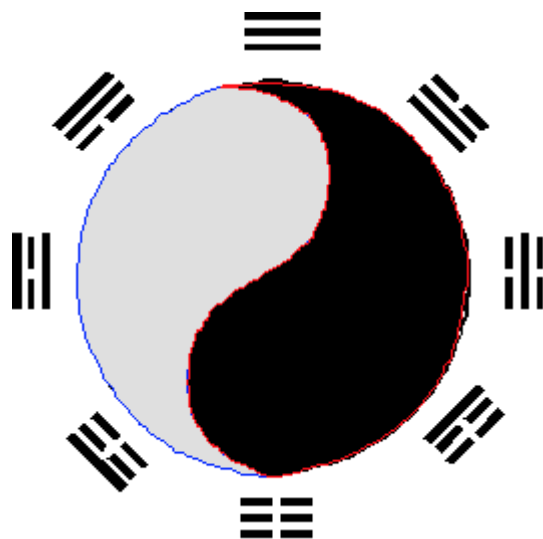


Træner 1b

Taeguk – deres betydning





Indhold

Indledning.....	3
Poomse.....	3
Poomse/Taegeuk teori.....	4
Taegeuk.....	5
Det koreanske flag.....	6
Palgwe.....	7
Forklaring af I-Ching:.....	7
Oprindelsen af Taegeuk kategorier.....	11
Definition af Poomse.....	11
Træning af Poomse.....	12
Kategorier af Poomse.....	12
Inddeling af Poomse.....	13
Symboler, der udtrykker retningerne af Poomse-linierne.....	13
Billedassociering.....	15
Logisk udregning.....	15
Taegeuk Il-Jang.....	17
Taegeuk Yi-Jang.....	17
Taegeuk Sam-Jang.....	17
Taegeuk Sah-Jang.....	18
Taegeuk Oh-Jang.....	18
Taegeuk Yook-Jang.....	19
Taegeuk Chil-Jang.....	20
Taegeuk Pal-Jang.....	20
Praktisk træning.....	22
Taegeuk symbolik skema.....	23



Indledning

Materialet her er udarbejdet, med kraftig inspiration fra Sabeum Nim Henrik Frost, fra DTaF's pensum samt Herlev's, Ballerup's og Lyngby's hjemmesider. Ligeledes er måden nogle "Hwa-Rang klubber" tidligere (og nogle stadig) fortolkede og gik Taegueks på, medtaget som inspiration.

Der er tilføjet elementer, som mest er ment som inspiration til andre måder at se/udføre Taegueks på.

Det er altså ikke (1 februar 2009) en del af DTaF's officielle pensum.

Ved hver Taeguek er vist en gwe. Hvis du klikker på den, kan du se en film af den pågældende Taeguek.

I teksten er fremhævet ord for at lette gennemgangen forunderviseren.

Poomse

Når en ny elev træder ind i en do-jang bliver han/hun medlem af en stor familie, hvor vedkommende bliver det yngste medlem i familien. Instruktøren er familiens overhovede og eleverne børn på forskellige udviklingsstadier, symboliseret ved deres forskellige bæltefarver. Det er en lang udvikling det nye medlem må igennem inden det kan stå på egne ben. Igennem hele "opvæksten" bliver eleven hjulpet af instruktøren. Eleven lærer at gå, slå, blokere og sparke. Der lægges i starten mest vægt på den motoriske og tekniske udvikling, Taekwondo er dog mere end dette. Taekwondo er et system hvor både krop og sjæl trænes. Hertil er poomse særdeles velegnet. Alle elementer af Taekwondo indgår i poomse. En poomse består af stande, blokeringer, slag, stød og spark arrangeret på en meningsfyldt måde mod en imaginær modstander således, at eleven lærer at forsvare sig mod angreb fra alle sider. Forud for hver poomse læres de enkelte teknikker trin for trin og trænes indtil de beherskes fuldt ud.

Taekwondo, og poomse i særdeleshed, er fyldt med ritualer og symboler. Det er vigtigt for forståelsen at kende historien og filosofien der ligger bag.

Tidligere var poomse den eneste måde, en instruktør kunne lære sine elever meningen med Taekwondo.

Indtil dette århundrede eksisterede kamp ikke i den form vi kender i dag. Man havde ikke vores nuværende regler, og beskyttelsesudstyr kendtes ikke. Eleverne lærte, at alle teknikker skulle føres helt igennem og med fuld kraft. Derfor var poomsetræningen en god måde for eleven at bruge sin fantasi og færdigheder på.

I dag er kamp en vigtig del af Taekwondo; men man må ikke glemme poomsetræningen, som er hele fundamentet i Taekwondo. Hvis man ikke forstår poomse, forstår man ikke Taekwondo. Kun gennem endeløs gentagelse af en poomse, lærer Taekwondo-eleven dennes virkelige betydning.

Poomse er naturligvis en vigtig del af pensum. Man lærer de forskellige poomse efterhånden, som man arbejder sig op gennem systemet. Hver poomse har sit eget indhold og karakter, og skal følgelig udføres i overensstemmelse med dette. Enhver poomse skal ses som helhed og ikke blot som en række teknikker udført i en tilfældig rækkefølge. Gennem poomse trænes og forbedres, som tidligere nævnt, en række færdigheder. Vi er alle vores egen værste fjende. Vi må alle overvinde tendensen til at være ukoncentreret, dovne og selvbehagelige. Gennem poomsetræningen kan vi forbedre vores gode egenskaber og på den måde lære at forstå Taekwondo, ikke blot som kampsport, men som en kunstart.



Poomse/Taegeuk teori

Poomse er kamp mod en imaginær modstander. Selve ordet poomse betyder sammensatte grundteknikker og er udledt af ordet poom, der udover grundteknikker også kan oversættes til "handling". Poomse udføres efter helt fastlagte mønstre, idet det forudsættes, at man bliver angrebet fra alle retninger. Poomse's formål er at opøve udøverens grundteknik, herunder balance, kraft, koordination, smidighed, hurtighed, præcision, udholdenhed samt kontrol af muskler og åndedræt.

Træning af poomse hører til blandt de ældste træningsformer og er stadig et af grundelementerne i træning af orientalsk kampkunst. Hyung og Tul (og mange andre f.eks. Palgwe) er andre koreanske ord, der betyder det samme som poomse og bruges i andre koreanske kampsystemer. Kata er det japanske sidestykke til poomse. Man har som nævnt trænet poomse langt tilbage i tiden. Der findes spor fra dem helt tilbage til år 851 i Kyongju, Silla's gamle hovedstad. En af forklaringerne på, at man udviklede poomse, var at man mente, at det var for farligt at konkurrere mod hinanden på den måde man nu har frikamp. Man havde dengang ingen regler og heller intet beskyttelsesudstyr, og de teknikker man trænede, var ikke beregnet på at score point, men derimod på at slå en modstander ihjel hurtigt og effektivt. Man brugte derfor poomse til at udvikle sine teknikker og til at konkurrere mod hinanden. Hvis man sammenligner de forskellige stilarter poomse, katas eller hyungs, vil man i mange tilfælde finde slående ligheder, der kunne tyde på en fælles inspirationskilde.

Træning af poomse er en uhyre vigtig del af Taekwondo. Når man træner poomse, koncentrerer man sig kun om den korrekte udførelse af grundteknikkerne. Dette er helt i modsætning til kamp, hvor det vigtigste ikke er udførelsen af teknikken, men derimod om teknikken scorer point, uanset hvordan den ser ud. Kort sagt, det vigtigste i poomse er teknikkerne i sig selv, mens det i kamp er at score point.

I poomse udfører man som nævnt en serie af fastlagte handlinger. Alle bevægelser er forudbestemt.

Det gælder således om at alle stande, blokeringer, slag og spark udføres helt korrekt med god kraft, den rigtige timing og rytme, samt at teknikken udføres i den rigtige sektion. Det er meget vigtigt, at man virkelig kæmper poomse'en. Udfører man blot handlingerne uden at forestille sig, at de udføres mod en rigtig modstander, mister poomse'en enhver mening. En poomse skal have liv. Det er vigtigt, at man med sin udstråling viser, at det faktisk er en kamp.

Der er følgende regler, når man udfører en poomse:

Man skal altid ende på det sted man startede. Herved viser man specielt præcisionen i ens stande.

Kroppen skal være afslappet. Herved bliver handlingerne hurtigere, mere kraftfulde og dynamiske. I kontaktøjeblikket skal de anvendte muskler være spændt.

Den skal udføres rytmisk. Handlingerne skal flyde ind i hinanden på en dynamisk måde. Alle teknikkerne skal dog være tydeligt markeret.

Man skal kende formålet med handlingerne.

Handlingerne skal udføres så realistisk som muligt.

Inden man udfører en teknik, skal man altid kigge i den retning teknikken udføres. Dette kaldes for sison.

Poomse udgør en væsentlig del af den daglige Taekwondo-træning. Man skal lære en ny poomse til næsten hvert bælte. Det er meget vigtigt, at man lærer den pågældende poomse helt, inden man bliver gradueret.

Kan man ikke poomse'en, har man jo ikke lært de teknikker, der kræves til bæltet. Man skal således beherske en poomse helt, inden man lærer den næste i rækken. Man må aldrig ophøre med at træne poomse. Poomse er nemlig den allerbedste måde at træne grundteknik på.

De forskellige stilarter inden for koreansk kampkunst har hver deres karakteristiske poomse. Inden for moderne WTF Taekwondo findes 3 forskellige poomse-serier op til 1. dan. Det er palgue (8 stk.), kicho (3 stk.), og taegeuk, af hvilke der er 8 stk. De 8 taegeuks er de nyeste og danner sammen med Poomse Koryo grundlag for pensum til 1. dan i moderne Taekwondo. I Danmark træner man de 8 taegeuks.



Taegeuk

Ordet er sammensat af tae, der betyder store, og geuk, der betyder evighed / uendelighed. Taegeuk betyder derfor den store uendelighed (fuldendthed/fuldkommenhed). Med dette menes, at de 8 taegeuks indeholder alt, hvad man har brug for i Taekwondo. De 8 taegeuks er opbygget efter de 8 gwe'er (også kaldet palgwe). En gwe er et trigram bestående af 3 bjælker, som ligger oven på hinanden og kan være ubrudte (----) eller brudte på midten (-- --).

De brudte linier symboliserer (um eller negativt princip) eller ubrudt (yang eller positivt princip).

Der er derfor mulighed for 8 forskellige gwe'er. Hver taegeuk er baseret på en gwe.

Taegeuk er et symbol, som repræsenterer principperne for opstandelsen af kosmos og normerne for menneskets liv. Periferien af Taegeuk-tegnet symboliserer evigheden, og de to dele, rød og blå, indeni cirklen symboliserer yin (negativ) og yang (positiv), som ser ud til at rotere hele tiden. Derfor er Taegeuk lyset, som er den samlede kerne af kosmos og liv, og dens grænseløshed tilkendegiver energi og kilden til livet.

Yin og yang repræsenterer udviklingen af kosmos og livet og harmonien af de symmetriske halvdele f.eks. negativ og positiv, hårdhed og blødhed og materie og anti-materie. Både de brudte – og de ubrudte linier repræsenterer skabelsen af harmonien med de basale principper af alle kosmiske fænomener.

Taegeuk'en, evigheden og yin-yang er de tre elementer som udgør den filosofiske tre-enighed som beskrevet i Samil Sinko, den hellige skrift om den koreanske race.

Der kan også drages paralleller til det binære/oktale talsystem (mere herom i et senere afsnit). Antallet af mulige kombinationer i et trigram bestående af tre linier, brudt eller ubrudt er ($2^3=8$) otte, derfor repræsenterer Taegeuk and Palgwe de otte universelle principper.

Her er også medtaget "symboler" for dyr og familie. Dette kun for at inspirere dig til at bruge fantasien når du udfører handlingerne.

Du kan måske forestille dig, at to Taeguek's skal udføres på forskellig måde, når den ene forestiller "ældste søn" og den anden "yngste datter" (forskell i den kraft/ynde m.v. de ville lægge i teknikkerne)?

Eller hvad med forskellen på en drage og en fasan?

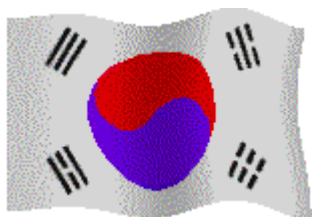
Når man starter med at gå til siden, udføres første handling altid mod venstre og dernæst mod højre.

Hvis man går på en ubrudt bjælke, skal man tage to skridt til siden. Er bjælken brudt, skal man kun tage et skridt.

Som noget karakteristisk for Taegeuk og for hele filosofien bag ved Taekwondo starter man altid med en blokering.

Dette illustrerer, at formålet med Taekwondo i bund og grund er fredeligt- altså til at undgå konflikter og ikke til at starte dem. Det er et symbol på, at en Taekwondo-udøver aldrig angriber først. Det betyder ikke kun, at eleven ikke tager det første skridt til en slåskamp. Taekwondo-udøveren må ikke optræde således, at han provokerer til konflikt. Desuden skal han forudse, hvor der er mulighed for slåskampe og undgå at komme disse steder. Hvis man tvinges til konfrontation, skal man forsøge at undgå at komme op at slås, f.eks. ved at tale modstanderen fra det. Hvis dette ikke kan lade sig gøre, skal man forsøge at slippe væk. Det bedste forsvar er derfor som regel at løbe. Det er kun i yderste nødstilfælde, hvor man ikke på nogen måde kan undgå det, at man må bruge Taekwondo. En Taekwondo-udøver, der ikke forstår dette, har overhovedet ikke forstået meningen med Taekwondo og dermed poomse.

Det koreanske flag



Taeguek Kee (Gi)

Det koreanske flag symboliserer meget af østens filosofi, tankegang og mystik. Symbolet og flaget bliver kaldt Taeguek Kee. Det siges at Taeguek Kee første gang blafrede i vinden 1882. På dette tidspunkt var der blevet lavet en traktat mellem Korea og Japan for at slutte de fjendtligheder, der var et resultat af Japans invasion af Korea i 1592.

En af de koreanske udsendinge, der blev sendt til Japan for at underskrive traktaten, følte ombord på skibet, at der var behov for et nationalt symbol, og han lavede så et flag der blev kaldt Taeguek Kee. Flaget indeholder nogle af de mest grundlæggende symboler i orientalsk filosofi.

Um & Yang symbolet (Yin & Yang) i midten udtrykker dualismen i universet. Alting eksisterer ud fra harmonisk balance mellem direkte modsætninger. Sådanne modsætninger er f.eks. lys/mørke, nat/dag, opbygning/nedbrydning, aktiv/passiv, godt/ondt. Det ene kan ikke eksistere uden det andet.

Den blå del af cirklen symboliserer jorden og den røde himlen.

Den hvide baggrund repræsenterer ligeledes landet, cirklen repræsenterer folket og bjælkerne regeringen.

Bjælkemærkerne i hjørnerne kaldes GWE'er. Disse 4 GWE'er repræsenterer de 4 verdenshjørner og solens gang på himlen. GWE'en i det nederste venstre hjørne udtrykker således daggry og tidlig morgensol, når solen går op i øst. GWE'en i det øverste venstre hjørne udtrykker strålende solskin, når solen er i syd.

GWE'en i det øverste højre hjørne symboliserer skumringen, når solen går ned i vest. GWE'en i det nederste højre hjørne tilkendegiver total mørke, når solen står i nord.

Tae betyder storhed og Geuk betyder evighed. Taeguek betyder således den store evighed. Dette er logisk nok i betragtning af, at symbolerne på flaget dækker alle modsætninger og al harmoni, samtidig med at det viser tidens og universets bevægelse.

Den centrale tanke i Taeguek Kee indikerer altså, at selv om der er en konstant bevægelse i universet, er der også balance og harmoni.



Palgwe

Der er mange udlægninger af om f.eks. Taeguek Il Jang symboliserer Nord, syd eller nordvest. I forhold til placeringen af de enkelte gwe's i det koreanske flag, samt tilsvarende fra det gamle I-Ching, er disse "drejet" i palgwe.

Forklaring af I-Ching:

For at kunne forstå de symboler, vores Taegeuk er bygget op omkring, må vi have fat i en meget gammel kinesisk bog kaldet "I-Ching" eller "Forvandlingernes Bog".

"I-Ching" kan dateres mange tusinde år tilbage i tiden. Det var en af de få bøger, der undgik den store bogbrænding i 213 f. kr. under Chin Shih Huang Ti. Huang Ti var stor fortaler for buddhismen, og han udnyttede sin høje stilling til at brænde alle bøger, der ikke havde noget at gøre med buddhismen. Dog skånedes han bøger om Taoismen og "I-Ching".

"I-Ching" er en samling af 64 seksliniet symboler eller orakler. Disse symboler kaldes for hexagrammer (hexa=seks og gram=linie). Hver hexagram består af to trigrammer (tri=tre).

Hvert trigram består af en kombination af tre brudte eller tre ubrudte linier. Disse trigrammer opfattes som et billede på alt, hvad der foregår på jorden og i himmelen. De er i konstant bevægelse, og et trigram skifter nemt til et andet. Alle orakler/symboler er på et stadie af forandring, og deres billede og betydning vil derfor hele tiden skifte. Dette er grundprincippet i "Forvandlingernes Bog".

Vi skal senere se lidt på disse trigrammers symbolik, men først lidt om "I-Ching's" historiske baggrund.

De vigtigste personer i "I-Ching's" historie er Tu Hsi, Kong Wan, Hertugen af Chou og K'ung-fu-Tse.

Tu Hsi tilhørte de fem kongers periode (2852 - 2205 f. kr.). Det siges, at han en dag under en jagttur fik øje på en skildpadde. Han bemærkede det mønster, der var på dens skjold. Det var et usædvanligt mønster af tre linier, nogle brudte andre ubrudte. Gennem megen meditation fik Tu Hsi lavet et system af visdom og spådom ud fra disse linier.

Den første "Forvandlingernes Bog" kan spores helt tilbage til Hsia-dynastiet (2205 - 1766 f.kr.), dengang havde bogen titlen "Lien Shan".

Senere dukkede bogen op under titlen "Kuei Ts'uang" i Shang-dynastiet (1766 - 1150 f.kr.). På den tid blev bogen kun brugt som en spådomsbog. Man kunne fra bogen spå om, at en given hændelse ville finde sted; men ikke sige noget om hvad det enkelte menneske kunne gøre for at påvirke spådommen.

Det var først senere under kong Wan og hans søn hertugen af Chou (1150 f.kr.), at "I-Ching" også blev til en visdommens bog. De to skrev ud for hvert hexagram en forklaring og fortolkning af symbolet.

Hvert trigram har et symbolsk navn, der fungerer som en slags overskrift over de otte kategorier, alt kan inddeles i: Himmels, jord, bjerg, marsk, torden, vind, vand og ild. Således inddeles også dyrene i otte kategorier: Hest, okse, drage, hane, gris, fasan, hund og får. Og kroppen: Hoved, mave, fødder, lår, ører, øjne, hænder og mund. Familien: Far, mor, ældste søn, ældste datter, mellemste søn, mellemste datter, yngste søn og yngste datter. Alt dette gør at de enkelte trigrammer kommer til at indgå i et system, med en ret omfattende rækkevidde. Idet alting kan rubriceres i en af de otte kategorier, kommer alting til at kunne relateres til hinanden i et omfattende korrelationsystem.

Verdenshjørnerne og de fire mellemliggende punkter sydøst, nordvest etc. er også korreleret til trigrammerne, så alting kan klassificeres i forhold hertil. Men trigrammerne beskriver ikke blot en klassifikation af tingene; de forklarer også den sekvens forvandlingerne skrider frem efter.



Trigrammerne repræsenterer familien i en abstrakt betydning (se under tegnforklaringen). De tre sønner repræsenterer bevægelsers princip i forskellige stadier. De tre døtre repræsenterer hengivenheden i alle dens stadier.

"I-Ching" har tre grundprincipper :

Forvandlingens princip:

K'ung-fu-Tse har engang sagt: "Naturen er hele tiden i bevægelse, altid skiftende, for at kunne blive inden for livets kræfter, må du hele tiden være i bevægelse, hele tiden forandres".

Ideernes princip:

Alt hvad der sker i denne verden er blot noget der allerede er sket i en anden verden, som vi ikke kan se. Det er fra denne verden, "I-Ching" henter sin viden om de ting, der vil ske i fremtiden.

Dømmekraftens princip:

Dømmekraften afgør, om vores ord eller handlinger bringer lykke eller ulykke, samvittighedsnag eller ydmygelse. Dette hjælper os til altid at træffe de rigtige beslutninger.

Som tidligere nævnt kan trigrammerne opfattes som billeder på alt hvad der foregår på jorden og i himmelen. Dette hænger meget tæt sammen med Taeguek's betydning. Taeguek betyder "Den store evighed", og fra Taeguek stammer de orientalske filosofiske synspunkter omkring kosmos, jorden, livet og tilintetgørelsen. Forud for jordens skabelse havde kosmos ingen farve eller form og havde ingen begyndelse eller ende. Efter jordens skabelse blev manden skabt af jordens energier og derefter blev kvinden skabt. Mandens sjælelige energi var ild, og kvindens var vand. Manden er i sit inderste jeg sjælen af alt fra solen og himmelen, medens kvinden er sjælen af manden og jorden. Det vil sige at manden og kvinden stammer fra Taeguek.

Taeguek følger naturloven om Yin og Yang (på koreansk Um og Yang). Selve symbolet Um og Yang er ældgammelt. Det er et symbol på universet, som, skønt det indadtil er i konstant bevægelse og præget af modsætninger, alligevel set udefra virker i perfekt balance og harmoni (symboliseret ved cirklen). Um og Yang er teorien om dualismen. Den oprindelige betydning var mørke og lys. Um var det mørke og Yang det lyse.

I "I-Ching" har Um og Yang faet en særlig betydning. Yang repræsenterer den solide vedvarende linie ,og Um repræsenterer den brudte linie.

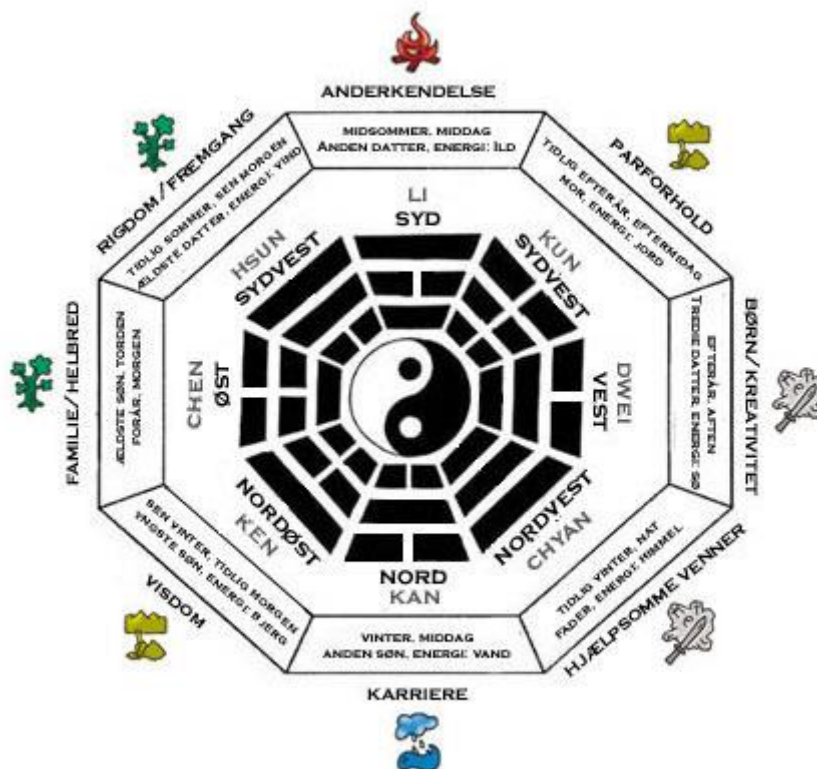
Um repræsenterer :

Det kvindelige, vand, kulden, det onde, det negative o.s.v .

Yang repræsenterer:

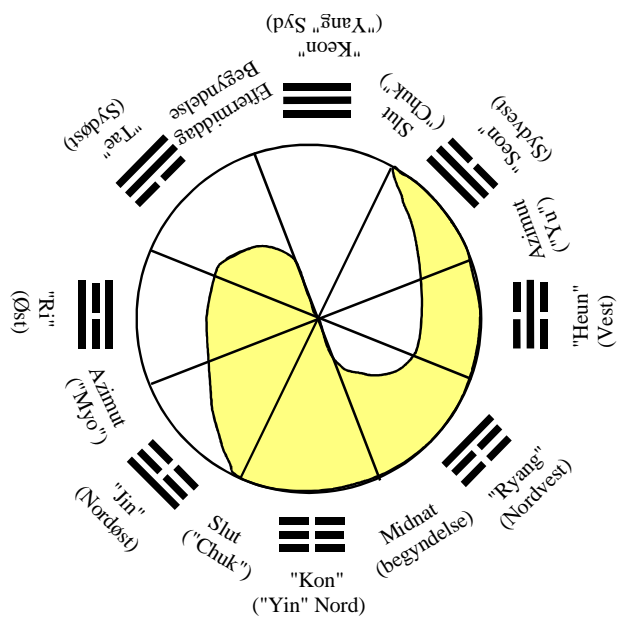
Det mandlige, ilden, varmen, det gode, det positive o.s.v.

Nu skal det ikke forstås på den måde, at Um repræsenterer alt det dårlige i livet, blot at livet er fyldt med modsætninger, der ikke kan være foruden hinanden. Således gælder der to teorier omkring de fem elementer : metal, vand, træ, ild og jorden. I den positive teori hjælper den ene den anden med at blive produceret : ild fra træ;, træ fra vand o.s.v. I den anden og negative teori gælder : ild smelter metal, træ tager næring fra jorden, vand slukker ild o.s.v. Ovennævnte symboliserer det dualistiske samhørsforhold på godt og ondt.



Af billedet kan ses, at I-Chin placerer gwe'en for Taeguek Il Jang i "nordvest" (nederste højre hjørne).

Kukkiwon forklarer sig på denne måde:



Dette er det gamle symbol, hvor "Keon" er placeret øverst, med teksten "Syd".

Det nuværende Taeguesymbol	Azimut system af Palgwe (8 spådomstegn)

Når dette tages i betragtning, forklares herefter palgwe med udgangspunkt i, at "Keon" er i Nord !!!!!



Oprindelsen af Taegeuk kategorier.

Ifølge den gamle historiebog, Sinsi Bonki, (ca. 35 f.k.), skulle en søn af den 5. kejser af Hwan-ung dynastiet i et gammelt folkeslag af Tongyi-slægten, hvis navn var Pokhui, have modtaget himlens forordning om at have indblik i de universale sandheder, for derigennem at observere ritualer for himlen og tilsidst modtage de otte gwe'er (bjælke-symboler).

Endelig er dette blevet overleveret gennem en lang, lang historie af kong Mun, Chou tsu, Confucius og elev Kim Il bu, alle efterkommere af Tongyi racen. Elev Kim færdiggjorde endelig det nuværende Taegeuk-tegn.

Definition af Poomse

Hver poom i Poomse'erne er nedarvet gennem ca. 2000 års historie, tilsidst som et produkt af videnskabelig teknik formuleret på basis af den traditionelle nationale ånd og praktiske oplevelser. Fra det tekniske synspunkt er selve Poomse'en Taekwondo, og de basale bevægelser er ikke andet end indledende aktioner til at nå Poomse'en.

Kjireugi (kamp) er en praktisk anvendelse af Poomse og Taekwondo-ånden er manifesteret, ikke i en abstrakt mental filosofi udtrykt i dokumenterne, men i udførelsen af Poomse.

Hvad er Taekwondo-Poomse så ?

Poomse'en er opførelsen, som udtrykker, direkte eller indirekte, mental og fysisk dannelse såvel som principperne for angreb og forsvar, som et resultat af dyrkelse af Taekwondo-ånd og teknikker.

Poomse (eller Poomsae).

Taegeuk Poomse'en blev etableret på basis af dybsindige Taegeuk-filosofier for at blive øvet af Taekwondo-begyndere. Dens Poomse-linie og seogi er baseret på den konstante, basale Taekwondo-tanke.

Taegeuk-monismen er rammen om denne Poomse, hver gwe reflekterende i et mønster af Taegeuk Poomse, som belyser Taekwondo-ånden og dybsindigheden af Taekwondo-teknikker.

Vigtigheden af Poomse

Poomse'en er en serie af bevægelser for angrebs- og forsvarsteknikker, som kan øves og praktiseres selv uden tilstedeværelse af en instruktør i henhold til de fastsatte mønstre. Derfor har Poomse'en det fortrin, i øvelsen af denne, at forbedre elevens kjireugi-teknikker og indlærte teknikker, inklusive specielle teknikker, som dårligt kan øves ved udelukkende træning af hver separat basal bevægelse.

Poomse'en kan øves langs den usynlige eller tegnede Poomse-linie, som markerer positionen af fødderne og "retnings-linien", man skal følge.

Overvejelser om at træne Poomse

Poomse'en er en serie af vekslende forsvars- og angrebshandlinger: derfor er der hyppige ændringer af handlinger og sammensætning af teknikker. Man må være opmærksom på bevægelsen af kroppen, øjnene, åndedræt osv.

Trinene, man skal være opmærksom på, er som følger:

Fuld forståelse for vigtigheden af Poomse og principperne af dens sammensætning.

En perfekt fæstelse i hukommelsen af Poomse'ens linie, bevægelser og retning.

Under træningen må følgende tages op til overvejelse:

- (a) Øjnene
- (b) Bevægelse af balancepunktet
- (c) Lav eller høj hastighed
- (d) Stærk eller svag kraft
- (e) Åndedræt



Træning af Poomse

En fuldendelse af Poomse kan opnås gennem hård træning, som følger de 5 trin :

1. Mønster

Det første trin i træningen af Poomse er at lære mønstret. Foruden nøjagtighed af handlingerne må der lægges vægt på koncentration af ånd, øjne og bevægelsesvinkler.

2. Vigtighed

I det næste trin må vægten lægges på balance, styrke og svaghed, lav og høj hastighed, åndedræt og Poomse-linien. Vigtigheden af bevægelser, sammensætning af poom og den fuldendte Poomse må indlæres korrekt.

3. Praktisk brug

Man må tilpasse det, man har lært, med den praktiske brug for at finde gennemførligheden.

4. Egen stil

Man må evaluere sine meninger om effektiviteten af det, man har lært, sammenligne med sin kropsbygning, hurtighed, styrke, muskelstyrke, impulsive kraft, vigtige punkter i træningen osv., og moderere teknikkerne til sin egen stil.

5. Fuldendelse

Man opnår en syntetisk fuldbyrdelse af Poomse-træning ved at mestre kunsten af Taekwondo-teknikker inklusive Taekwondo-ånd

Kategorier af Poomse

Poomse'erne er kategoriserede ved hjælp af teknik, sammensætning og vigtige punkter, som hver er inddelt i 3 mindre grupper :

1. Teknik

Teknikken betyder de tekniske mønstre i hele Poomse'en. Essensen af Taekwondo er kampkunsten; derfor er kategoriseringen af anvendelige mønstre af teknikker vigtig.

- Poomse, som indeholder forskelligartede teknikker: Denne indeholder flere teknikker af chagi og makki, end det er nødvendigt til praktisk brug. Anvendelige teknikker må vælges mellem disse i løbet af træningen.
- Poomse, som indeholder anvendelige teknikker: Denne inkluderer kun praktisk brugte teknikker, som er inddelt i en serie af chigi-teknikker, en serie af makki-teknikker og en velafbalanceret kombination af chigi- og makki-teknikker.
- Poomse, som indeholder simple teknikker: Denne er inddelt i den basale fremgangsmåde og den avancerede fremgangsmåde. I den avancerede fremgangsmåde er træningen i at udvikle kroppens indre styrke, ved at kontrollere åndedrættet, inkluderet. Variationerne af teknikkerne bør mestres gennem hård træning.

2. Sammensætning

Sammensætningen af Poomse-bevægelser er forskelliggjort i henhold til forholdet mellem poom og teknik, håndteknikker og benteknikker og seogi og dens bevægelsesretninger. Bortset fra visse specielle tilfælde er Poomse-bevægelserne ligeligt fordelt omkring alle dele af kroppen, symmetrisk mellem for og bag og mellem venstre og højre. Derfor er forholdet mellem håndteknikker og benteknikker kriteriet, der bestemmer sammensætningen af Poomse-bevægelser:

- Poomse med prioritet på håndteknikker
- Poomse med prioritet på benteknikker
- Poomse i hvilken håndteknikker og benteknikker er ligeligt fordelt



3. Vigtige punkter

Poomse'en er også inddelt ved vægten, der lægges på enten styrke eller blødhed og enten en langsom bevægelse eller en hurtig bevægelse. Stærke, men langsomme bevægelser og hurtige, men bløde bevægelser er inkluderet i de lignende kategorier:

- Stærk, men langsom Poomse
- Svag, men hurtig Poomse
- Poomse, som er velafbalanceret i styrke og svaghed, såvel som i langsomhed og hurtighed.

De ovenstående metoder for kategorisering er dog ikke absolutte for den avancerede fremgangsmåde for træning.

Inddeling af Poomse

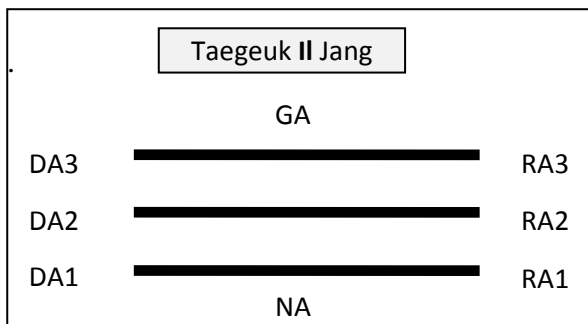
Taegeuk Poomse'er fra Il (1.) Jang til Pal (8.) Jang klassificeres som Kup-gradernes Poomse'er, og Poomse'erne fra Koryo op til Ilyo som Dan-bærernes, dvs. sortbæltens Poomse'er.

Poomse'en består af basale bevægelser og teknikker, og de er arrangeret til at passe rammen af bevægelsesretninger, som kaldes Poomse-linien. Poomse-linierne er beskrevet efter symboler eller kinesiske skrifttegn.

Symboler, der udtrykker retningerne af Poomse-linierne

For den diagrammatiske betegnelse af hver Poomse-linie bliver nogle fonetiske symboler fra det koreanske alfabet brugt til at markere positionen af eleven, som udøver Taegeuk-træning

Na : Altid startpunktet af hver Poomse
Ga : Retning fremad
Da : Venstre side fra startpunktet
Ra : Højre side fra startpunktet





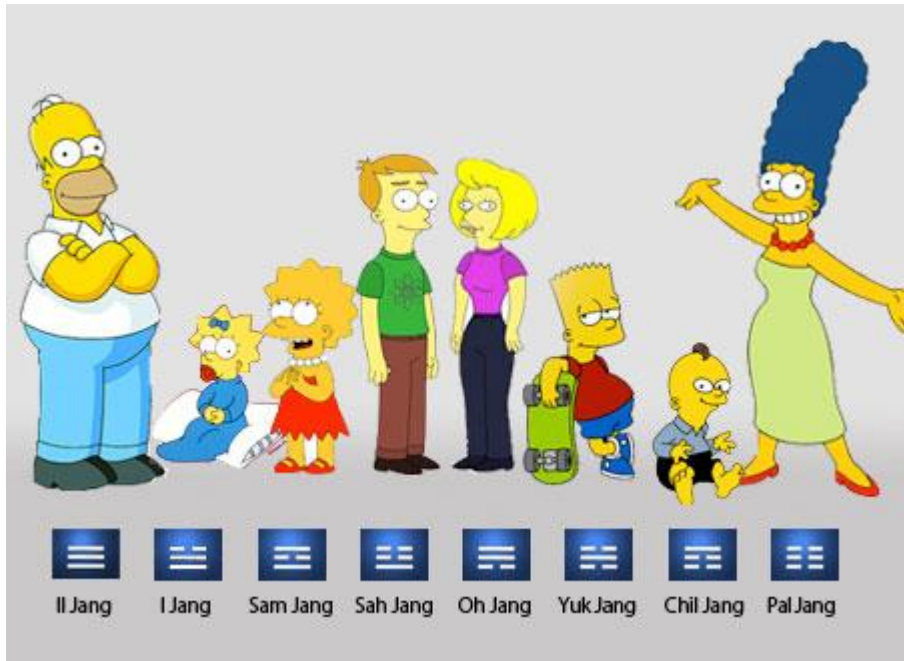
Eksempel (fra Taeguek Il Jang):

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen apseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Arae makki
02	Da1	Da1	Oreun apseogi	Gå et skridt frem mod Da1 (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
03	Ra1	Ra1	Oreun apseogi	Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Arae makki

Billedassociering

Det er videnskabelig bevist, at hvis man kan associere et eller andet farverigt, fantastisk, grotesk eller meget morsomt med ellers kedelige fakta, så sikrer man sig samtidig, at det bliver meget nemmere at huske selv lang tid efter man tilegnede sig dette.

Lidt i den ånd introduceres her et hjælpemiddel til at huske en af de ting, vi af erfaring ved er relativt svært at lære udenad.



Logisk udregning

Note til denne side: Dette kan godt virke lidt "indviklet" ... spring det bare over hvis du ikke lige forstår det.

Herunder vises 2 metoder, til at regne ud hvilket familiemedlem hver enkelt gwe repræsenterer.

Ubrudt = Nul = 0 = dreng = —

Brudt = Et = 1 = pige = ■ ■



Metode 1:

Udgangspunktet er det oktale talsystem (de første 8 tal).

Man starter forfra (det første ciffer har nr. 1, det sidste ciffer har nr. 3), og nævner altså det medlem (linietype) der kun er 1 af.

F.eks er der i Taeguek Yi Yang (nr. 2) kun et 1-tal i den 3. Position, hvilket giver at det drejer sig om 3. datter.

000	0	Far	
001	1	3. datter	
010	2	2. datter	
011	3	1. søn	
100	4	1. datter	
101	5	2. søn	
110	6	3. søn	
111	7	Mor	

Metode 2:

En linje har kun 2 muligheder, som man så kan bygge videre på. Nemlig:

--	--

Den ubrudte linje skal ALTID være længst til venstre

Hvis disse linjer nu skal have en ekstra linje **ovenpå**, giver det følgende muligheder:

Hvis disse linjer nu skal have en ekstra linje **ovenpå**, giver det følgende muligheder:

0	1	2	3	4	5	6	7
Far	3. datter	2. datter	1. søn	1. datter	2. søn	3. søn	Mor

F.eks. er der i Taeguek Yi Yang (Taeguek nr. 2) kun 1 ubrudt linje i den øverste linje (som altså har nr. 3), hvilket giver at det drejer sig om 3. datter.



Taegeuk Il-Jang

Den stærkeste og "største" Gwe i Palgwe er Keon. Keon symboliserer himmeriget og lyset. Himlen giver os regn, og solen giver os lys, og får tingene til at gro.

Keon er derfor begyndelsen på alt på jorden og er symbolet på skabelsens start.

På samme måde er Taegeuk Il-jang grundlaget for Poomse og dermed Taekwondo.

Det er den kraftfulde og mandlige gwe. I Asien sammenligner man det med dragen som stiger op til himlen fra sit levested på jorden.

Når vi går mønsteret skal vi gå det stærkt, bestemt, og bruge forestillingsevnen/fantasien til at vise et udtryk som slet og ret er Yangenergi.

Denne Poomse er karakteriseret ved dens lethed i træningen, stort set bestående af gang og basale handlinger såsom arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi og ap-chagi.

Udførelse: Hårde udåndinger, kraftige, stabile og store bevægelser.

Taegeuk Yi-Jang

Tae-gween symboliserer glæde. I denne tilstand bliver ens sind fast, og ydre former fremtræder yndefulde, så smil, dyd og venlighed tager over. En person der har et stærkt sind, virker venlig smiler og er tilfreds. Det er egenskaber, som mennesket kunne bruge mere af.

Taegeuk Yi Jang er en serie former som rettes mod principperne Tae i Palgwe. Dette er udtrykt ved symbolet Tae, og betyder "blød udvendig og hård indvendig". Tae betyder også glæde. Det er i denne tilstand ens hjerne er klar, fast og rolig. Tilstanden hvorfra ægte godhed smiler. Tae er feminin. Det er symboliseret med en indsø. Tae er ikke stille, men bobler af glæde. Følgelig skal Tae udføres roligt (venligt), men samtidigt sikkert og kraftfuldt.

Taegeuk Yi Jang betyder den indre fasthed og den ydre blødhed. En introduktion af eolgul-jireugi og momtong-an-makki er en ny udvikling af Taegeuk Poomse. Ap-chagi forekommer hyppigere end i Taegeuk Il (1.) Jang.

Udførelse: Forsvar udføres langsomt med indånding. Angrebet hurtigt (Jang energi).

Taegeuk Sam-Jang

Ri-gween symboliserer ild og sol. Ilden giver os håb, lys, varme og entusiasme. Det, der adskiller os fra dyrene, er, at vi forstår at bruge ilden. Taegeuk Sam-jang skal udføres med afveksling og lidenskab.

Taegeuk Sam Jang henvender sig til Ri-princippet i Palgwe. Fortrinene ved Ri er klogskab og naturlig intelligens. Det symboliserer ild og sol, og deres egenskaber af varme, entusiasme og håb. Det der skiller mennesket fra dyret er bl.a. at menneskene ved hvordan ild anvendes. Ri-handlingen skal udføres med variation og lidenskab, som flakkende ild.

Som ilden den repræsenterer, er Taegeuk Sam Jang fyldt med ændrede kraftudblæsninger bundet med kontinuerligt flydende bevægelse. Den lærer eleven kombinationer, specielt de håndkombinationer som bruges i frikamp.

Dette er for at opmuntre eleverne til at finde en fornemmelse for retfærdighed og iver for træning. En succesfuld opnåelse af denne Poomse vil give eleverne en forfremmelse til det nye bælte. Nye handlinger er sonnal-mok-chigi, sonnal-makki og dwit-koobi. Denne Poomse er karakteriseret ved makki efterfulgt af chigi og chagi fortsættende med jireugi. Vægten er lagt på modangreb imod modstanderens chigi.

Udførelse: Som en dans, let og elegant uden aggressivitet, moderat tempo.



Taegeuk Sah-Jang

Jin-gween symboliser torden. Lyn og torden skaber frygt og skælven. Den minder os om at handle roligt og tappert. Selv når vi står over for fare og frygt, vil den blå himmel og det klare solskin viser sig igen. I denne taegeuk viser man, hvordan man reagerer roligt og afmålt mod farer. Således udføres flere steder forsvar og modangreb på én gang.

Taegeuk Sah Yaang henvender sig til Jin-princippet i Palgwe. Jin er mandlig. Det symboliserer torden og lyn, som vækker frygt og skælvning. Det minder os om at fare, som tordenstorm, er ovre lige så pludseligt som det begynder, og efterlader sig blå himmel, solskin og regnfrisk luft. Dette viser os at handlingerne må udføres selv under udsigt til fare og frygt.

I Taegeuk Sah Yaang reagerer man roligt mod trusler om fare. Ved udførelsen af mønsteret skal du ikke tænke på at gøre teknikkerne i et vakuum, men du skal hellere svare på angreb fra et antal omringende modstandere, og udføre de nødvendige blokkeringer og angreb. Praktiseringen af dette mønsteret skal hjælpe dig til at optræde rolig og modig ansigt til ansigt med højlydte og frygtelige farer, virkelige eller imaginære, og vide at de går over.

Tænk lidt over hvilke egenskaber og forventninger du forestiller dig en førstefødt søn har. Han er arvingen med ansvar og skal lede de yngre søskende ved at gå foran med et godt eksempel. Han bør være til at stole på, er den som skal bære slægtens navn videre og må tage afgørelser på vegne af sin familie. Være stærk, altså en som handler og tør tage sig til rette når det er behov for det.

Jin repræsenterer torden. Lyn og torden kommer hurtigt og skaber frygt og utryghed, men efter lyn og torden er luften frisk og rensset.

Som symbol på, at kunne håndtere pressede og farefulde situationer, skal Taegeuk Sah jang udføres roligt og tappert.

Taegeuk Sah Jang repræsenterer torden og lyn (stor styrke og værdighed).

Nye teknikker er sonnalmomtong-makki, pyeonson-keut-seweo-chireugi, jebipoommok-chigi, yeop-chagi, momtong-bakat-makki, eolgul-ap-chigi(deung-jumeok) og specielle mikkeurom-bal (glidende fod) teknikker. Den er karakteriseret ved forskellige bevægelser som forberedelse til kireugi og mange dwit-koobi situationer.

Udførelse: Hurtige, aggressive bevægelser, som skal gå den hurtigste vej til målet.

Taegeuk Oh-Jang

Seon-gween symboliser vinden. Vinde kan være frygtelige som tyfoner, tornadoer og storme. Men de kan også være blide. Vinden er derfor et symbol på sindets tilstand. Teknikker forekommer nogle gange let som en brise og andre gange kraftfulde som storme. Seon symboliserer også træ pga. dets fleksibilitet. Dette symboliserer et stærkt, fleksibelt og ydmygt sind.

Taegeuk Oh Jang er en serie handlinger som henvender sig til Seon i Palgwe. Seon er kvindelig, og symboliserer vinden. Selv om der findes frygtelige og destruktive vinde, som tyfonen, orkanen og tornadoen, er vindens egenskaber mild, men gennemtrængende. Vårbrisen kærtegner piletræet blidt, men piletræerne stopper ikke vinden, de bøjer sig hellere villigt i dens vej. Vinden symboliserer derfor ydmyge og godhjertede handlinger. Seon kan være skiftende mild og fleksibel som en brise, eller kraftfuld og ubøjelig som en cyklon. Dette mønster udtrykker tosidigheden indbefattet i alle Palgwe-formene. Taegeuk Oh Jang er enkel (blide og ensartede handlinger) som en mild brise, men den er også stærk og kraftfuld som en storm (kraftfulde handlinger). Teknikkerne fejer gennem luften, fjerner al modstand og trænger igennem som vinden. Disse gennemtrængende teknikker inkluderer Me Joomeok Nareyo Chigi, Palkoop Chigi og udførelsen af Deung Joomeok Ap Chigi mens man hopper frem til Dwit Koa Seogi. Taegeuk Oh Djang's kraftfulde kombinationer inkluderer Ap Chagi, Momtong An Makki, Deung Joomeok Ap Chigi og Yeop Chagi.



Taegeuk Oh Jang henvender sig til Seon af Palgwe. Seon repræsenterer vinden. Vinden kan både være mild som en forårsbrise og destruktiv som en orkan. Vindens forskellige egenskaber afpejler sindets forskellige tilstande.

Taegeuk Oh Jang skal udføres med forskellighed som vinden. Nogle teknikker skal udføres som en storm, mens andre skal udføres som en brise.

Son betyder vinden, symboliserende mægtig kraft og rolighed i henhold til dens styrke og svaghed. Nye bevægelser er me-jumeok-naeryo-chigi, palkoop-dollyo-chigi, yeop-chagi & yeop- jireugi (samtidigt) , palkoop-pyojeok-chigi og stande som koa-seogi, oen-seogi og oreun-seogi. Den er karakteriseret af efterfølgende makki's, såsom arae-makki og momtong-makki og også chigi'en som udføres under "snublen efter løb".

Udførelse: Elastiske og fleksible bevægelser.

Taegeuk Yook-Jang

Gam-gween symboliserer vand. Vand har ikke selv en form, men antager den form det hældes i. Vand kan afbøjes, men ikke knuses. Det vil altid løbe nedad, og selvom det er blødt, så vil det med tiden slide sig igennem sten. Hvis mennesket får en udfordring, så kan det overvinde den med fast tro og tid. Flere steder i taegeuk'en kræves god balance og koordination for at kunne bevæge sig flydende som vand.

Taegeuk Yook Yang består af handlinger som anvender Gam princippet i Palgween. Gam repræsenterer vand, et element med fleksibilitet. Vand er farligt, formløst, livgivende, ødelæggende, og mystisk. (symbolet på nøjagtighed og ihærdighed). Vand er en bestanddel i alt liv og uden vand kan heller ikke livet opstå. Vand er flydende og formløst, kan blive hård som is men bevarer altid sin natur.

Symbolet viser os derfor at handlingene må udføres med flydende og kraftfulde bevægelser. Hvis en forhindring mødes kan den overvindes ved fasthet og selvtillid. Du skal "gå" denne poomse med hovedet hævet og rank holdning, udstråle selvtillid og indre styrke! Du skal udføre teknikkerne mildt og flydende men med tanke på at de skal være destruktive.

Fare og besværligheder kan overvindes. I krigerkunstens historie vises dette bla. ved at folkeslag har mødt fjenden og kæmpet. Uanset odds skal man gå ind i en problemstilling/konflikt med hele sig selv, sin psyke, mentalitet og indre styrke så vel som sin fysiske krop.

Momentet af ki-øvelse, åndedrætstræning/meditationsteknik er tydelig i denne poomse. En langsom ki-bevægelse midt i diagrammet er også ilagt. Dette er den sidste poomsen før du træder ind i rød bæltesfasen og det skal gennem forståelsen af dine teknikker og din indre træning komme til udtryk i poomsen at du behersker dine teknikker og er klar til det nye.

Det er i denne fase, mange føler de går og stamper og det er nu du får stor nytte af ihærdighed, tålmodighed og nøjagtig studeren uden at give op.

Taegeuk Yook jang henvender sig til Gam af Palgwe. Gam repræsenterer vandet. Vand er flydende og formløst, men antager den form det hældes i. Vand kan afbøjes, men ikke knuses og vil altid løbe nedad. Selv om vand er blødt, vil det med tiden slide sig igennem sten. Med udgangspunkt i vandets egenskaber vil selv de sværeste opgaver kunne løses med tiden, når viljen er tilstede. Taegeuk Yook jang skal udføres flydende som vandet. Kroppen skal tilpasse sig teknikerne og altid være i balance. Taegeuk Yook jang symboliserer vandet.

Kam repræsenterer vand, betydende uophørlig strøm og blidhed. Nye bevægelser i denne Taegeuk er hanssonal-eolgul-bakat-makki, apchook-dollyo-chagi, eolgul-bakatmakki og batangson-momtong-makki. Man skal være omhyggelig med at få sparkefoden til at lande korrekt på jorden efter apchook-dollyo-chagi og med at sænke hånden med en håndslængde ved udførelse af batangson-momtong-makki i forhold til palmok- makki'en.

Udførelse: Korte og hurtige refleksagtige bevægelser, som var man bange for at blive ramt.



Taegeuk Chil-Jang

Gan betyder at standse på toppen, og det symboliseres af et bjerg. Et bjerg er fast som en klippe, og mennesket må til tider også være fast som en klippe. Som mennesker skal vi standse, når det er nødvendigt, og gå frem, når tiden er til det. Vi må aldrig handle overilet, for at nå vores mål, så hellere stoppe op og hvile eller tænke undervejs. Selv om teknikker i taegeuk Chil-Jang er hurtige og flotte, skal vi vide nøjagtigt, hvor de skal standses.

Taegeuk Chil Yang består af handlinger som anvender Gan princippet i palgween. Gan repræsenterer bjerget. Fjeldet/Berget symboliserer en højtidelighed af ro, som de majestætisk rager højt over alt andet i landskabet.

Mennesket må lære sig at stoppe op indimellem, og ikke handle overilet men overveje sine handlinger, og meninger. "Verden" går ofte alt for hurtigt, som desværre får store konsekvenser fordi vi ikke bruger tid nok. Et bjerg er stabilt, flytter sig aldrig. Vi mennesker skal lære os kun at bevæge os når det er nødvendigt og ellers stå fast som en klippe, ikke handle overilet.

Dette princip er godt afpasset i Tae Kwon Do. Selv om hurtige handlinger er flotte bør vi vise nøjagtighed, præcision, have kontrol og vide hvor og hvornår de skal standses. I denne poomse bevæger man sig hurtigt for derefter at stoppe brat og stå fast som en klippe, uden overflødige bevægelser. Det kommer til udtryk helt fra første bevægelse. Din holdning skal være majestætisk som bjerget, og teknikkerne uhyre præcise og nøjagtige. Udstrål betydningen/tolkningen af at du er rød bælte!

Gam repræsenterer bjerget. Bjerget er klippefast og ikke til at flytte. Således skal også mennesket være viljefast, stabil og ikke handle overilet. Taegeuk Chil jang skal udføres med bjerget i tanke. Teknikerne skal udføres sikkert, hurtigt, præcist og med kraft. Taegeuk Chil jang symboliserer bjerget.

Gam betyder massiv og fast. Nye bevægelser er sonnal-araemakki, batangson-geodeuro-makki, bo-jumeok, gawi-makki, mooreup-chigi, momtong-hechyo-makki, jechin-doo-jumeok-momtong-jireugi, eotgeoro-araemakki, pyojeok-chigi, yeop-jireugi og stande som beom-seogi og joochom-seogi. Smidig sammenkædning af bevægelser er vigtigt for træningen.

Udførelse: Iskolde, knivagtige bevægelser, hårde og hurtige aggressive sving ("Gestapo-bevægelser").

Taegeuk Pal-Jang

Gon er symbolet for Jorden. Kloden er rammen om alt liv. Her vokser planter, og vi bruger af dens ubegrænsede energi. Jorden er virkeliggørelsen af himlens energi. Himlen var symbolet på den første Taegeuk, og dermed er palgwe fuldendt.

Det er også fuldendelsen af en cirkel, og derfor er det også den første, anden osv.

Taegeuk Pal Yang består af handlinger som anvender Gon i Palgween. Gon er symbolet for jorden, som er kilden til alt liv. Jorden har styrken, fastheden og kraften. Alle ting får liv fra jorden via dens næring og energi. Jorden er virkeliggørelsen af himlens skabende kraft. Den fastholder alt og lader alt gro.

I mange kulturer bliver jorden omtalt som "moder jord" og børn over hele kloden bliver oplært til at have respekt for dem begge. Taegeuk Pal Yang indeholder mange grundlæggende øvelser, som tillader eleven at genopfriske og afpudse sine teknikker i denne sidste poomse i Taegeuk før sortbæltepoomsene. Mønstrer er altsidigt, variabelt med flyvende teknikker og flere typer kombinationer.

Den er modsætningen til det første mønster og "hører" sammen med det fordi det er modsætningen. Den anden del af Ying/Yang-billedet som dermed kompletterer det til en helhed. Som Il Yang er begyndelsen, far, styrke, yangenergi er Pal Yang slutningen, mor, blødhed og Yingenergi. Sammen er de balance og helhed.

Det første mønster er knyttet til kroppens kraftigste organ, det sidste er knyttet til mave/fordøjelse. Men hvis Il Yang skal "gås" stærkt skal Pal Yang ikke sjuskes svagt igennem. Um/Ying energi som et feminint begreb er ikke enstyndende med svaghed! Moderfiguren er alt andet end svag, men derimod altsidigt, stærk, medfølelse og energisk.



Udfør mønsteret med den alsidighed og variation som det er. Behersk alle teknikker og forstå hvad hver eneste bevægelse betyder, vid hvad alt hedder og "finjuster" på alle de teknikker som du her frisker op fra din vej som farvetbælte i TKD.

Gon symboliserer Jorden. Jorden er virkeliggørelsen af himlens skabende kraft. Planter, dyr og mennesker får liv fra jorden, idet de trækker ubegrænset energi fra den. Taegeuk Pal jang skal udføres med en energi der minder om jordens skabende kraft. I denne taegeuk skal det vises, at grundelementerne fra Taekwondo mestres. Taegeuk Pal jang symboliserer jorden.

Gon repræsenterer "Yin" og jorden, betydende roden og afgørelsen og også begyndelsen og enden. Denne er den sidste af de 8 Taegeuk Poomse's, som giver adgang for eleven til DAN (sort bælte) graduering. Nye bevægelser er doo-bal-dangsang-apchagi, bakat-palmok- geodeureo-momtong-bakat-makki, twieo-chagi og palkopdollyo- chigi. Vægt må lægges på nøjagtigheden af trinene og forskellen mellem flyvespark og doo-bal-dangsang-chagi (skiftende flyvespark i luften).

Udførelse: Vise at man behersker teknikkerne. Roligt, langsomt.



Andre måder at træne Taegueks på

- til musik
- i helhed med (helst 2 eller flere) modstandere (realisme for handlingerne)
- i sekvenser med (helst 2 eller flere) modstandere (realisme for handlingerne)
- med gennembrydninger
- i slowmotion (langsomt)
- i fastmotion (hurtigt)
- med bind for øjnene
- i ultraslowmotion med vægt på 100% korrekte teknikker
- lav tegninger/streger/bogstaver på gulvet, så eleven lærer de korrekte betegnelser (se afsnittet med symboler for poomse-linierne)
- sid på gulvet og gennemgå poomse'en med lukkede øjne

Praktisk træning

”Stande”-taegeuk/poomsae – her er der 100 % fokus på standene. De er grundlæggende for en god balance og dermed alt andet. Armene/hænderne skal fikseres i nakken (ikke i lænden, da udøveren så har en tendens til at sveje meget i ryggen) og herefter bevæger man sig gennem taegukén i de korrekte stande. Vær samtidig opmærksom på at alle vendinger skal foregå på fodballen og ikke hælen. Sparketeknikker kan med fordel medtages!

Sekvens-taeguk/poomsae – her er der fokus på gentagelser, for at mestre detaljerne. Del taegukén i 3 stykker (2 kan være for lidt) og gentag ét stykke 5 gange inden du fortsætter med næste del osv.

Åndedræts taeguk/poomsae – her er der fokus på åndedrættet, som er en vigtig del af ethvert forsvar. Uden korrekt åndedræt vil du hurtigt blive ukampdygtig! Gå taegukén med åndedræt på hver enkelt handling. Dvs udånding på hver enkelt teknik. Vær opmærksom på forskellige åndedræt. Fx kan man lave ½ udånding. Åndedræt giver teknikken kraft og tømmer kroppen for luft så den er bedre rustet mod et slag/spark.

Fri-taeguk/poomsae – lav din egen serie. Her er der fokus på udvikling og kreativitet. Der kan stilles specifikke krav til taegukén... fx der skal være dwit chagi med eller et simuleret kast/nedtagning!



Taegeuk symbolik skema

Taegeuk	Gwe	Tællinger	Bilede (Natur)	Figur	Karakter	Geografi	Egenskab	Symbol	Dyr	Krop	Familie
Il (1.) Jang	Keon (Geon) 건	18	Himlen og lyset (evt. stork)		Maskulin, kraftfuld, mægtig, fysisk og psykisk styrke	Nord, vinter, sol højt (middag)	Styrke (det skabende). Hjælpsomme venner	Positiv	Hest	Hoved	Far, mand
Yi (2.) Jang	Tae 태	18	Sø (eller dybdal)		Feminin, fej, tålmodig, godmodig, yndefuld, venlig, varm, rolig	Nordøst, sen vinter - tidlig forår, tidlig morgen	Glæde. Børn/kreativitet	Negativ	Får	Mund	Yngste datter, pige, ven
Sam (3.) Jang	Ri (Li) 이	20	Ild (fra solen)		Feminin, glæde, varme, ikke hurtig, rolig, temperamentsfuld, skønhed, temperaturre, bevismateriale, brev	Øst, forår, solopgang (morgen)	Lys Troskab og klarhed. Anerkendelse	Negativ	Fasan	Øje	2. datter
Sah (4.) Jang	Jin 진	20	Torden		Maskulin, aggressive, kamp, eksplosionsagtig, ufornuftig, frygtløs, streng, let og hurtig, lost, varme, korrekt, hård, udstråling. Træ: Jumbé (hjælpemiddel)	Sydøst, tidlig sommer, sen morgen	Bevægelse. Aktion. Familie/helbred	Positiv	Drage	Fod	Ældste søn



Oh (5.) Jang	Son 손	20	Vind		Feminin, tilbageholdende, gnaven/sur, fornuftig, tålmodig	Syd, midsommer, middag	Gennemtrænge Følsomhed. Rigdom/fremgang	Negativ	Hane	Ben	Ældstedatter, forhandler
Yook (6.) Jang	Gam 감	19	Vand		Maskulin, klogskab, ængstelig hed, kulde, trodsighed, medikament	Sydvest, tidligt efterår, eftermiddag	Farlig Fare. Karriere	Positiv	Vildsvin	Øre	2. søn, unge mænd
Chil (7.) Jang	Gan 간	25	Bjerg		Maskulin, rolig afventende, solid, målbevidst, tør, stop, venlig, opofrende. Bygning: gammelt slot	Vest, efterår, aften	Hvilende Ubevægelighed og inert. Visdom	Positiv	Hund	Hånd	Yngstesøn
Pal (8.) Jang	Gon 곤	27	Jorden		Feminin, god, hjertelig, svag, hengiven, vigende, som en mor. Bygning: stue	Nordvest	Hengivende Modtagelighed . Parforhold	Negativ	Ko	Mave	Mor

Note1: klik på figuren for at se film.