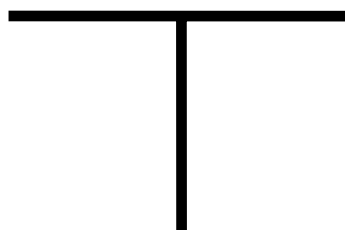


## Poomse Chonkwon



Ordet Chonkwon betyder Himlens Almægtighed som er oprindelsen af alle væsener og selve kosmos. Dets uendelige kompetance betegner skabelsen, forandringen og fuldendelsen. Menneskene har brugt himlens navn for alle principielle jordiske former og betydninger fordi de var bange for Himlens Almægtighed.

For mere end 9000 år siden, blev "Hwanin", grundlæggeren af det koreanske folk, udpeget af Den Himmelske Konge. Han slog sig ned i Den Himmelske By som var hovedstaden nærved Det Himmelske Hav og Det Himmelske Bjerg, hvor Han-folket som Den Himmelske Race fødte de rene tanker og handlinger fra hvilke Taekwondo opstod. Poomse Chonkwon er baseret på sådanne sublime historier og tanker.

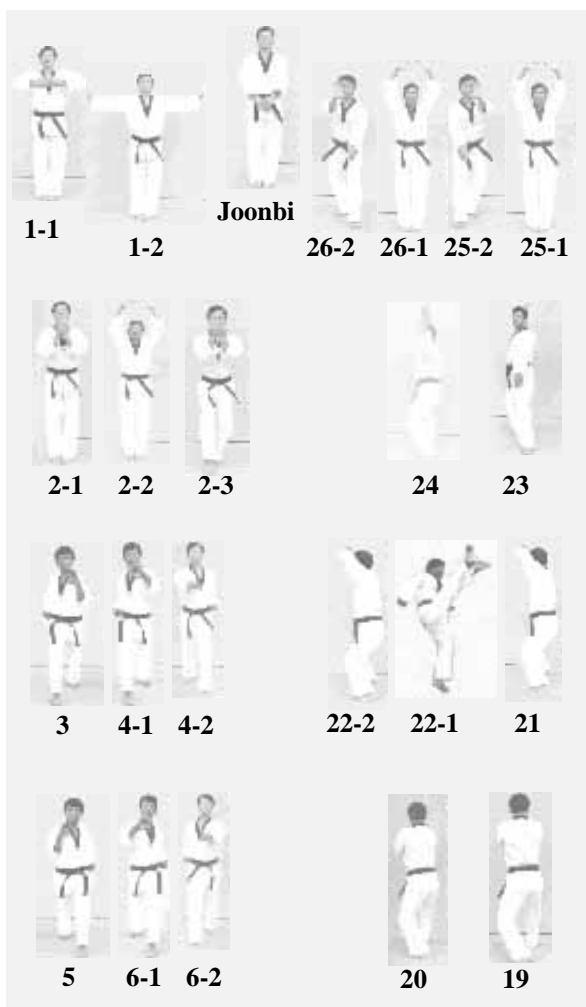
De nye teknikker der bliver introduceret i denne Poomse er nalgae-pyogi (spredte vinger), bam-jumeok-soseum-jireugi, hwi-dullo-makki, hwi-dullo-jabadangkigi, keumgang-yeop-jireugi, taesan-milgi og den sammenkrøbne måde at bevæge sig på.

Karakteristikken af bevægelserne er store handlinger og armene tegner blide kurver. Derved symboliseres storheden af Chonkwon's tanker.

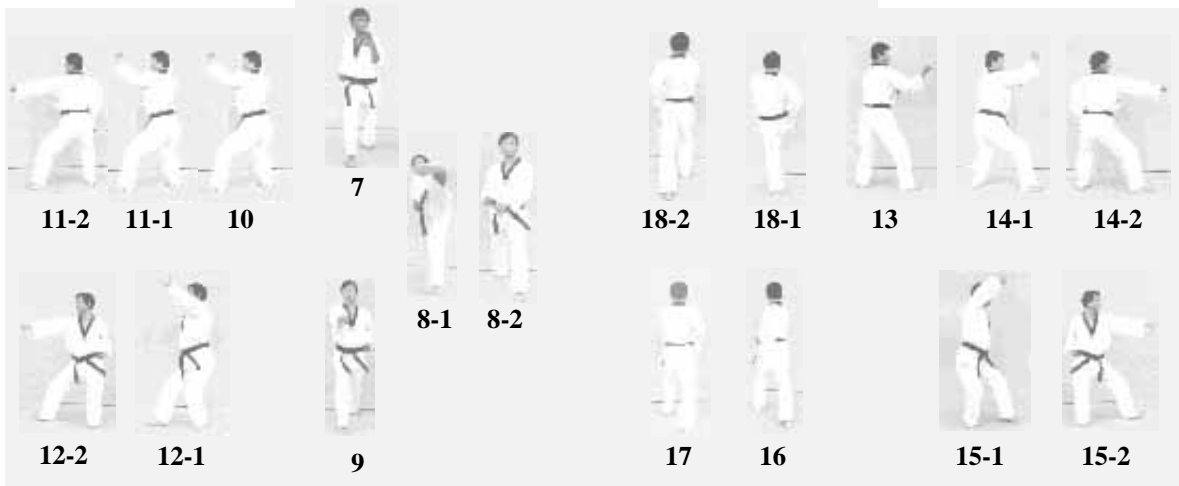
Poomse-linien "T" symboliserer en mand der kommer ned fra himlen, adlydende himlens befaling, som har fået skænket kraft af himlen og som tilbeder himlen hvilket betyder enheden mellem himlen og mennesket.

# Poomse Chonkwon's Poomse-linie.

Na



Ra



Da

Ga

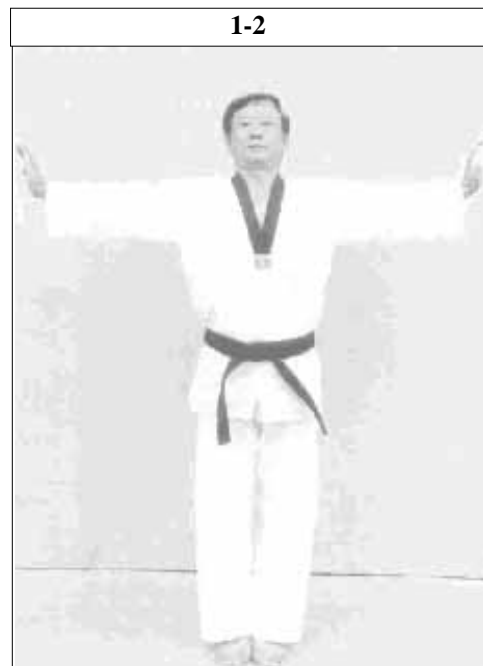
Set  
fra  
siden



# Poomse Chonkwon

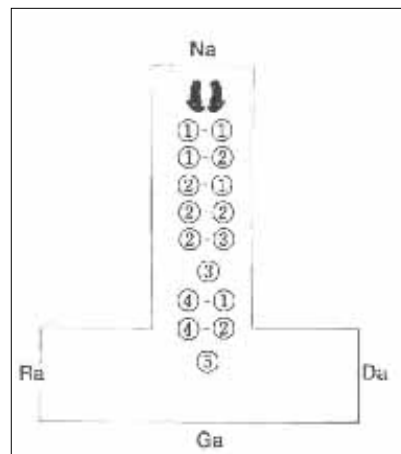
Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Moa seogi	Kig mod Ga	Kyopson joonbi seogi
01	Ga	Na	Moa seogi	Samme stand og stilling	Nalgae pyogi
02	Ga	Na	Oen beomseogi	Samme stand og stilling (moa seogi). Sving armene nedad, indad og opad mellem modstanderens arme og gå tilbage med venstre fod. Derefter ...	Soseum jireugi
03	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Hansonnal biteuro makki
04	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Hansonnal biteuro makki
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong baro jireugi
07	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Samme stand og stilling	Hansonnal biteuro makki
08	Ga	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Ga. <b>KIHAP.</b> Gå derefter et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Arae makki
09	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
10	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Ra (med venstre ben forrest)	Geodeureo an palmok momtong bakat makki
11	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Samme stand og stilling. Venstre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...	Momtong yeop jireugi
12	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi). Gå derefter et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)	Momtong yeop jireugi
13	Da	Da	Oen dwitkoobi	Venstre fod samme placering. Flyt højre fod og drej 180° til højre (baglæns rundt) mod Da (med højre ben forrest)	Geodeureo an palmok momtong bakat makki
14	Da	Da	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling. Højre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...	Momtong yeop jireugi
15	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Højre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi). Gå derefter et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)	Momtong yeop jireugi
16	Na	Da	Oen apkoobi	Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Na (med venstre ben forrest)	An palmok momtong biteuro makki
17	Na	Da	Oen apkoobi	Samme stand og stilling	Momtong bandae jireugi

18	Na	Da	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi
19	Na	Na	Oen dwitkoobi	Træk højre ben lidt tilbage	Sonnal arae makki
20	Na	Na	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling. Kroppen bevæges "slæbende". Udfør oreun an palmok bakat makki. Derefter ...	Geodeureo arae makki
21	Na	Na	Oreun joochom seogi	Flyt højre fod lidt frem og justér stillingen	Keumgang yeop jireugi
22	Na	Na	Oreun joochom seogi	Hop op i luften og drej kroppen 360°. Udfør samtidigt oreun bal twieo pyojeok chagi	Keumgang yeop jireugi
23	Ga	Na	Oreun dwitkoobi	Drej kroppen mod Ga. Flyt venstre fod lidt frem og justér stillingen	Sonnal oe-santeul makki
24	Na	Na	Oen dwitkoobi	Drej kroppen mod Na	Sonnal oe-santeul makki
25	Ga	Na	Oreun beomseogi	Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter højre fod frem	Taesang milgi
26	Ga	Na	Oreun beomseogi	Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind til modeum bal (moa seogi). Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader. Flyt derefter venstre fod frem	Taesang milgi
Keuman	Ga	Na	Moa seogi	Højre ben samme placering, træk venstre ben til modeum bal (moa seogi) og hæv samtidigt kroppen. Kig mod Ga.	Kyopson joonbi seogi



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

**1-1 og 1-2**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Moa seogi  
**Bevægelse** : Samme  
 stand og  
 stilling  
**Teknik** : Nalgae  
 pyogi



**2-1, 2-2 og 2-3**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen beomseogi  
**Bevægelse** : Samme stand og  
 stilling (moa seogi).  
 Sving armene  
 nedad, indad og  
 opad mellem  
 modstanderens arme  
 og gå tilbage med  
 venstre fod.  
 Derefter ...  
**Teknik** : Soseum jireugi

**N.B.** (se nr 2-1, 2-2 og 2-3 på forrige side)

- A. Hurtige bevægelser :
- B. To "åbne vinger" arme i Na positionen tegner en cirkel og falder ned og samles foran bughulen/undelivet. Derefter løftes armene op foran brystet til over hovedet. Hver arm skubber udad.
- C. De to "skubbe ud" arme tegner en cirkel og returnerer knytnæverne for at samles foran bughulen/underlivet (samtidigt trækkes venstre fod bagud).
- D. Udfør bam jumeok chi-jireugi (soseum)
- E. Denne handling udføres hvis modstanderen tager fordel af "den blinde plet" som et resultat af nalgae pyogi'en, og forsøger at udføre en skalle mod hovedet ved at gribe fat i kraven med begge hænder. **Jeg** udfører en hechyo makki først og, idet jeg trækker mig tilbage igen, bruger jeg sosum-jireugi til at angribe modstanderens "underhage" eller bøjede hoved. Derfor skal handlingerne udføres hurtigt som et lyn.

**N.B.** (se nr 1-1, 1-2 på forrige side og 2-1, 2-2 og 2-3)

- A. Nalgae pyogi i kraftfuld og hurtig bevægelse
- B. Idet de to hænder løftes op foran brystet fra kyopson (overlappende hænder) **trækkes vejret ind.**
- C. Idet de to hænder når op til brystet "kroges" håndledene bagud ved at dreje håndfladerne udad (til venstre og højre). **Ånd ud.**

**N.B.** (se nr 4-1 og 4-2)

Håndledet på den hånd som bruges til sonnall makki drejes indad (med tommelfingeren nedad), kredser om modstanderens blokerede håndled griber det og drejer det i modsat retning. Derefter trækkes hånden til hoften, og i dette øjeblik udføres jireugi med højre hånd. Handlingerne skal udføres langsomt og kraftfuldt.



**4-1 og 4-2**

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



**5**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Hansonnal biteuro makki



**3**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal biteuro makki

**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**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Hansonnal biteuro makki

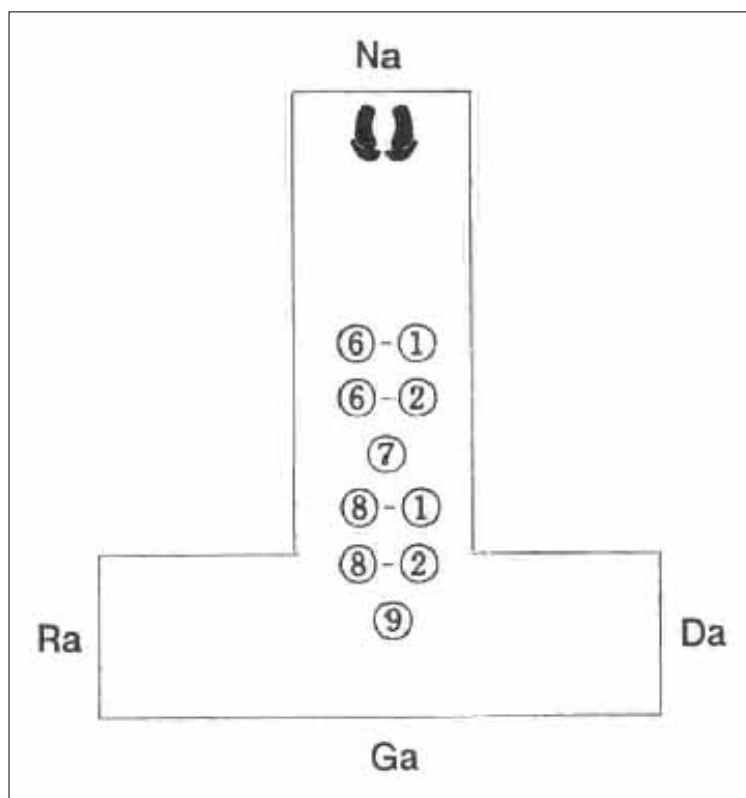
**8-1 og 8-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben yeop chagi mod Ga.  
**KIHAP.**  
 Gå derefter et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Arae makki

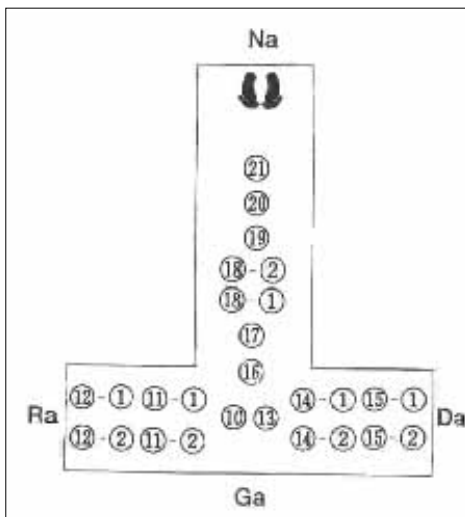




<b>9</b>	
<b>Blik / Sison</b>	: Ga
<b>Placering</b>	: Ga
<b>Stand</b>	: Oreun apkoobi
<b>Bevægelse</b>	: Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)
<b>Teknik</b>	: Momtong bandae jireugi







### 12-1 og 12-2

**Blik / Sison** : Ra                      **Placering** : Ra  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi).  
 Gå derefter et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong yeop jireugi

### 14-1 og 14-2

**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling. Højre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...  
**Teknik** : Momtong yeop jireugi

### 13

**Blik / Sison** : Da                      **Placering** : Da  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering.  
 Flyt højre fod og drej 180° til højre (baglæns rundt) mod Da (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Geodeureo an palmok momtong bakat makki





**11-1 og 11-2**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling. Venstre håndled skubber væk (hwi-dullo-makki). Derefter ...  
**Teknik** : Momtong yeop jireugi

**10**  
**Blik / Sison** : Ra                   **Placering** : Ra  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Ra (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Geodeureo an palmok momtong bakat makki

**N.B.**(se nr. 11-1, 11-2 og 14-1, 14-2)  
A. Hvis venstre håndled blokeres af modstanderens håndled som læner imod det,  
B. løftes venstre håndled op over hovedet, og det skubbes udad i en cirkelbevægelse (hwi-dullo-makki).  
C. Derefter trækkes venstre hånd til hoften og yeop jireugi udføres.

**N.B.**(se nr. 12-1 og 15-1)  
I det øjeblik man udfører momtong jireugi med venstre knytnæve imod modstanderen, udfører modstanderen også en jumeok jireugi. Jeg bøjer venstre albue og læner imod. Derefter udfører jeg en cirkelbevægelse op over hovedet, glider af med håndledet og i dette øjeblik fanger og trækker jeg i modstanderens håndled (hwi-dullo-jabadangkigi). Handling 11 og 12 skal udføres som én samlet bevægelse.



**15-1 og 15-2**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Højre håndled drejer udad, fanger og skubber modstanderen. Gå derefter et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong yeop jireugi

**18-1 og 18-2**

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

**17****18-1****18-2****17**

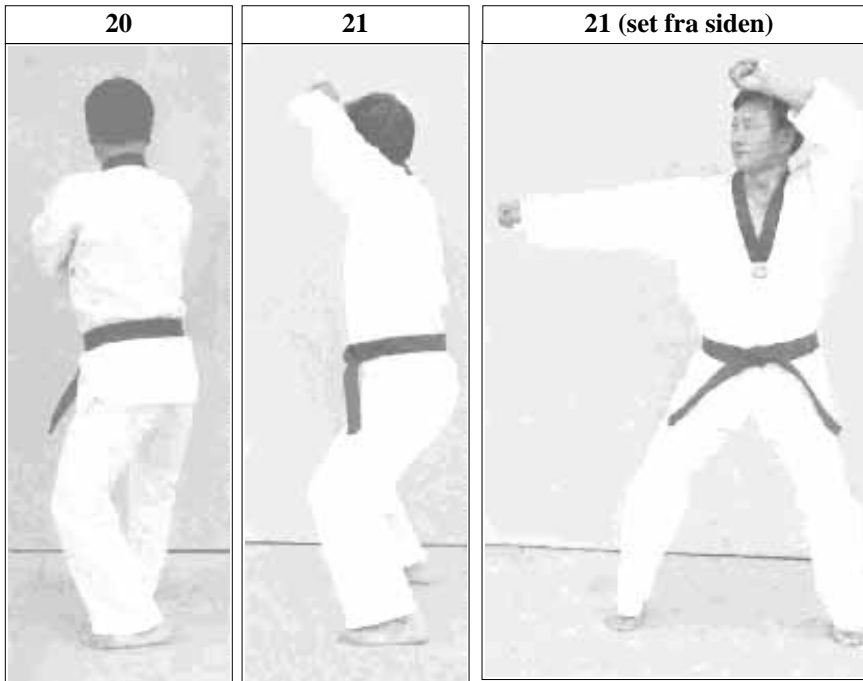
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi

**16**

**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering.  
 Flyt venstre fod og drej 90° til højre (baglæns rundt) mod Na (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : An palmok momtong biteuro makki

**17 (set fra siden)****18-1 (set fra siden)****18-2 (set fra siden)****16****16 (set fra siden)****N.B.** (se nr. 20 på næste side)

- Jajeun bal (slæbende fod). Fra dwitkoobi stand støttes vægten først af venstre fod. Højre fod skubbes et halvt skridt fremad og idet højre fod sættes på jorden følger venstre fod efter og så flyttes højre fod igen med venstre fod følgende efter. Derved bevæges kroppen fremad (når skridtene er mindre er bevægelserne hurtige som en spurvs).
- Ved den første halv-step bevægelse udføres oreun an palmok momtong makki. I dette øjeblik rammer venstre hånds håndflade (nederste del af fingrene) den "hævede" højre hånd.
- Ved den anden halv-step bevægelse sænkes højre håndled for at udføre arae makki. I dette øjeblik rammer venstre hånd højre håndled. Derefter knyttes venstre hånd.
- Alle ovennævnte handlinger skal udføres hurtigt og lige efter hinanden.



<b>20</b>	<b>Blik / Sison</b> : Na
	<b>Placering</b> : Na
	<b>Stand</b> : Oen dwitkoobi
	<b>Bevægelse</b> : Samme stand og stilling. Kroppen bevæges "slæbende". Udfør oreun an palmok bakat makki. Derefter ...
	<b>Teknik</b> : Geodeureo arae makki

**N.B.** (se nr. 22 på næste side)

- A. Pyojeok chagi i luften udføres ved at flytte vægten til højre fod som skubber kroppen op.  
 B. I dette øjeblik drejer kroppen 360° venstre rundt i luften.  
 C. Imens man drejer i luften falder venstre fod ned, men før den rammer jorden må højre fodsål udføre et "drejespark" mod venstre håndflade.  
 D. Venstre fod må ikke ramme jorden før pyojeok chagi'en er udført.

<b>19</b>	<b>Blik / Sison</b> : Na
	<b>Placering</b> : Na
	<b>Stand</b> : Oen dwitkoobi
	<b>Bevægelse</b> : Træk højre ben lidt tilbage
	<b>Teknik</b> : Sonnal arae makki

<b>22 (se næste side)</b>	<b>Blik / Sison</b> : Na
	<b>Placering</b> : Na
	<b>Stand</b> : Oreun joochom seogi
	<b>Bevægelse</b> : Hop op i luften og drej kroppen 360°. Udfør samtidigt oreun bal twieo pyojeok chagi
	<b>Teknik</b> : Keumgang yeop iireugi

<b>21</b>	<b>Blik / Sison</b> : Na
	<b>Placering</b> : Na
	<b>Stand</b> : Oreun joochom seogi
	<b>Bevægelse</b> : Flyt højre fod lidt frem og justér stillingen
	<b>Teknik</b> : Keumgang yeop jireugi

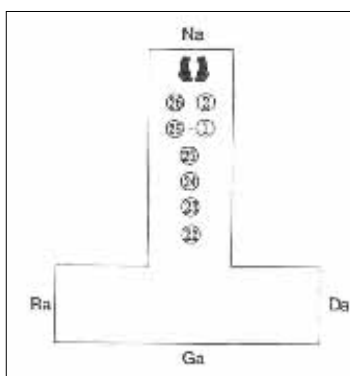


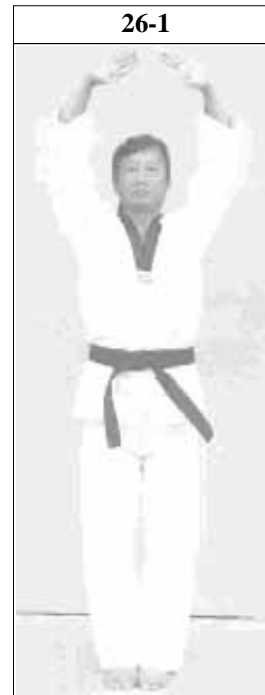


**23**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun  
 dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej kroppen  
 mod Ga. Flyt  
 venstre fod lidt  
 frem og justér  
 stillingen  
**Teknik** : Sonnal oe-  
 santeul makki

**24**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oen  
 dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej  
 kroppen  
 mod Na  
**Teknik** : Sonnal  
 oe-santeul  
 makki

**N.B.** (se nr. 23 og 24)  
 A. Oen dwitkoobi mod Na ændres til oreun  
 dwitkoobi mod Ga.  
 B. Efter keumgang yeop jireugi (se nr. 22) holdes  
 venstre arm i samme placering. Højre arm  
 trækkes ind foran brystet hvor den krydser den  
 anden arm.  
 C. Højre arm udfører sonnal deung eolgul bakat  
 makki og venstre arm udfører sonnal arae makki  
 samtidigt.





**25-1 og 25-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun  
**Bevægelse** : Højre fod samme placering. Træk venstre fod ind til modeum bal (moa seogi).  
 Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader.  
 Flyt derefter højre fod frem  
**Teknik** : Taesan milgi

**26-1 og 26-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind til modeum bal (moa seogi).  
 Løft samtidigt begge hænder op over hovedet med åbne håndflader.  
 Flyt derefter venstre fod frem  
**Teknik** : Taesan milgi

**Keuman**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Moa seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, træk venstre ben til modeum bal (moa seogi) og hæv samtidigt kroppen.  
 Kig mod Ga.  
**Teknik** : Kyopson joonbi seogi

**N.B.** (se nr. 25-1 og 25-2)

- A. Idet kroppen drejes til venstre fra Na retningen trækkes venstre fod ind og kroppen hæves idet man udfører moa seogi.
- B. I dette øjeblik samles de to hænder foran bughulen/underlivet i form af overlappende hænder for derefter at hæves til brystet, hovedet og over hovedet. Derefter sænkes hænderne udad i en cirkelbevægelse.
- C. Idet de to hænder kommer ned til kropshøjde bøjes knæene og hænderne føres ind foran solar plexus og i samme øjeblik drejes håndleddene udad.
- D. Højre fod flyttes frem for at udføre beom seogi og samtidigt åbnes de to batangson's opad og nedad. Albuerne strækkes og skubbes fremad (kraftfuldt og langsomt)
- E. I dette øjeblik er venstre batangson (den øverste) placeret lige under øjenhøjde, og den højre batangson er i højde med bughulen/underlivet).

**Keuman**



### Anvendelse af handling 1



1  
Når man udfører nalgae pyogi griber **modstanderen** overraskende fat i kraven og trækker, idet han forsøger at nikke en skalle.

2-3  
Jeg undgår modstanderens skalle ved at trække mig tilbage. **Jeg** udfører chi-jireugi med doo bam jumeok (soseum jireugi).

### Anvendelse af handling 2-3



Anvendelse af

Poomse  
Chonkwon

2-2  
Begge **mine** arme trænger ind mellem (og op under) modstanderens arme for at skubbe dem væk.

### Anvendelse af handling 2-2



### Anvendelse af handling 10



#### **10**

**Jeg** udfører an palmok geodeuro momtong bakat makki imod modstanderens angreb (i oreun dwitkoobi).

#### **11-1**

**Jeg** bruger håndleddet som jeg brugte i makki'en til at skubbe modstanderens næve væk (hwi-dullo-makki), før jeg trækker ham ind for at få ham til at miste balancen.

### Anvendelse af handling 11-1



### Anvendelse af handling 11-2



#### **11-2**

I den samme position udfører **jeg** et modangreb med yeop jireugi.



### Anvendelse af handling 12-1



#### 12-1 og 12-2

Jeg udfører sonnal eolgul makki med venstre hånd imod modstanderens jireugi.

#### 12-1 og 12-2 fortsat

Jeg drejer modstanderens håndled og ...

#### 12-1 og 12-2 fortsat

jeg griber derefter fat, trækker i modstanderen (hwi-dullo-jabadangkigi) og angriber hans side med højre næve.

### Anvendelse af handling 12-2



### Anvendelse af handling 12-3

