



# Lilla Handboken

## *Poomsae*



## Poomsae



*Poomsae - Mönster*

*Taeguk Poomsae* - symbolens och mönstrens betydelse

Taeguk är en symbol som representerar kosmos skapelse och mänskligt liv. Cirkeln symboliserar evighet och det röda och blå fältet symboliserar yin (um på koreanska) och yang, motsatsernas ömsesidighet. I Taeguk förenas därför kosmos och människan i symbios. De åtta symbolerna runt cirkeln kallas gwe. Varje mönster i Taeguk Poomsae motsvarar en av dessa symboler.

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.

Poomsae tränar man på attack och försvar. I en serie rörelser växlar man snabbt mellan olika tekniker.

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

- 1) Förstå sammansättningen av rörelser i varje Poomsae.
- 2) Memorera linjer, rörelser och riktningar.
- 3) Tänk på under övningen:
  - a) Blick
  - b) Tyngdpunktsförskjutning
  - c) Hastighet (hög eller låg)
  - d) Kraft (stor eller liten)
  - e) Andning

Eleven ska sträva efter följande vid träning av mönster:

- \* Mönstret börjar och slutar på exakt samma punkt.
- \* Korrekt hållning och balans ska bibehållas hela tiden.
- \* Musklerna ska växelvis spännas och slappnas av.
- \* Övningarna ska utföras i rytmiska rörelser och utan stelhet.
- \* Hastigheten på rörelserna ska rätta sig efter instruktionerna.
- \* Varje mönster ska vara perfekt innan man lär sig nästa.
- \* Eleven ska veta syftet med varje rörelse.

- \* Varje rörelse ska utföras verklighetstroget.
- \* Attack- och försvarstekniker bör vara lika fördelade mellan höger och vänster sida av kroppen.
- \* Kontrollera andningen, skriket skall vara kort men högt.

## Tävling

Det tävlas även i Poomsae. Tävligen är, till skillnad från Kyorugi, helt skadefri. Tävlingskategorierna är Individuell, Par eller Lag (3 personer av samma kön). I Poomsae tävlas det i olika åldersklasser;

- \* Barn (8-10 år)
- \* Minior (11-13 år)
- \* Junior (14-18 år)
- \* Senior 1 (19-30 år)
- \* Senior 2 (31-40 år)
- \* Master 1 (41-50 år)
- \* Master 2 (51 år+)

I Sverige tävlas det i nybörjarklass (8-5 gup), avancerad klass (4-1 gup) och Elit (1 dan+). För att få tävla på ett EM eller VM krävs det svart bälte, till NM räcker det med 4 gup.

Herrar och damer tävlar var för sig i individuella klassen och Synkro medan Par är en gemensam klass.

### **Tävlingsregler**

Man går upp till 3 ronder/mönster, de två första är utslagningsronder och det tredje är final. Den tävlande samlar poäng i alla ronderna och den som har mest poäng efter 3 mönster står som segrare.

### **Mönstrens, Taeguks, betydelse**

**Taeguk II Jang** representerar symbolen Keon, som betyder himmel och står för utsprunget, grunden. Taeguk II Jang lägger grunden till all fortsatt taekwondosträning. II Jang ger 8 gup, grönt bälte.

**Taeguk I Jang** representerar symbolen Tae, som representerar inre styrka och yttre mjukhet. I Jang ger 7 gup, grönt bälte med blått streck.

**Taeguk Sam Jang** representerar symbolen Yi, som betyder het och klar. Taeguk Sam Jang uttrycker elevens nit och passion för träningen. Sam Jang ger blått bälte, 6 gup.

**Taeguk Sah Jang** representerar symbolen Jin, vilket betyder åska. Det står för kraft och värdighet. Gradering till 5 gup, blått bälte med rött streck.

**Taeguk Oh Jang** representerar symbolen Son, vinden. Taeguk Oh Jang uttrycker såväl vindens kraft och styrka som dess stillhet och svaghet. Oh Jang ger 4 gup, rött bälte.

**Taeguk Yuk Jang** representerar symbolen Kam, vilket betyder vatten. Det står för ständigt flöde och mjukhet. Yuk Jang ger 3 gup, rött bälte med ett svart streck.

**Taeguk Chil Jang** representerar symbolen Kan, som betyder berg. Taeguk Chil Jang står för tyngd, stabilitet och beslutsamhet. Gradering till 2 gup, rött bälte med två svarta streck.

**Taeguk Pal Jang** representerar symbolen Kon, som står för jorden. Det representerar grunden, roten samtidigt som början av slutet. Taeguk Pal Jang är den sista av de åtta Taeguk. Eleven fullbordar och avslutar sin grundträning och ges möjlighet att gå mot sin första dan-gadering och ta svart bälte. Gradering till 1 gup, rött bälte med tre svarta streck.

När eleven uppnått svart bälte, 1:a dan, så finns ytterligare 9 mönster, Poomsae av stigande svårighetsgrad.

