



POOMSAE

INTRODUKTION



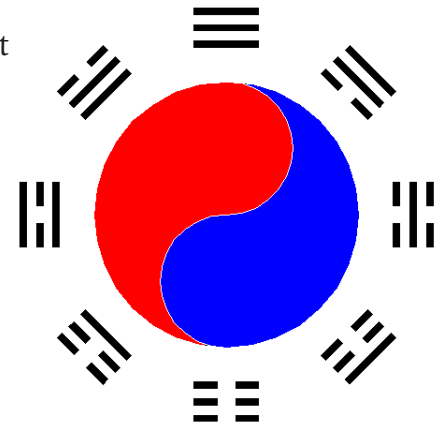
POOMSAE - MÖNSTER

Poomsae är Taekwondo! Det vill säga att alla grundtekniker som utvecklats till kampstilen har sammansatts i mönster, eller koreografier, som tillsammans innehåller allt du skall lära dig.

Utförandet av en Poomsae är en kamp mot flera fiktiva angripare där utövaren utför en rad blockeringar och attacker.

Även filosofin bakom Taekwondo är inbakad i Poomsae då varje Poomsae har en mening. Grunden till filosofin baseras på Taeguk.

Taeguk är en symbol som representerar kosmos skapelse och mänskligt liv. Cirkeln symboliserar evighet och det röda och blå fältet symboliserar yin och yang, motsatsernas ömsesidighet som ex. natt/dag, ljus/mörkt, gott/ont. Inget kan existera utan balansen av det motsatta.



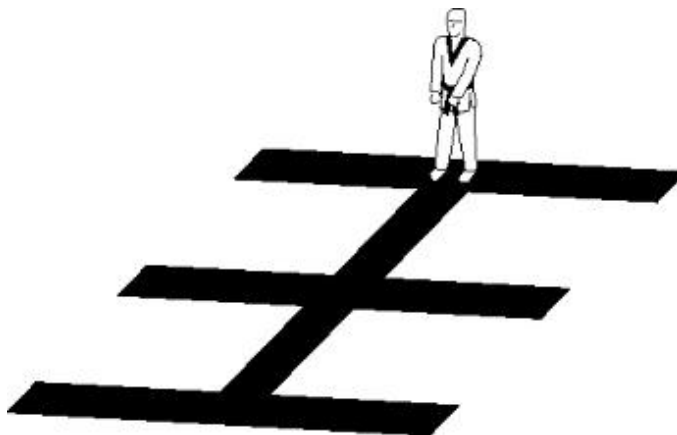
De åtta symbolerna runt cirkeln kallas Gwe och är utformade som trigram. Varje mönster i Taeguk Poomsae motsvarar en av dessa Gwe. Dessa är himmel, flod, eld, åska, vind, vatten, berg och jord.

Taeguk poomse har en filosofisk och historisk bakgrund men är framför allt en genomgång av elevens grundträning i taekwondo. Taeguk Poomsae utgår från grundtekniker, ibland med tyngdpunkt på hand, ibland på fot, ibland med jämvikt mellan de två. Betoningen på kraft och hastighet varierar också från Poomsae till Poomsae, från långsamma och kraftfulla till snabba lätta rörelser.

Alla rörelser i en Poomsae börjar alltid med en blockering, vilket symboliserar att man i Taekwondo aldrig är den som startar ett angrepp.

UTFÖRANDE

Varje Poomsae motsvarar ett av de 8 trigrammen och skall utföras i den anda som trigrammet representerar. Mönstret i en Poomsae är liknar även ett trigram enligt bilden nedan.



Utövaren står alltid i utgångsläget som kallas "Na" och utför sedan Poomsaen i de olika riktningarna som finns i i trigrammet.

Följande aspekter är viktiga för att Poomsaeträningen ska ge bästa resultat:

- En poomsae är en kamp mot en fiktiv motståndare. Därför skall rörelserna vara verklighetstroga.
- Av samma anledning är det viktigt att utövaren vet vad rörelsen är till för.
- De fiktiva attackerna kommer från flera olika håll. Titta alltid åt det håll attacken kommer ifrån innan du startar rörelsen.
- Memorera linjer rörelser och riktningar
- "Guppa" inte upp och ner mellan ställningar i samma höjd, utan skrid fram med huvudet i samma höjd.
- Övningarna ska utföras i rytmiska rörelser och utan stelhet.
- Andas ut vid varje teknik, men utan att det hörs.
- Kiap skall vara kort men högt
- Börja varje rörelse avslappnat men slutför den kraftfullt.
- Korrekt hållning och balans ska bibehållas hela tiden.

Det viktigaste i Poomsae är ändå att inte utföra någon rörelse nonchalant och slapt. Du skall utstråla styrka utan att vara stel, samt vara noga med att utföra varje teknik tydligt och korrekt.

BENÄMNING

Alla åtta Poomsae upp till svart bälte kallas för Taeguk 1 Jang, Taeguk 2 Jang, Taeguk 3 Jang osv. På koreanska byter man siffrorna till motsvarade "första", "andra", "tredje" osv. Dessa heter "il", "ee", "sam", "sah", "oh", "yuk", "chil", "pal"

Den första Poomsaen kallas därför för "Taeguk il jang".

GRADERING

Poomsae är en viktig del i varje gradering eftersom varje Poomsae innehåller stora delar av det du skall kunna inför varje bälte. Det innebär även att du skall kunna innebörden av din Poomsae samt namnen på de tekniker och ställningar som ingår.

Upp till 1. Dan (första svart) använder man sig av 8 Poomsae enligt listan nedan.

9 Kup (Gult)	- De första 6 poom (rörelserna) i Taeguk Il Jang
8 Kup (Gult med grönt streck)	- Taeguk Il Jang
7 Kup (Grönt)	- Taeguk Ee Jang
6 Kup (Grönt med blått streck)	- 10 första poom i Taeguk Sam Jang
5 Kup (Blått)	- Taeguk Sam Jang
4 Kup (Rött)	- Taeguk Sah Jang
3 Kup (Rött med ett svart streck)	- Taeguk Oh Jang
2 Kup (Rött med två svarta streck)	- Taeguk Yuk Jang
1 Kup (Rött med tre svarta streck)	- Taeguk Chil Jang
1 Dan	- Taeguk Pal Jang

För varje bälte skall man även komma ihåg och ev. utföra alla tidigare Poomsae.