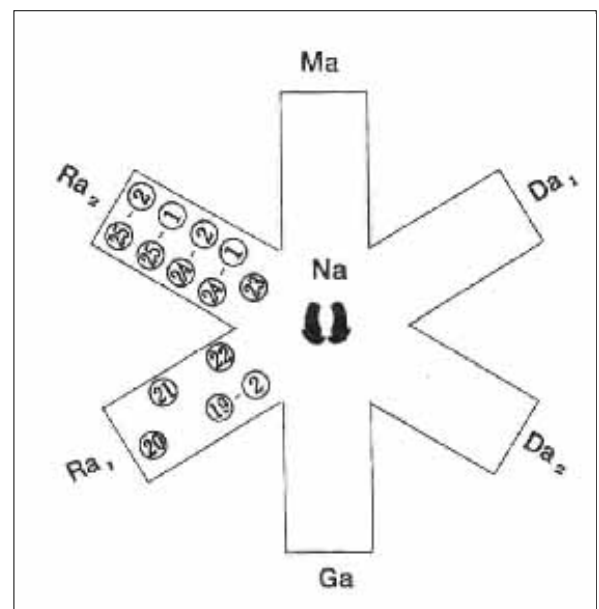
19-2

**20**

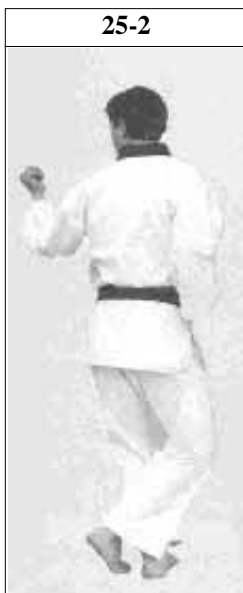
Blik / Sison : Ra1
Placering : Ra1
Stand : Oen kyotdari seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering.
 Hop frem med venstre fod
Teknik : Doo jumeok jechyo jireugi

20**21**

Blik / Sison : Da1
Placering : Ra1
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Se mod Da1.
 Venstre fod samme placering.
 Træk højre fod tilbage mod Na.
 Kroppen peger mod Ra2
Teknik : Pyojeok arae makki

21**22****22**

Blik / Sison : Ra1
Placering : Na
Stand : Oen dwitkoobi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Træk venstre fod tilbage og sæt den i Na
Teknik : Sonnal keumgang makki



25-1 og 25-2

Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oen dwit koa seogi
Bevægelse : Udfør venstre fod apchagi mod Ra2. Hop fremad mod Ra2 og tramp (med venstre ben forrest)
Teknik : Ap chigi (deung jumeok)
KIHAP



24-1 og 24-2

Blik / Sison : Ra2
Placering : Ra2
Stand : Oreun apkoobi
Bevægelse : Udfør højre fod yeopchagi mod Ra2 og gå et skridt frem mod Ra2 (med højre ben forrest)
Teknik : Jebipoom mok chigi

23

Blik / Sison : Ra2
Placering : Na
Stand : Oen haktari seogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering. Træk højre fod ind
Teknik : Jageun dol cheogi





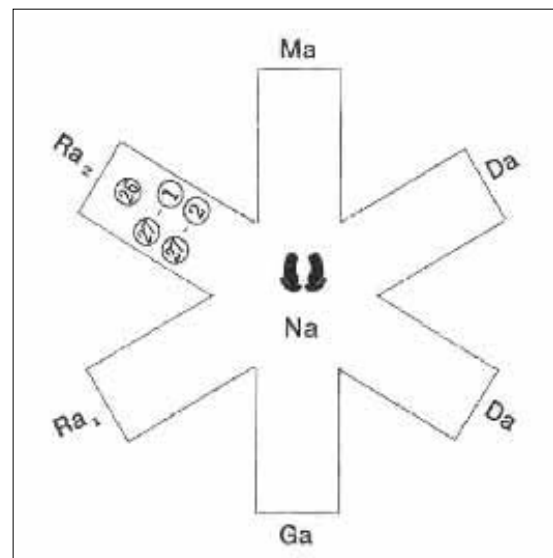
26
Blik / Sison : Na
Placering : Ra2
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Flyt højre ben tilbage mod Na.
Teknik : Oreun sonnal bakat chigi



27-1 og 27-2
Blik / Sison : Na
Placering : Na
Stand : Joochom seogi
Bevægelse : Højre fod samme placering. Udfør venstre fod pyojeok chagi mod Na. Sæt foden i Na. Kroppen peger mod Ra1. Se mod Na
Teknik : Palkoop pyojeok chigi



Keuman
Blik / Sison : Ga
Placering : Na
Stand : Moa seogi
Bevægelse : Venstre ben samme placering træk højre ben til venstre ben. Kig mod Ga.
Teknik : Kyopson joonbi seogi



Anvendelse af handling Joonbi



Joonbi

Se foto

1

Jeg udfører hechyo makki for at bryde modstanderens greb mod min krave.

Anvendelse af handling 1



Anvendelse af

Poomse Hansu

2

Jeg sænker mine to arme, vidt åbne, og udfører an chigi (indadgående slag) med to me jumeok (hammer næver) idet modstanderen kommer nærmere.

Anvendelse af handling 2

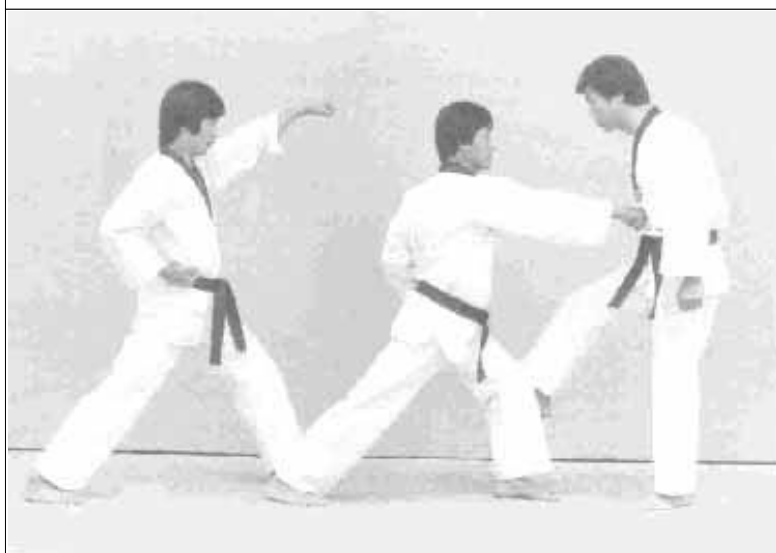


Anvendelse af handling 3



3
Jeg udfører oe santeul makki som forsvar mod to modstanderes angreb fra begge sider (den ene med jireugi og den anden med chagi).

Anvendelse af handling 4



4
Jeg modangriber med det samme med en jireugi mod den modstander som kommer nærmere for at angribe.

Anvendelse af handling 10-1



10-1

Modstanderen angriber med momtong bandae jireugi.
Jeg blokerer med batangson nulleo makki , trækker i modstanderens håndled og ...

10-2

jeg angriber derefter modstanderens hals med kaljebi.

Anvendelse af handling 10-2



N.B. (se nr. 10-2)

I tilfælde af et kropsangreb kan pyeon sonkeut (fingerstik) bruges i stedet for kaljebi.