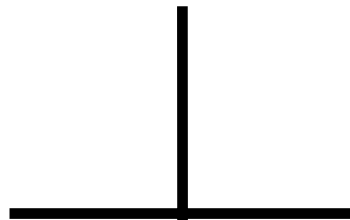


## Poomse Jitae



Ordet "jitae" betyder en mand, som står på jorden med begge fødder og kigger udover himlen. En mand på jorden repræsenterer måden at kæmpe for menneskelivet, såsom at sparke, træde og hoppe på jorden, Derfor symboliserer Poomse'en forskellige aspekter, som optræder i løbet af menneskets kamp for eksistens. De nye teknikker som introduceres i denne Poomse er hansonnal-eolgul-makki, keumgang-momtong-jireugi og me-jumeok-yeop-pyojeok-chigi, og Poomse-linien indikerer en mand, som står på jorden på spring op mod himlen.

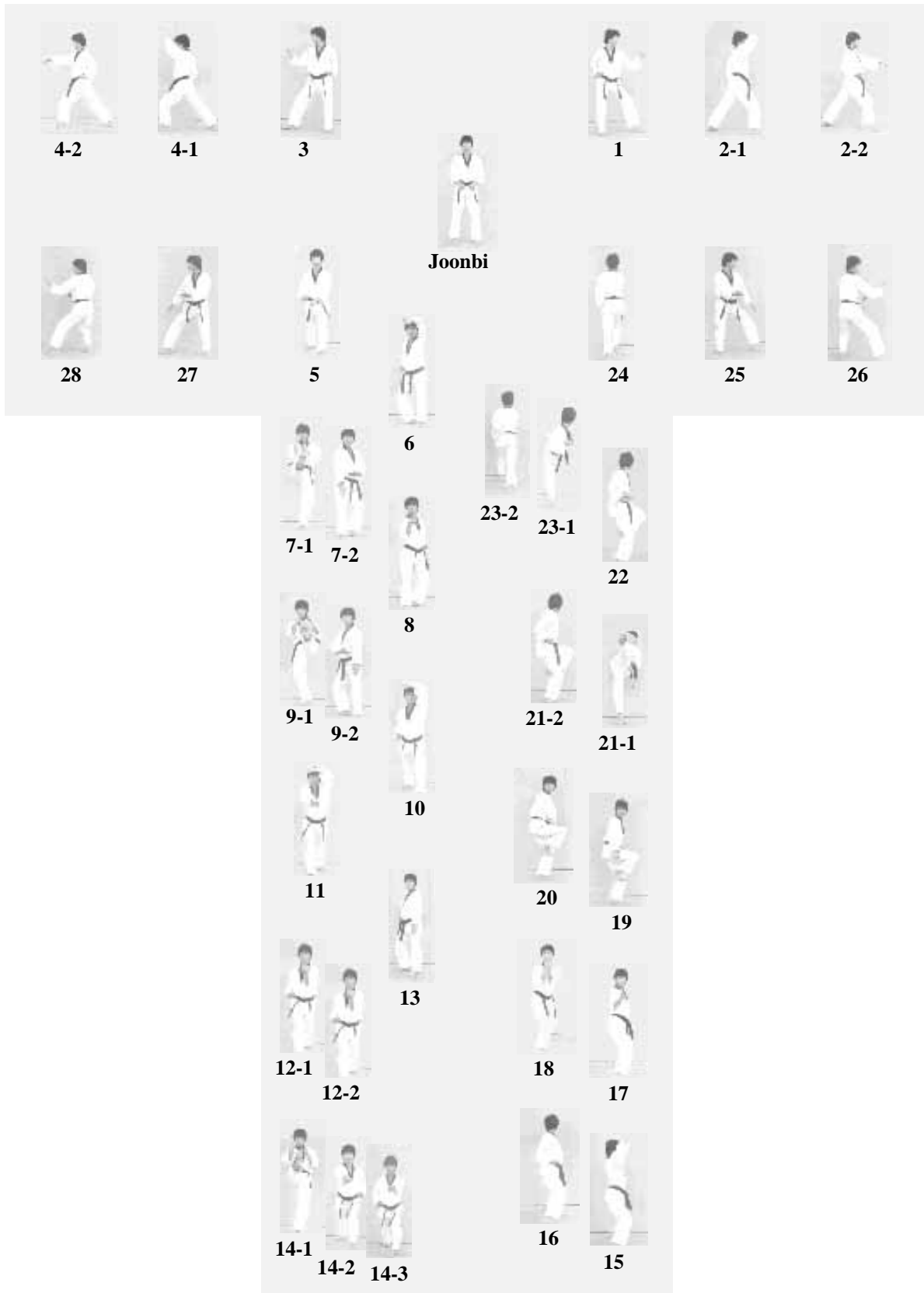


# Poomse Jitae's Poomse-linie.

Na

Ra

Da



Ga

# Poomse Jitae

Nr.	Blik / Sison	Placering	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	An palmok momtong yeop makki
02	Da	Da	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Da (med højre ben forrest) med eolgul makki	Momtong baro jireugi
03	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre fødder samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra (med højre ben forrest)	An palmok momtong yeop makki
04	Ra	Ra	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ra (med venstre ben forrest) med eolgul makki	Momtong baro jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Arae makki
06	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Træk venstre fod lidt tilbage	Oen hanssonal eolgul makki
07	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med højre ben forrest)	Sonnal arae makki
08	Ga	Ga	Oen dwitkoobi	Samme stand og stilling	Momtong bakat makki
09	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Sonnal arae makki
10	Ga	Ga	Oen apkoobi	Flyt venstre ben lidt frem	Eolgul makki
11	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Ga	Keumgang ap jireugi
12	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Samme stand og stilling. Udfør momtong an makki. Derefter ...	Oreun palmok geodeuro momtong makki
13	Ga	Ga	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt tilbage med højre ben mod Na. Se mod Ga	Hanssonal arae makki
14	Ga	Ga	Oen apkoobi	Venstre ben samme placering. Udfør højre ben apchagi mod Ga, og træk derefter højre ben tilbage igen mod Na	Momtong doobeon jireugi
15	Da	Ga	Joochom seogi	Flyt venstre ben tilbage mod Na. Drej samtidigt kroppen 90° til venstre (baglæns rundt). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da	Hwangso makki
16	Na	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Se mod Na	Oen palmok arae yeop makki
17	Ga	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Drej hovedet og se mod Ga	Oreun hanssonal momtong yeop makki
18	Ga	Ga	Joochom seogi	Samme stand og stilling. Kroppen drejes mod Ga	Oen me jumeok pyojeok chigi. <b>KIHAP</b>
19	Ga	Ga	Oen haktari seogi	Træk venstre fod ind til højre knæ	Oreun palmok arae yeop makki
20	Ga	Ga	Oen haktari seogi	Samme stand og stilling	Jageun dol cheogi ved venstre hofte
21	Na	Ga	Oreun haktari seogi	Udfør højre ben yeopchagi mod Ga. Træk benet ind igen og skift "standfod". Se mod Na	Oen palmok arae yeop makki
22	Na	Ga	Oreun haktari seogi	Samme stand og stilling	Jageun dol cheogi ved højre hofte
23	Na	Ga	Oen apkoobi	Udfør venstre ben yeopchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	Momtong baro jireugi

24	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Na	Momtong bandae jireugi <b>KIHAP</b>
25	Da	Da	Oreun dwitkoobi	Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)	Sonnal arae makki
26	Da	Da	Oen dwitkoobi	Gå et skridt frem med højre ben mod Da	Sonnal momtong makki
27	Ra	Ra	Oen dwitkoobi	Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)	Sonnal arae makki
28	Ra	Ra	Oreun dwitkoobi	Gå et skridt frem med venstre ben mod Ra	Sonnal momtong makki
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi



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



**1**  
**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Da og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : An palmok momtong yeop makki

**4-1 og 4-2**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Ra (med venstre ben forrest) med eolgul makki  
**Teknik** : Momtong baro jireugi





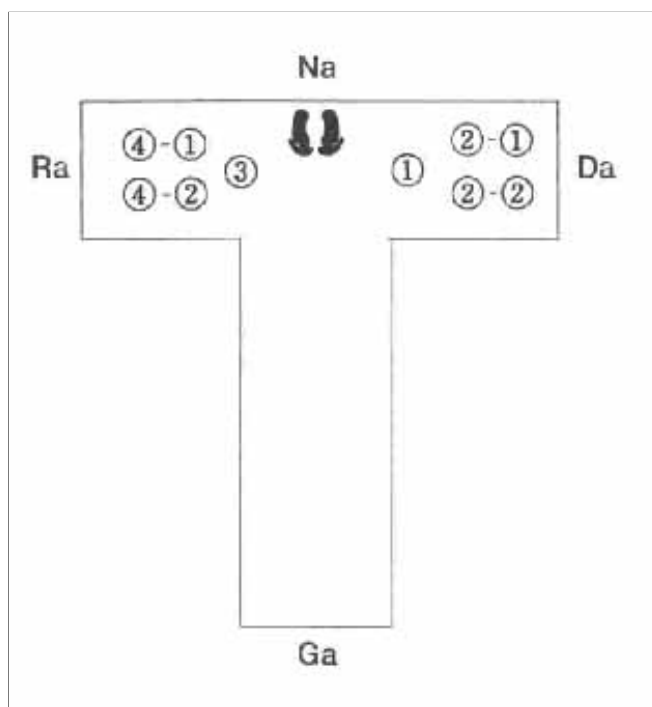
**2-1 og 2-2**

**Blik / Sison** : Da  
**Placering** : Da  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem mod Da (med højre ben forrest) med eolgul makki  
**Teknik** : Momtong baro jireugi



**3**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra (med højre ben forrest)  
**Teknik** : An palmok momtong yeop makki

**N.B.** (se nr. 2-1 og 2-2)  
 Når man flytter højre fod og udfører eolgul makki må dette udføres langsomt med samling af kraften, og udførelsen af momtong baro jireugi er den samme. I dette øjeblik må man forestille sig at højre knytæve trækker i modstanderen.





**5**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Drej til venstre (90°) mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Arae makki

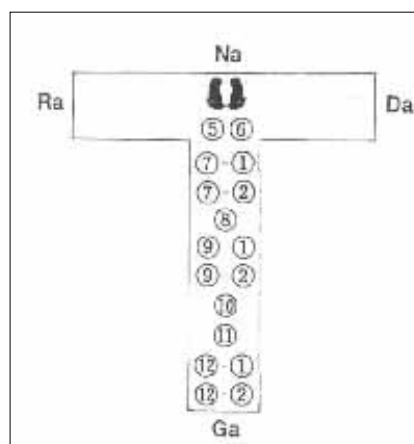
**N.B.** (se nr. 5 og 6).  
 Skal udføres hurtigt som om det var én bevægelse.

**6**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Træk venstre fod lidt tilbage  
**Teknik** : Oen hansonnal eolgul makki

**N.B.** (se nr. 8).  
 Denne handling skal koncentrere kraft og udføres langsomt. Venstre og højre håndled krydser foran brystet.

**7**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

**8**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Momtong bakat makki







**10**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Flyt venstre ben lidt frem  
**Teknik** : Eolgul makki

**9-1 og 9-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben apchagi mod Ga og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

**N.B. (se nr. 11)**

Ved udførelsen af keumgang ap jireugi sænkes venstre arm en lille smule efter at man har udført oen palmok eolgul makki (se nr. 10), for derefter at løftes op for at udføre eolgul makki igen samtidigt med oreun momtong jireugi.

**12-1 og 12-2**

**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling. Udfør momtong an makki. Derefter ...  
**Teknik** : Oreun palmok geodeuro momtong makki

**11**

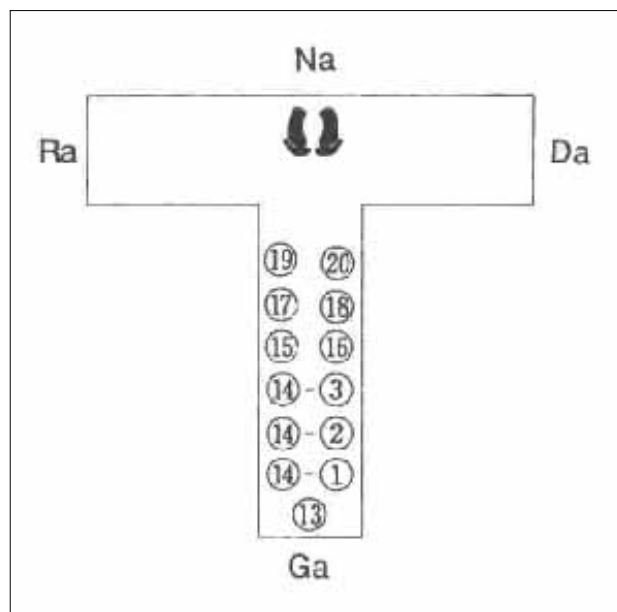
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Ga  
**Teknik** : Keumgang ap jireugi

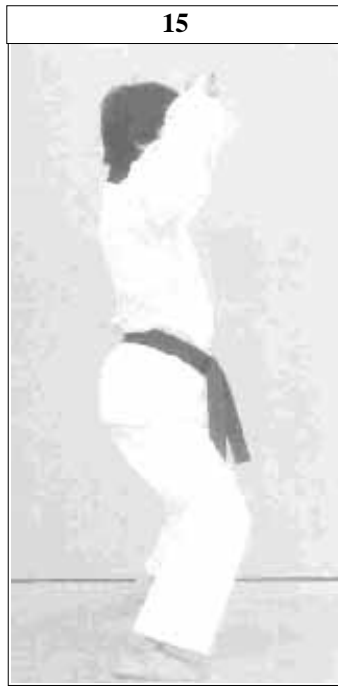




**13**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt tilbage med højre ben mod Na.  
 Se mod Ga  
**Teknik** : Hansonnal arae makki

**14-1, 14-2 og 14-3**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering. Udfør højre ben apchagi mod Ga, og træk derefter højre ben tilbage igen mod Na  
**Teknik** : Momtong doobeon jireugi





**15**  
**Blik / Sison** : Da **Placering** : Ga  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Flyt venstre ben tilbage mod Na.  
 Drej samtidigt kroppen 90° til venstre (baglæns rundt). Kroppen peger mod Ga. Se mod Da  
**Teknik** : Hwangso makki



**16**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling. Se mod Na  
**Teknik** : Oen palmok arae yeop makki



**17**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling.  
 Drej kroppen og se mod Ga  
**Teknik** : Oreun hansonnal momtong yeop makki

**18**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Joochom seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling.  
 Kroppen drejes mod Ga  
**Teknik** : Oen me jumeok pyojeok chigi.  
**KIHAP**

**19**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen haktari seogi  
**Bevægelse** : Træk venstre fod ind til højre knæ  
**Teknik** : Oreun palmok arae yeop makki



**20 (se forrige side)**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen haktari seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Jageun dol cheogi ved venstre hofte

**24**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Na  
**Stand** : Oreun apkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem med højre ben mod Na  
**Teknik** : Momtong bandae jireugi  
**KIHAP**



**23-1 og 23-2**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oen apkoobi  
**Bevægelse** : Udfør venstre ben yeopchagi mod Na og gå et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Momtong baro jireugi

**N.B.** (se nr. 21-1 og 21-2)  
 Idet højre fod "erstatte" venstre fods position, må sidstnævnte (venstre fod) hoppe op ved at skubbe mod jorden. I dette øjeblik skifter øjnene retning fra Ga til Na.



**21-1 og 21-2**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun haktari seogi  
**Bevægelse** : Udfør højre ben yeopchagi mod Ga. Træk benet ind igen og skift "standfod". Se mod Na  
**Teknik** : Oen palmok arae yeop makki



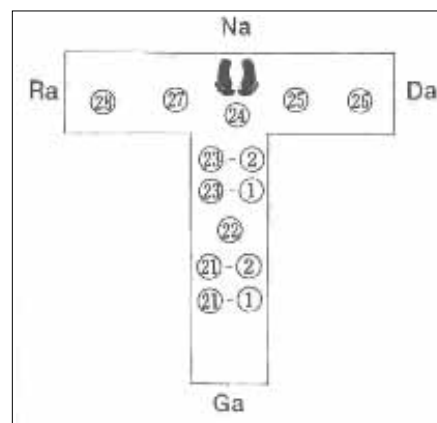
**22**  
**Blik / Sison** : Na  
**Placering** : Ga  
**Stand** : Oreun haktari seogi  
**Bevægelse** : Samme stand og stilling  
**Teknik** : Jageun dol cheogi ved højre hofte



**Keuman**  
**Blik / Sison** : Ga  
**Placering** : Na  
**Stand** : Naranhi seogi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.  
**Teknik** : Gibon joonbi seogi



**28**  
**Blik / Sison** : Ra  
**Placering** : Ra  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem med venstre ben mod Ra  
**Teknik** : Sonnal momtong makki



**25**  
**Blik / Sison** : Da **Placering** : Na  
**Stand** : Oreun dwitkoobi  
**Bevægelse** : Højre ben samme placering, drej til venstre (270°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da (med venstre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

**26**  
**Blik / Sison** : Da **Placering** : Da  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Gå et skridt frem (med højre ben forrest) mod Da  
**Teknik** : Sonnal momtong makki

**27**  
**Blik / Sison** : Ra **Placering** : Ra  
**Stand** : Oen dwitkoobi  
**Bevægelse** : Venstre ben samme placering, drej til højre (180°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Ra (med højre ben forrest)  
**Teknik** : Sonnal arae makki

