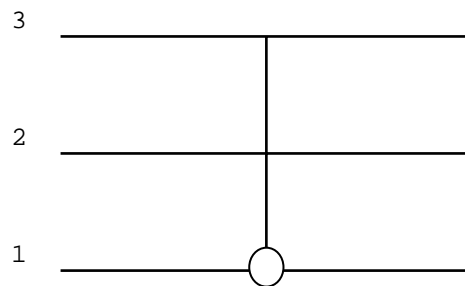


POOMSE Taegeuk il-jang (1)



Il-jang Poomse henviser til gween "keon", som symboliserer himmel og lys. Keon regnes for å være en kraftfull og mannlig gwe. Gween er konsentrasjon av yang energi. Keon er også skapelsens kjerne, himmelen gir oss regn, solen gir liv og får ting til å gro.

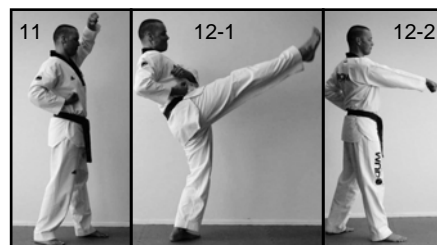
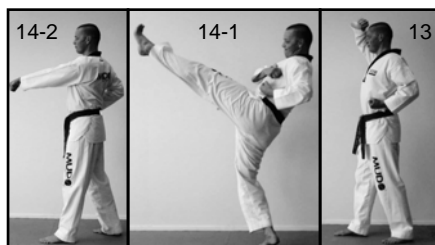
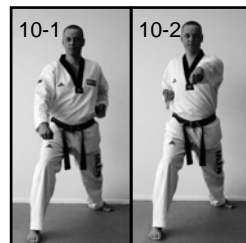
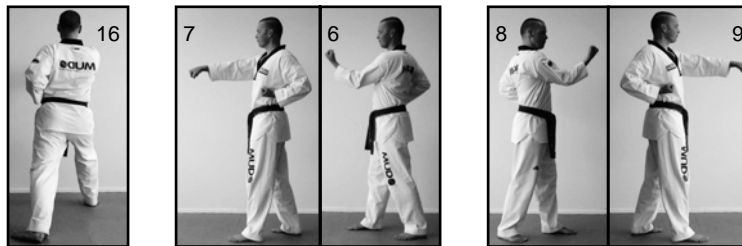




Joombi seogi



KIHAP



Forklaring på Taegeuk il-jang (1)

Nr.	Stilling	Grunnteknikk	Forklaring
Joombi	Naranhi-seogi	Kibon joombi-seogi	Basic klar stilling.
1	Ap-seogi	Arae makki	Snu 90 grader til venstre. Ta et kort skritt framover med venstre ben. Lav blokk med venstre arm.
2	Ap-seogi	Momtong jireugi	Gå et kort skritt fremover med høyre ben. Slag i midten med høyre arm.
3	Ap-seogi	Arae makki	Drei 180 grader mot høyre. Høyre ben foran, kort stilling. Lav blokk med høyre arm.
4	Ap-seogi	Momtong jireugi	Gå et kort skritt fremover med venstre ben. Slag i midten med venstre arm.
5-1	Ap-koobi	Arae makki	Snu 90 grader til venstre. Lang stilling med venstre ben foran. Lav blokk med venstre arm.
5-2	Ap-koobi	Momtong jireugi	Stå i samme stilling og gå slag i midten med høyre arm.
6	Ap-seogi	Momtong an-makki	Snu 90 grader til høyre. Kort stilling med høyre ben foran. Blokk i midten med venstre arm. <i>(PS. Høyre ben trekkes fram)</i>
7	Ap-seogi	Momtong jireugi	Gå et kort skritt fremover med venstre ben foran. Slag i midten med høyre arm.
8	Ap-seogi	Momtong an-makki	Drei 180 grader mot venstre. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk i midten med høyre arm.
9	Ap-seogi	Momtong jireugi	Gå et kort skritt fremover med høyre ben foran. Slag i midten med venstre arm.
10-1	Ap-koobi	Arae makki	Snu 90 grader til høyre. Lang stilling med høyre ben foran. Lav blokk med høyre arm.
10-2	Ap-koobi	Momtong jireugi	Stå i samme stilling og gå slag i midten med venstre arm.
11	Ap-seogi	Olgul makki	Snu 90 grader til venstre. Gå kort stilling med venstre ben foran. Blokker over hodet med venstre arm. <i>(PS. Venstre ben skal trekkes frem)</i>
12	Ap-seogi	Momtong jireugi	Spark ap-chagi med høyre ben (12-1). Gå deretter kort stilling med høyre ben foran. Slag i midten med høyre arm (12-2).
13	Ap-seogi	Olgul makki	Drei 180 grader mot høyre. Gå kort stilling med høyre ben foran. Blokker over hodet med høyre arm.
14	Ap-seogi	Momtong jireugi	Spark ap-chagi med venstre ben (14-1). Gå deretter kort stilling med venstre ben foran. Slag i midten med venstre arm (14-2).
15	Ap-koobi	Arae makki	Snu 90 grader mot høyre. Gå lang stilling med venstre ben foran. Lav blokk med venstre arm.
16	Ap-koobi	Momtong jireugi	Gå lang stilling med høyre ben foran. Slag i midten med høyre arm. KIHAP
Keuman	Naranhi seogi	Kibon jumbi-seogi	Trekk venstre ben inn. Drei 180 grader mot venstre. Tilbake i klar stilling.

Applikasjoner/tolkning:

Applikasjon 1: Teknikkene 1-2

Applikasjon 2: Teknikkene 8-9

Applikasjon 3: Teknikkene 11-12