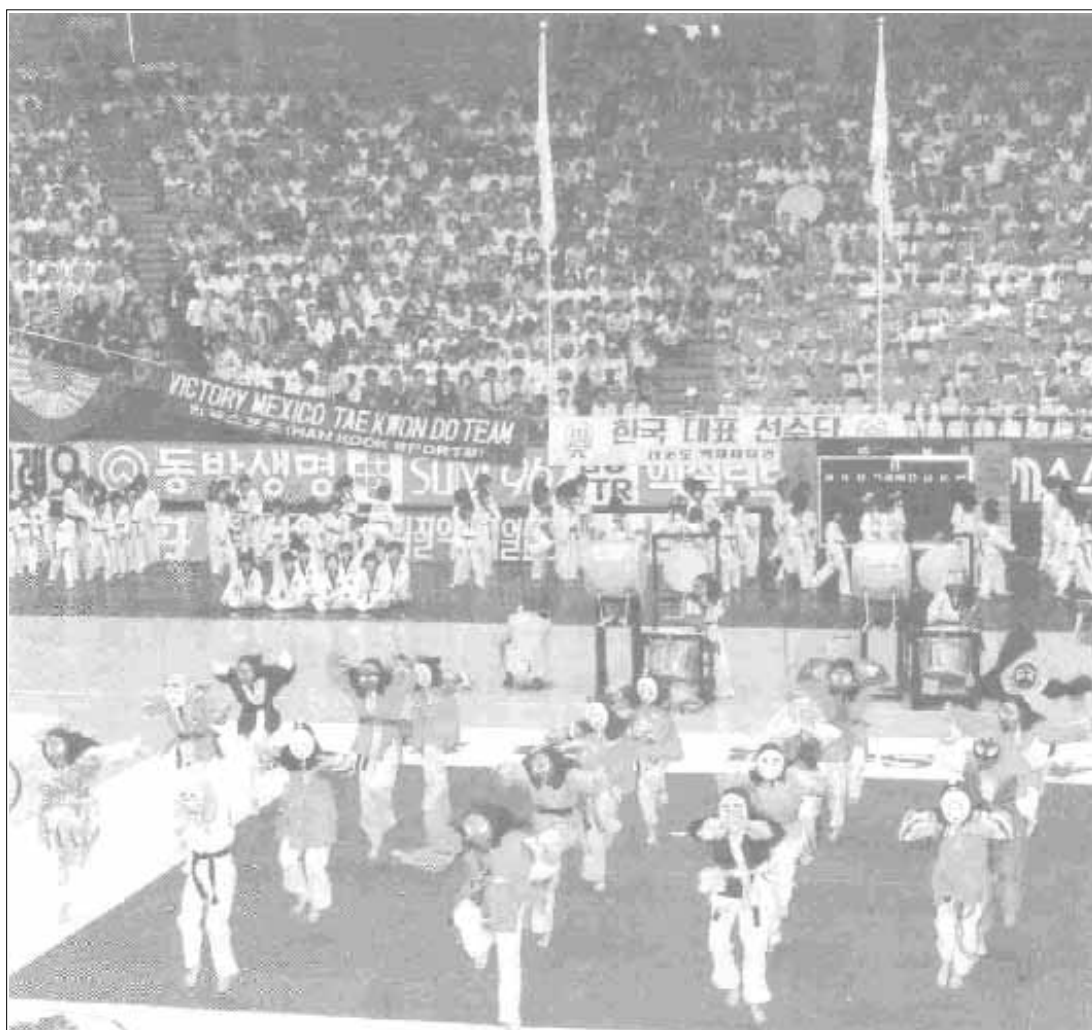


## Poomse Pyongwon



---

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. <b>KIHAP.</b> 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. <b>KIHAP.</b> 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)**

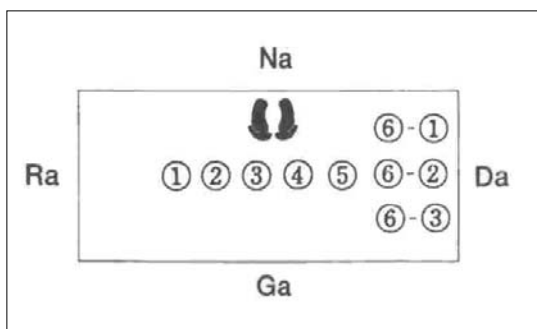
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (180°)  
mod Da (med venstre  
ben forrest)  
**Teknik** : Hansonnal momtong  
bakat makki

**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.

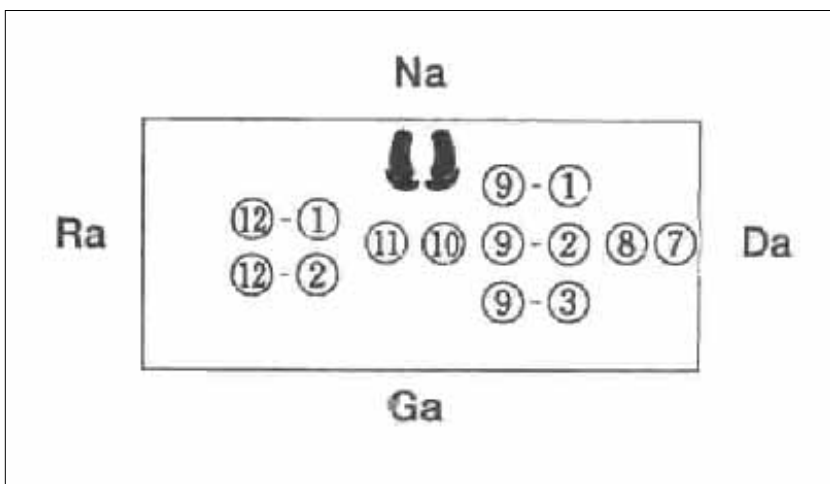
**KIHAP.**

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.



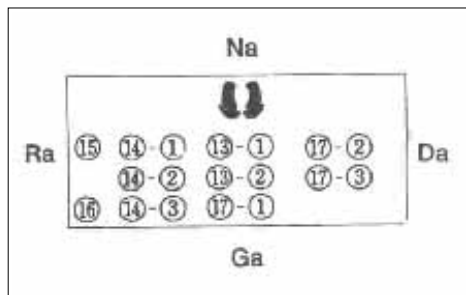


**14-1, 14-2 og 14-3 (se forrige side)**

**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

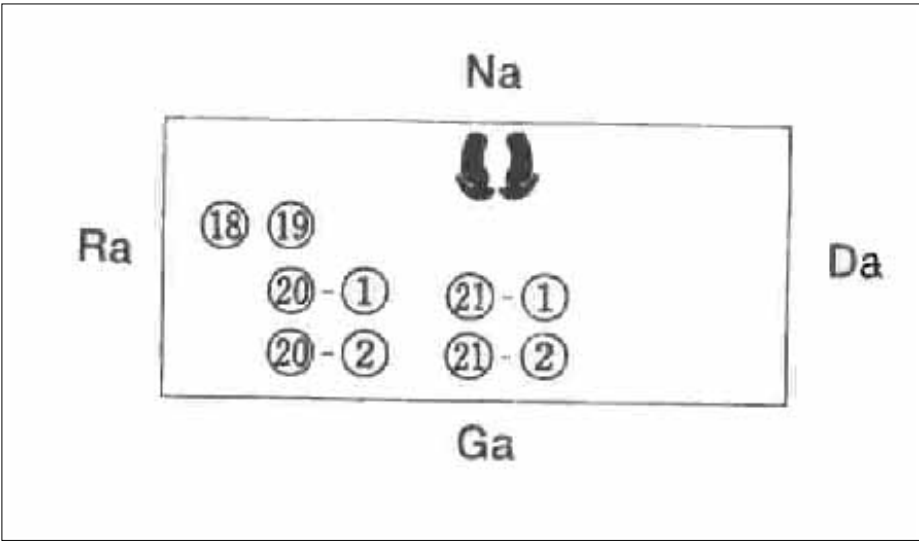




**18**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Ap koa seogi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Træk højre fod ind  
**Teknik** : Meonge-chigi

**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

