



## DAN-PENSUM

### 1. DAN - 6. DAN

Udarbejdet af Henrik Frost 7. Dan i samarbejde med Sabeumgruppen i ØTK  
(2017)

Kan ændres uden forudgående varsel.



## INDHOLDSFORTEGNELSE:

REGLER FOR DAN-GRADUERING.....	2
PENSUM TIL 1. DAN.....	26
PENSUM TIL 2. DAN.....	27
PENSUM TIL 3. DAN.....	28
PENSUM TIL 4. DAN.....	29
PENSUM TIL 5. DAN.....	30
PENSUM TIL 6. DAN.....	31
Bilag 12: Poomse symbolik.....	



## Regler for Dan-graduering

Dette regelsæt er uddrag af "Dansk Taekwondo Forbunds (DTaF) "REGLER FOR GRADUERING", DTaFs love, afsnit 10 af april 1995. Dog er der en del tilføjelser til pensum for de enkelte gradueringer i forhold til DTaFs pensum. Det er en forudsætning for at gå til graduering, at alle punkter i nedenstående overholdes.

### Dangraduering

1. Eleven **SKAL** have betalt licens til DTaF samt betalt kontingent i klubben.
2. Eleven **SKAL** min. have trænet som følgende - 1. kup til 1. dan: **Min. 6 måneder**, 1. dan til 2. dan: **Min. 1 år**, 2. dan til 3. dan: **Min. 2 år**, 3. dan til 4. dan: **Min. 3 år**, 4. dan til 5. dan: **Min. 4 år**.
3. Eleven skal inden 1. dan gradueringen have deltaget i mindst 1 kamp og 1 teknikstævne samt undervist som hjælpetræner i klubben i min. 6 mdr.
4. Eleven **SKAL** deltage i en danfortræning arrangeret af DTaF, Foreningen Choi's Venner eller en anden af Chefinstruktøren godkendt Danfortræning / dangraduering. **ELEVEN SKAL GODKENDES TIL DANGRADUERINGEN!**
5. For at kunne deltage i en danfortræning **SKAL** man indstilles af en fra klubben DTaF-gradueringberettiget med min. 4. dan, og denne indstilling skal være godkendt af chefinstruktøren i klubben.
6. Chefinstruktøren vurderer i fællesskab med de øvrige sabeumnimmer træningsindsats og kunnen, og chefinstruktøren skal over for dangradueringspanelet stå til ansvar for klubbens elevers færdigheder.
7. Hvis en elev skal skifte fra en poomgrad til en dangrad (fra 15 år), skal eleven først gennemføre en praktisk og teoretisk prøve i klubregi, hvor elevens kunnen og modenhed vurderes i forhold til kravene til 1. Dan.

Ved Dan-gradueringer vises alle teknikker i de forskellige trin jf. pensum, lige som tidligere indlærte teknikker kan vises ud fra "stikprøve-princippet".

Ved bedømmelsen af en elev til graduering lægges der vægt på:

- De tekniske færdigheder
- Teoretisk viden
- Evnen til at bevæge sig i forhold til sin modstander samt timing og præcision.
- Resultatet ved konditions-testen.
- Taekwondo-ånd / gejst / udstråling / KI samt modenhed.

# Østerbro Taekwondo Klub



---

Gukchae Sabeum-nim Henrik Frost, chefinstruktør i ØTK

## ***Brugen af dette pensum***

Se under "Brugen af dette pensum" i kup-pensum.

# Østerbro Taekwondo Klub



## 1. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 45 minutters teoriprøve

Kurser: Hjælpetrænerkursus i DTaF

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Koryo	1. poomse
Håndteknikker	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
	Keumgang makki	Diamant blokering
	Santeul-makki	Bjerg blokering
	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
Benteknikker	Ildja chagi	Spagat spark (flyvende)
	Gawi yop chagi	Sakse side spark (flyvende)
Stande	Haktari-seogi	Tranestand

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Palkoop yop chigi	Albuestød til siden
	Ildja chagi	Spagat spark (flyvende)
	Gawi yop chagi	Sakse side spark (flyvende)
	Twieo baggaeo chagi	Flyvende spark direkte med bagerste ben
Han bon kireugi (fase 1+2)	Kaljebi chigi	Slag mod hals med agwison
	Pyojeok jireugi	Plet slag
	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 1+2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Me jumeok arae pyjeok chigi	Pletslag i lav section med yderside af knyttet hånd (i koryo poomse)
	Mooreup keokki	"Knække knæ"

# Østerbro Taekwondo Klub



	Pyonsonkeut je chin chireugi	Fingerstik m. håndfladen opad
	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
	Mooreup keokki	"Knække knæ"

Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	Samme som tidligere
Kireugi	<p>3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.</p> <p>Offensiv og defensiv taktisk kamp, samt sudden death taktik.</p> <p>Kamp mod 2 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen).</p> <p>Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.</p>
Han bon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker i fase 2 samt kombinationsteknikker (minimum 1 blokering og 2 modangrebsteknikker)
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Nakke/næse nedtagning
	Forlæns nedtagning med "Saksen"
	Omvendt saksenedtagning på lukket side af angriber
	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
Kyoppa	2 brædder i dynamisk kombination. Minimum 1 spark.

# Østerbro Taekwondo Klub



## 2. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Kurser: Hjælpetrænerkursus i DTaF

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Keumgang	2. poomse
Håndteknikker	Sonnal arae hechhyomakki	Lav sektion adskille blokering med knivhånd
	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
	Miteuro paegi	"Trække under"
	Pyeon jumeok	Kattenæve
	Jibge jumeok	Pinsetnæve
	Modeum sonkeut	Samlet fingerstik
Benteknikker	Der forventes en forbedring af alle spark i forhold til 1. dan	
Stand	Alle tidligere indlærte	

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
	Det forventes at udøveren har en generel god forståelse for kraftgenerering inden for hånd og benteknikker samt springspark.	
Han bon kireugi (fase 1 og 2)	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Sonkeut	Forklare anvendelse af diverse fingerstik
	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
	Santeul makki	Bjerg blokering
	Keumgang makki	Diamant blokering

# Østerbro Taekwondo Klub



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	
Kireugi	<p>3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.</p> <p>Kamp mod 2 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen).</p> <p>Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.</p>
Han bon kireugi	Censor vælger hvilke angreb, der skal laves forsvar mod, samt evt hvilke teknikker, der skal demonstreres i forsvaret.
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
	Brude greb stående
	Armsnoningsgreb på ryggen (stående)
	Rejsning fra liggende position (under angreb)
Forsvar mod våben	Forsvar mod kølleangreb oppe fra / fra siden
Kyoppa	2 brædder i dynamisk kombination. Minimum 1 spark.





## 3. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Styrkeprøve (se krav i pensum)
- 60 minutters teoriprøve

Kurser: Hjælpetrænerkursus i DTaF

Graduerings 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Taebaek	
Håndteknikker	Geodeureo eolgol yeop makki	Høj hjælpe side blokering
	Hechyo santeul makki	Adskille bjerg blokering
	Dan gyo teok apechigi	En hånd trækker og den anden udfører frontslag med omvendt knohånd mod hagen
	Meonge chigi	Albuestød til siderne
	Gomson	Bjørneklo
	Bam jumeok	Kastanjenæve
Benteknikker	Alle tidligere indlærte	
Stande	Alle tidligere indlærte	

Graduerings 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Alle tidligere indlærte teknikker	
Han bon kireugi (fase 1)	Pyeon jumeok	
Han bon kireugi (fase 2)	Pyeon jumeok	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 1 og 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
	Jibge jumeok	Pinsetnæve
	Miteuro paegi	Håndledsfrigørelse (fra Taebaek)
	Modeum sonkeut	Samlet fingerstik

Graduerings 3. trin (med udstyr)
----------------------------------

# Østerbro Taekwondo Klub



EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	Samme som tidligere
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.  Kamp mod 3 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen).  Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.
Han bon kireugi	Censor vælger hvilket forsvar, der skal bruges.
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Skulderkast
	Forlæns nedtagning ved dobbelt benløft på modstander
	Guillotinen choke (Skolegårdslås-liggende)
	Rear naked choke (stående og liggende)
	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
Forsvar mod våben	Forsvar mod kniv forfra (stik lige frem, oppe fra, nede fra)
Kyoppa	3 brædder i kombination. Spark eller slag, dog min. 2 spark



## 4. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Skriftlig opgave om selvvalgt emne indenfor Taekwondo.
- Kurser: DTaF Trænerkursus 1.

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Pyongwon	4. poomse
Håndteknikker	Sonnal arae eotgeoreomakki	Lav krydshåndsblokering m. knivhånd
	Sonnaldeung momtongmakki	Omvendt knivhåndsblokering i midtersektion
	Keureo-olligi	Trækker opad
	Hwangso makki	Okse blokering
	Sonbadak geodeureo yeop makki	Håndfladen hjælper sideblokering
	Bawi milgi	“Skubber en stor sten”
	Chet-tari-jireugi	Begge jumeok udfører slag i momtong
Benteknikker	Alle tidligere indlærte	
Stande	Alle tidligere indlærte	

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Alle tidligere indlærte	
Han bon kireugi (fase 1 og 2)	Alle tidligere indlærte	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 1 og 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Applikationer til teknikker fra poomse Pyongwon samt tidligere indlærte	

# Østerbro Taekwondo Klub



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	Alle tidligere indlærte
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.  Kamp mod 3 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen og let kontakt til hovedet).  Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.
Han bon kireugi	Censor vælger hvilket forsvar, der skal bruges.
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
	4-tals nedtagning
	Retvendt håndleds nedtagning
	Stående håndledspres på maveliggende person med strakt arm ifm retvendt håndledsnedtagning.
Kyoppa	3 brædder i kombination. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Forsvar mod våben	Forsvar mod kniv i 360 graders radius.
	Forsvar mod kølleangreb oppe fra / fra siden
	Forsvar mod pistol

# Østerbro Taekwondo Klub



## 5. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Skriftlig opgave om selvvalgt emne inden for Taekwondo

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Sipjin	5. Poomse
Håndteknikker	Hanssonal eolgul makki	Enkelt knivhåndsblokering i høj sektion
	Keumgang ap jireugi	Diamant fremadgående slag i midtersektion
	Me-jumeok yeop pyojeok chigi	Pletslag til siden med lillefingersiden af knytnæve
Benteknikker	Alle tidligere indlærte	
Stande	Alle tidligere indlærte	

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Alle tidligere indlærte	
Han bon kireugi (fase 1 og 2)	Alle tidligere indlærte	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 1 og 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Applikationer til teknikker fra poomse Sipjin samt tidligere indlærte	



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	Alle tidligere indlærte
Kireugi	<p>3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.</p> <p>Kamp mod 3 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen og let kontakt til hovedet).</p> <p>Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.</p>
Han bon kireugi	<p>Censor vælger hvilket forsvar, der skal bruges.</p> <p>Eleven viser derudover 3 stk selvvalgte hanbons med kombinationer. Eleven skal kunne forklare teknikvalg, målområde samt mulighed for anvendelse af korrekt afstandsbedømmelse, kropsbevægelse og struktur.</p>
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
Kyoppa	3 brædder i kombination. Spark eller slag, dog min. 2 spark
Forsvar mod våben	Samme som tidligere



## 6. Dan

Sort bælte

### Pre-test inden graduering

- Skriftlig opgave om selvvalgt emne inden for Taekwondo
- Holde foredrag om indholdet af den skriftlige opgave til danfortræningen
- Undervise på danfortræningen

Gradueringens 1. trin		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	DANSK BESKRIVELSE
Poomsae	Poomse Jitae	6. Poomse
Håndteknikker	Nalgae pyogi	Spredte vinger
	Bam-jumeok sosum jireugi	Kastanje-næve slag mod hals
	Hwidullo makki	"Skubbe væk"
	Hwidullo jabadangkigi	"Fange og skubbe væk"
	Keumgang yeop jireugi	Diamant knytnæveslag til siden
	Taesang milgi	"Skubber et stort bjerg"
	Sonnal oesantul makki	En hånds bjerg blokering med knivhånd
	An-palmok momtong biteuro makki	Vride blokering med inderside af underarm
Benteknikker	Alle tidligere indlærte	
Stande	Alle tidligere indlærte	

Gradueringens 2. trin (uden udstyr)		
EMNER	KOREANSK BETEGNELSE	BESKRIVELSE
Puder / skjold	Alle tidligere indlærte	
Han bon kireugi (fase 1 og 2)	Alle tidligere indlærte	
Hanbon kireugi mod spark. (fase 1 og 2)	Samme som tidligere	
Lang hanbon	Twieo chagi	Springspark
	Kombinationsteknikker	
Sae bon kireugi (fase 1 og 2)	Selvvalgte teknikker eller på opfordring fra censor	
Applikationer	Applikationer til teknikker fra poomse Jitae samt tidligere indlærte	

# Østerbro Taekwondo Klub



Graduerings 3. trin (med udstyr)	
EMNER	DANSK BESKRIVELSE
Kampteknikker	Alle tidligere indlærte
Kireugi	3 x 2 minutter kamp med fuld kontakt til kroppen samt let kontakt til hovedet.  Kamp mod 2 modstandere med udstyr uden regler (Medium kontakt til kroppen).  Kamp mod flere (3 pers. med skjolde). Fokus på korrekt taktisk placering og anvendelse af kraftfulde teknikker på den rigtige afstand.
Han bon kireugi	Censor vælger hvilket forsvar, der skal bruges.
Hanbon kireugi mod spark	Forsvar mod apchagi, dollyo chagi og yopchagi
Saebon kireugi	Alle tidligere indlærte teknikker, der kan bruges effektivt i 3. fase
Hosinsul	Alle relevante forsvar skal kunne demonstreres i teknisk form samt refleksmæssigt i testform med modstand
Kyoppa	Gennembrydninger efter eget ønske
Forsvar mod våben	Samme som tidligere





## Bilag 1

### Poomse symbolik

#### **Poomse Koryo:**

Koryo er navnet på et gammelt dynasti (år 918-1392 e.Kr.) i Korea, og ordet "Korea" stammer fra navnet på Koryo dynastiet. Koryo's arv til det koreanske folk er meget betydningsfuldt. Folket i Koryo opfandt sats-typer som de første i verden (år 1234), mere end 2 århundrede før Johannes Guttenberg (år 1398 -1468), og de skabte også den berømte Koryo keramik. Endvidere viste de stor mental styrke ved ihærdigt at forsvare sig mod de mongolske angreb, som var tidens svøbe i den kendte verden.

Inddragelsen af Koryo-folkets mentale styrke i Taekwondo-bevægelserne er lig med Poomse Koryo. Enhver bevægelse i poomse Koryo er således en præsentation af den stærke overbevisning og viljestyrke med hvilken, Koryo holdt mongolerne i skak. Bevægelserne kan derfor betragtes som personens indstilling til uddannelsen af sig selv opnået ved, at personen følger den klogskab og ubøjelige viljestyrke, der kendetegner den overbeviste mand.

Poomse Koryo består af 30 handlinger.

#### **Poomse Keumgang:**

Ordet Keumgang betyder oprindeligt "at være for stærk til at blive slået i stykker". Udtrykket "Keum-gang" benyttes indenfor Buddhismen om alt, hvad der gennem en kombination af klogskab og dyd kan fjerne enhver negativ sindsstemning.

Koreanerne har kaldt det smukkeste bjerg i Taebaek-bjergkæden på den koreanske halvø for "Keumgang-San", og diamanten - det hårdeste stof - for "Keumgang-Seok". Altså, Keumgang i Taekwondo betyder bevægelser baseret på mental styrke lige så smuk og majestætisk som diamantbjerge og lige så hård og ubøjelig som diamanten. Bevægelsesmønstret i Keumgang svarer til det kinesiske tegn for bjerg. Bevægelserne i Poomse Keumgang skal derfor være skarpe og med en uendelig foranderlig majestætisk ånd, på samme vis som bjerget.

Poomse Keumgang består af 27 handlinger.

#### **Poomse Taebaek:**

Koreas mytologiske historie fortæller, at den legendariske Dangoon grundlagde nationen for første gang for 4.300 år siden i Taebaek, i dag kaldet for "Baekdoo bjerget".

# Østerbro Taekwondo Klub



Baekdoo bjerget er det højeste og det mest udstrakte bjerg i Korea. Som det måske kan forstås, har Poomse Taebaek sine grundlæggende bevægelser fra ordet Taebaek ud fra ordets betydning af lethed og betragtes som sådan som helligt af det koreanske folk. Baekdoo bjerget betragtes som symbolet på Korea. I overensstemmelse med disse principper skal enhver bevægelse i Poomse Taebaek udføres ikke alene præcist og letfodet, men også med fasthed og bestemt vilje.

Poomse Taebaek består af 26 handlinger.

## **Poomse Pyongwon:**

Sletten er grundlaget for menneskets eksistens. Frugtbare og umådelige sletter giver os føde, og sletten har også været stedet hvor mennesket levede. På den anden side giver en åben endeløs slette os en majestætisk følelse, forskellig fra den følelse mennesker får på et bjerg eller på havet.

Poomse Pyongwon er således et udtryk for sletten med dens velsignede overflod og ynde, så vel som dens grænseløse umådelighed.

Da denne poomse først og fremmest anvender Koaseogi og Keumgang Makki, skal dens kerne findes i så vel den potentielle styrke og fleksibilitet, som i det majestætiske ved den umådelige slette.

Poomse Pyongwon består af 25 handlinger.

## **Poomse Sipjin:**

I decimal-systemet er den almindelige talværdi et hundrede, et tusinde, en million, en milliard og så videre. På denne måde er "10" symbolet for endeløs udvikling og vækst. Men væksten er altid påvirket af systematiske og ordentlige regler. Meningen med Poomse Sipjin ligger i den overordnede forandring og i den velordnede disciplin af decimalsystemet.

Stabilitet skal tilstræbes i enhver forandring af bevægelserne. Denne Poomsee's form har hoved-sageligt anvendt Son Bakat Geodeureo Makki.

Bevægelsesmønstret i denne Poomse svarer til det kinesiske tegn for 10.

Poomse Sipjin består af 31 handlinger.

## **Poomse Jitae:**

Ifølge asiatisk tro kommer alt levende fra jorden og vender tilbage til jorden. Jorden er kilden til, og afslutningen på livet. Alt liv, såvel som alle naturlige fænomener på jorden, stammer hovedsagelig fra forandringerne og formen af jorden.

Poomse Jitae er altså den bevægelse, som anvender jordens besiddelser og kendetegn.

# Østerbro Taekwondo Klub



---

Nøglepunktet i Poomse Jitae ligger i de bevægelser, der er afledt af harmonien mellem de stærke muskler og den latente styrke, lige som jordens universelle sind ligger i livets energi og underforståethed. Poomse Jitae består af 28 handlinger.