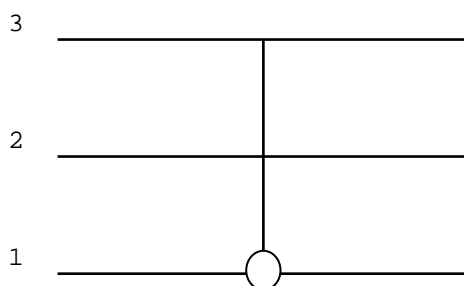


POOMSE Taegeuk I-jang (2)

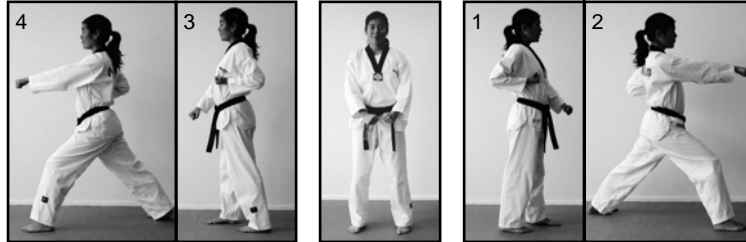


I-jang Poomse henviser til gveen "tae", som skal være myk utvendig, men ha en hard kjerne. Tae kan også bety glede. Dens harde kjerne henviser til noe som er fast, stabilt og rolig. Tae er yin energi, feminin kraft, dette er igjen symbolisert som en innsjø. Tae er som en innsjø, stabil, men ikke stille, tae bobler av glede.



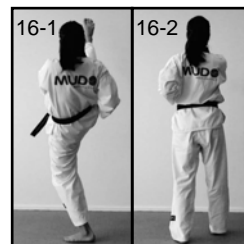
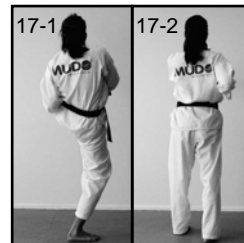
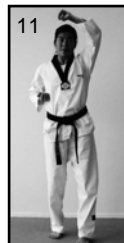
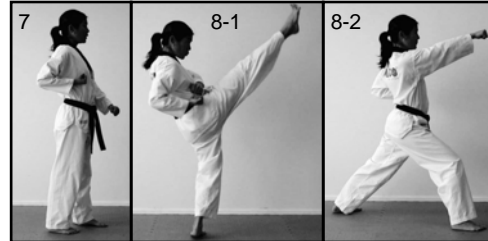
POOMSE

Taegeuk I-jang (2)



Joombi seogi

KIHAP



Fra front

Forklaring på Taegeuk I-jang (2)

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-koobi	Momtong jireugi	Gå et langt skritt fremover. Lang stilling med høyre ben foran. 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 langt skritt fremover. Lang stilling med venstre ben foran. Slag i midten med venstre arm.
5	Ap-seogi	Momtong an-makki	Snu 90 grader mot venstre. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk i midten med høyre arm.
6	Ap-seogi	Momtong an-makki	Gå et kort skritt fremover. Kort stilling med høyre ben foran. Blokk i midten med venstre arm.
7	Ap-seogi	Arae makki	Snu 90 grader mot venstre. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk nede med venstre arm.
8	Ap-koobi	Olgul jireugi	Spark ap-chagi med høyre ben (8-1). Gå deretter lang stilling med høyre ben foran. Slag mot hode med høyre arm (8-2).
9	Ap-seogi	Arae makki	Drei 180 grader rundt mot høyre. Gå kort stilling med høyre ben foran. Blokk nede med høyre arm.
10	Ap-koobi	Olgul jireugi	Spark ap-chagi med venstre ben (10-1). Gå deretter lang stilling med venstre ben foran. Slag mot hode med venstre arm (10-2).
11	Ap-seogi	Olgul makki	Snu 90 grader mot venstre. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk over hodet med venstre arm.
12	Ap-seogi	Olgul makki	Gå et kort skritt fremover. Kort stilling med høyre ben foran. Blokk over hodet med høyre arm.
13	Ap-seogi	Momtong an-makki	Drei 270 grader mot venstre. Drei på høyre fot. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk i midten med høyre arm.
14	Ap-seogi	Momtong an-makki	Drei 180 grader mot høyre. Drei på venstre fot. Kort stilling med høyre ben foran. Blokk i midten med venstre arm.
15	Ap-seogi	Arae makki	Drei 90 grader mot venstre. Kort stilling med venstre ben foran. Blokk nede med venstre arm.

Forklaring fortsetter på neste side...

Forklaring fortsetter...

16	Ap-seogi	Momtong jireugi	Spark ap-chagi med høyre ben (16-1). Gå deretter kort stilling med høyre ben foran. Slag i midten med høyre arm (16-2).
17	Ap-seogi	Momtong jireugi	Spark ap-chagi med venstre ben (17-1). Gå deretter kort stilling med venstre ben foran. Slag i midten med venstre arm (17-2).
18	Ap-seogi	Momtong jireugi	Spark ap-chagi med høyre ben (18-1). Gå deretter kort stilling med høyre ben foran. Slag i midten med høyre arm (18-2). 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 5-6

Applikasjon 2: Teknikkene 7-8

Applikasjon 3: Teknikkene 11-12