

# **DANTECHNISCHE TRAINING IVM POOMSAE**

## **HERVORMING**

Aan alle sportscholen/verenigingen van de TBN en met name aan de trainer licentie houders van deze sportscholen/verenigingen.

Geachte licentiehouders,

Er is al een tijd over gesproken, en het wordt nu tijd om de leraren (licentiehouders) van de TBN middels een aantal trainingssessies van de ze poomsae hervorming op de hoogte te brengen.

Zoals al gemeld op de Website, zie "Dantechnische Eisen", geplaatst op 22 juni 2009, heeft het (toenmalige) bestuur deze poomsae hervorming goedgekeurd en middels een bestuursbesluit aangenomen. Nu dus de uitvoering hiervan.

Op diverse plaatsen in het land zal door leden van de technische commissie Poomsae hervorming de trainingssessie geleid worden.

Zoals ook al gemeld in het stuk op de website is het van belang dat alle licentiehouders, en met name de licentie houders hoofdtrainer, deze sessie(s) volgen. Sterker nog het is een verplichting voor de licentie houder hoofdtrainer anders mag deze geen voordracht meer doen voor een danexamen. Men moet dus een van deze sessie verplicht volgen.

Het een en ander is ook op papier gezet om duidelijk te maken wat men tijdens de danexamens wil zien.

Lees dit aub door om zo beslagen te ijs te komen op de trainingssessies.

Basistechnieken (aandachtspunten)

## 1. BEGINNEN

**Chariot** (in houding staan):

Wanneer de training start wordt het commando chariot gegeven. Bij chariot gaat men rustig in moa soegi houding staan, en brengt men beide armen parallel tegen het lichaam aan. De handen zijn in een ontspannen vuist gebald tegen het dijbeen (knokkels wijzen opzij).

**Gyongree** (groeten):

Bij het groeten blijft men in moa soegi staan, en buigt men de romp rustig 45 graden naar voren (wel met de ogen naar de vloer) en komt men rustig en recht weer rechtop. Het hoofd blijft in lijn met het bovenlichaam m.a.w. niet naar voor kijken tijdens het buigen.

**Gibon junbi soegi**:

Beide armen worden rustig opwaarts gebracht met de palm van de handen naar boven, tot plexushoogte. De handen blijven ongeveer een vuistdikte van het lichaam vandaan. Tijdens dit naar boven brengen verplaatst de linkervoet opzij in naranhi soegi en ademt men in. Breng dan rustig de armen naar beneden (niet in shock beweging), de handen worden in vuisten gebald, de rug van de vuist naar voor. Adem rustig 2/3 uit tijdens deze beweging.

## 2. HAND-ARM

Handtechnieken kunnen op verschillende hoogtes worden uitgevoerd en vrijwel altijd beide armen gebruikt worden

Boven blok (Eolgol) start vanaf de heup,  
en de afstand tussen de pols en het hoofd is een vuistdikte.

Beneden blok (Arae) start vanaf schouder hoogte,  
En de afstand tussen de arm en dijbeen is (duim – pink lengte).

Blok van buiten naar binnen (An) is tot aan het midden van het lichaam.  
Blok van binnen naar buiten (Bakat) is tot aan de flank: zijde van lichaam.

Pols bij (b.v. Momtong). De afstand borst en pols is hand dikte.

Blokken op momtong hoogte worden van buiten (de andere arm) uitgevoerd (in tegenstelling tot slagen: deze worden van binnen de andere arm uitgevoerd).

## 3. TRAPTECHNIEKEN

Alle trappen o.a. Ap, Dollyo en Yeop chagi moeten uitgevoerd worden tussen de navel en hoofd. **BIJ HET UITSTREKKEN VAN HET BEEN MAG DE TRAP EEN FRACTIE VAN EEN SECONDE WORDEN VASTGEHOUDEN, MAAR NIET ZOALS VROEGER HET GEVAL WAS DE TRAP GEHEEL VASTZETTEN.**

**Uitleg (ap chagi / dollyo chagi):**

Op het moment dat je trapt moet de knie omhoog komen en in de richting van je tegenstander wijzen. En op het moment dat de knie tot stilstand komt, komt het onderbeen in actie. Het been dient bij de trap helemaal gestrekt te worden. De voet waarmee je getrapt hebt moet dus weer terug waar het gestart is en naar de vloer. De voet mag echter niet recht naar beneden vallen. De trap wordt uitgevoerd met de bal van de voet (apchuk). Yeop chagi: meskant voet (balna).

<b>4. STANDEN</b>
-------------------

**Algemeen:**

Het is belangrijk om de nadruk te leggen op de standen, maar natuurlijk ook op lichaamshouding en gewichtsverdeling. Meestal laat men het lichaam ontspannen, om natuurlijke houding aan te nemen en om een correcte lichaamshouding te houden.

**Moa soegi** (Gesloten stand)

De voeten worden tegen elkaar geplaatst. Beide benen moeten gestrekt zijn, en het gewicht moet gelijk verdeeld worden.

**TOLERANTIES: GEEN**

**Naranhi soegi** (Parallel stand)

Vanuit Moa soegi. Verplaats de linkervoet over een afstand van 1 voetlengte naar links. Beide voeten blijven parallel. Beide benen zijn gestrekt, het gewicht is gelijk verdeeld.

**TOLERANTIES: GEEN**

**Ap soegi** (Korte loopstand)

Vanuit Moa soegi. Draai de ene voet (vanaf de hiel) 30° naar buiten.

Verplaats de andere voet over de afstand van 1 natuurlijke stap. Beide benen zijn gestrekt, het gewicht is gelijk verdeeld over beide benen. De schouder draait 30° naar achter.

**TOLERANTIES:**

**Lengte richting: ½ voet tot voet lengte (teen tot hiel)**

**Breedte richting: ½ voet in de breedte (naar links of rechts)**

**Draai van de achterste voet richting: tot 30° naar buiten**

**Ap koebi** (Lange of voorwaartse stand)

Vanuit Moa soegi en draai beide voeten (vanaf de hiel) uit elkaar in een hoek van 60° naar buiten. Draai de ene voet (vanaf bal) recht naar buiten (vuistdikte), verplaats de voet over de afstand van 1½ natuurlijke stap. De voorste knie is gebogen en achterste been is gestrekt. De gewichtsverdeling is 70% op het voorste been en 30% op het achterste been. De achterste schouder draait 30° naar achter.

**TOLERANTIES:**

**Lengte richting: 1½ voet tot 2 voet lengte (teen tot hiel)**

**Breedte richting: ½ voet in de breedte (naar links of rechts)**

**Draai beide voeten richting: tot 30° naar buiten met 1 voet in de breedte (teen tot teen)**

**Dwit koebi** (Korte stand of achterwaartse)

Vanuit Moa soegi en draai de ene voet 90° naar buiten. Verplaats de andere voet over de afstand van 1 natuurlijke stap. Beide knieën gebogen (lijn oog – knie – tenen). Het gewicht bevindt zich ongeveer 90% op het achterste en 10% op het voorste been. De achterste schouder draait 45° naar achter.

**TOLERANTIES:**

**Lengte richting: 1 voet tot 1½ voet lengte (hiel tot hiel)**

**Breedte richting: ½ voet in de breedte (naar links of rechts)**

**Draai ene voet richting: tot 90° naar buiten**

**Juchum soegi** (Paardrijstand)

Vanuit Moa soegi. Verplaats de linkervoet over een afstand van natuurlijke 2 voetlengtes naar links. Beide voeten blijven parallel. Beide benen zijn gebogen (lijn oog – knie – tenen), het gewicht is gelijk verdeeld.

**TOLERANTIE:**

**Lengte richting: ½ voet in de breedte (naar links of rechts)**

**Beom soegi** (kat stand)

Vanuit Moa soegi. Draai één voet (vanaf de hiel) 30° naar buiten.

Verplaats de andere voet één voetlengte naar voren en hou de hiel van de grond. Beide knieën gebogen (lijn oog – knie – tenen). Het gewicht bevindt zich ongeveer 90% op het achterste en 10% op het voorste been. De achterste schouder draait 30° naar achter.

**TOLERANTIES: geen****Wen & Oreun soegi** (links & rechts hoekstand) (2<sup>e</sup> stand taegeuk O Yang)

Vanuit Moa soegi en draai de ene voet 90° naar buiten. Verplaats de andere voet over de afstand van 1 voetlengte. Beide benen zijn gestrekt, het gewicht is gelijk verdeeld over beide benen. De schouder draait 50° naar achter.

**TOLERANTIES: geen****Taegeuk / poomse**

Naast de specifieke afspraken die we hebben gemaakt over de uitvoering van technieken bij de individuele taegeuk / poomse hebben we in navolging op de vorige bijeenkomst een aantal algemene uitgangspunten vastgesteld:

- Tijdens de uitvoering van een traptechniek worden de vuisten voor het lichaam gebracht in gevechtshouding.
- De uitvoering van een armtechniek ná een traptechniek vindt plaats *op hetzelfde moment* dat de voet in de juiste stand wordt neergezet. Voorbeeld:  
taegeuk sa yang: bakat palmok bakat makki - ap chagi – *bakat palmok an makki in dwit koobi seogi*

poomse Koryo: -hansonnal makki - joomeok pyojeok jireugi - yeop chagi – *jeochyo chireugi in ap koobi seogi*

## Specifieke afspraken individuele taegeuks / poomsae

### Taegeuk il jang

- Heenweg arae makki + baro jireugi: *twee afzonderlijke tellen*;
- Bij ap chagi trekken we de vuisten iets in tot voor het lichaam;
- Startpunt = eindpunt: zetten we in de ap seogi de voeten niet te breed neer, maar de voeten enigszins in het verlengde van elkaar dan eindigen we op het startpunt.

### Taegeuk I jang

- Geen specifieke afspraken

### Taegeuk sam jang

- Hansonnal mok an chigi: arm dient (nagenoeg) *gestrekt* te zijn.

### Taegeuk sa jang

- Pyonsonkeut chireugi : vanuit de zij starten, dus na sonnal makki de stekende hand eerst naar de zij terugtrekken.
- jibipoom mok an chigi: denkbeeldige tegenstander staat recht voor je. **Geheel** doordraaien naar links **niet** toegestaan.
- Na jibipoom mok an chigi wordt ap chagi uitgevoerd. Tijdens de ap chagi vuisten voor het lichaam brengen in gevechtshouding.
- sonnal deung ap chigi: schouders hoeven niet 100% evenwijdig recht te staan (ivm smallere stand ap koobi seogi). Lichte draaiing van 45 graden toegestaan.
- Na Jibipoom mok an chigi worden bij de uit voering van ap chagi *vuisten iets teruggetrokken voor de borst* ( analoog aan Taek Il Jang waar ook stoot volgt ná de apchagi);
- Uit te voeren stand tussen de beide yeop chagi's : de lengte van ap seogi aanhouden.

### Taegeuk o jang

- Na de eerste beweging (arae makki) **geen lostrekkende beweging** maken.
- Me-joomeok nareo chigi wordt (binnendoor) uitgevoerd in *oen / oreun* pyeoni seogi (voet gedraaid naar de zijkant);
- **Vuist houding tijdens de ap chagi's op de heenweg: voor de borst (gevechtshouding)**
- Palkoop chigi in ap koobi seogi (**na hanssonal makki**): schouderhoogte.
- Palkoop (pyojeok) chigi in ap koobi seogi (**na yeop chagi**) **momtong (solare plexus)**;
- Deung joomeok ap chigi (laatste beweging): **niet gesprongen** naar koa seogi, maar stappen. Beweging uitvoeren en in de stand komen: **zelfde moment** (voor examen niet van belang).
- Deung joomeok ap chigi (laatste beweging): koa seogi: *rechter voet is 45 graden* naar links gedraaid. Lichaam is schuin naar de denkbeeldige tegenstander gericht (45 graden). Linker vuist *in de zij*.

### Taegeuk yuk jang

- Dollyo chagi: *gezichtshoogte, bal van de voet, wreef NIET toegestaan*;
- Na dollyo chagi in *ap koobi seogi* neerzetten;
- Arae heycho makki: uitvoering 5 à 6 seconden.

### Taegeuk chill jang

- Ap chigi opzij (4x) gericht op teok (kin);
- Palkoop pyojeok chigi: opzij kijken *of* naar voren kijken. *Beide varianten toegestaan.*
- Gawi makki uit te voeren als *echte schaarbeweging*. Armen kruisen elkaar. Arm raken is *toegestaan*.
- Otkoreo makki: indien linker been voor staat is de linker hand onder en wordt deze door de rechter arm ondersteund (deze zit boven de linker arm).
- Dangyo dubeon jireugi (dubbele opstoot): deze wordt ingezet vanuit de zij (*sonnaldeug naar boven, duimen bij het lichaam*), vervolgens draaiend vanuit de zij wordt de techniek uitgevoerd;
- Laatste twee bewegingen: Hansonnal makki – *vastpakken van de pols* van de denkbeeldige tegenstander – oreun yeop jireugi.

### Taegeuk pal jang

- Begin: na de eerste beweging (geodeuro momtong makki) wordt de stootbeweging *vanuit de zij* uitgevoerd;
- Bij beide gesprongen technieken (heenweg: doobaldangsan, terugweg: ap chagi + twio ap chagi): de totale lichaamsverplaatsing naar voren is ongeveer **één looppas**. Dus geen sprong naar voren.
- Opwaartse vuiststoot (dangyo teok jireugi) langs het lichaam verticaal op de kin, uitvoering *ongeveer 5-8 seconden*. Contra-vuist op schouderhoogte.
- Palkoop chigi: **schouderhoogte**.

### Poomsae Koryo

- Begin en einde van poomse Koreo: Giboon Joonbi tongmilgi
- Kaljebi (aanval op luchtwegen): keelhoogte.
- Vuistslag in de handpalm (pyojeok chigi): na de uitvoering van hanssonal makki *alleen* de hand omdraaien, *niet de gehele onderarm*.
- Cirkelbeweging (mejoomeok pyojeok chigi): eerst de voeten aansluiten (moa seogi) vóórdat de beweging wordt uitgevoerd. einde van de beweging *geen kracht* zetten tijdsduur in seconden : PM

Nog te beslissen: *Cirkelbeweging (mejoomeok pyojeok chigi): tijdsduur in seconden.*

### Poomsae Keumgang

- Haktari seogi: binnenkant van de voet raakt het standbeen net onder de knie;
- Keumgang arae makki (in Haktari seogi):
  - uitvoeringsduur 6 – 8 seconden
  - de *eerste* uitvoering van de techniek en de uitvoeringen vanuit de hoeken (na het omdraaien vanuit de santeul makki): naar voren kijken en het gezicht langzaam opzij draaien zodra de arm voor het gezicht komt. Bij de uitvoering van de techniek die op één lijn wordt uitgevoerd: *direct al opzij kijken*.

Recapitulerend:

  - 1e keumgang makki: *naar voren* kijken, daarna *langzaam opzij* draaien.
  - 2e keumgang makki: *naar voren* kijken, daarna *langzaam opzij* draaien.
  - 3e keumgang makki: *direct al opzij* kijken.
  - 4e keumgang makki: *naar voren* kijken, daarna *langzaam opzij* draaien.
- Zijwaartse stoot in Joochoom seogi (Keundol cheogi): bij de 360 graden draaiingen moet het *lichaam op gelijke hoogte* blijven.

### **Poomsae Taebaek**

- Eerste sonnal are heycho makki linker hand boven, bij de tweede de rechterhand;
- De bevrijdingen op de heenweg niet langzaam maar snel uitvoeren; hand wordt hierbij naar beneden losgedraaid (in de stap), geen pakbeweging meer.
- Keumgang makki start met beide vuisten (gekruist) vanuit de zij. Welke van de armen binnen of buitenom gaat (eolgool of momtong makki): beide varianten toegestaan.
- Terugweg: handrug op de rug draaien, waarbij de achterste voet op één lijn wordt gezet; de slag is op hoofdhoogte, van binnen naar buiten.

### **Poomsae Pyongwon**

- Begin in moa seogi. Uitvoering van gyopson begint met de gekruiste handen navelhoogte, waarna deze langzaam naar beneden worden gestrekt en de handen over elkaar worden gebracht.
- Vanuit gyopson direct de handen naar buiten brengen (arae heycho makki); hierbij stappen we links uit;
- Tong milgi: duimen ingetrokken houden;
- Ná tong milgi maken we arae hanssonal makki vanaf de schouder en momtong hanssonal makki van buiten af;
- Hechyo santeul makki inzetten van vóór het lichaam (niet meer van onderaf); bij santeul makki de vuisten op ooghoogte;
- Ap chigi in joochoom seogi: bij de 1<sup>e</sup> slag de contrahand open, bij de 2<sup>e</sup> slag de contrahand dicht;
- Meonge chigi: inzetten met vuisten of open handen: beide toegestaan. Eindpositie: vuisten;
- Keumgang arae makki in haktari seogi snel uitvoeren;
- Bij de eerste yeop chagi vuisten bij het lichaam houden, bij de tweede yeop chagi gaat de vuist mee.

### **Poomsae Sipjin**

- Eerste beweging santeul makki (op het laatste moment worden de polsen gedraaid), (gevolgd door hwangso makki): nergens aanspannen; na de eerste helft van de beweging, de tweede helft uitvoeren (knokkels naar achteren houden) door de onderarmen een beetje naar buiten te brengen. Onderarmen eindigen dus niet verticaal.
- Sonbadak geodeuro makki: vingertoppen raken de pols;
- Heycho santeul makki: bij de eerste komt de rechter onderarm van buiten, bij de tweede komt de linker onderarm van buiten;
- Tussen de santeul makki en yeop jireugi maakt de contrahand een afwerende beweging in de stapbeweging (nooleo makki);
- Bawi milgi: recht naar voren uitvoeren. Rechter onderarm horizontaal positioneren. Duimen ingetrokken houden;
- Keureo olligi (opwaartse wering na het omdraaien): blokkende arm komt van onder, niet van opzij.
- Chettari jireugi: zowel in ap koobi seogi als dwit koobi seogi zijn de onderarmen parallel. Bij de uitvoering in dwit koobi seogi is de bovenarm daarom gebogen;
- Terugweg: geodeureo sonnal makki: de handpalm van de ondersteunende naar beneden gericht.

### **Poomsae Jitae**

- Tweede beweging (eolgool makki) langzaam uitvoeren. Hierbij wordt eerst de voet in ap koobi seogi neergezet, daarna de eolgool makki langzaam uitgevoerd;

- Derde beweging (baro jireugi) eveneens langzaam uitvoeren. Andere kant idem.
- Oen mejoomeok pyojeok chigi op de handpalm: handpalm raken. Lichte boogbeweging toegestaan;
- Na uitvoering van de eerste yeop chagi huppeltje op de plaats (snel of langzaam). Hierbij wordt geen afstand overbrugd.

#### **Poomsae Chonkwon**

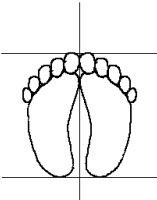
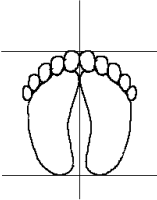

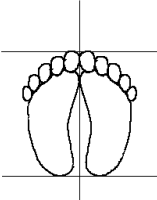
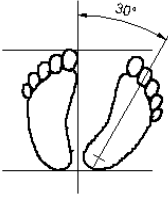
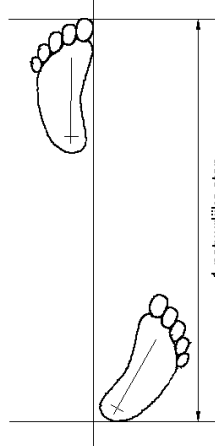
- Tweede beweging soseum chigi (in beom seogi) met batangson van beide handen op het voorhoofd slaan en direct dangyeo bam joomeok teok jireugi. Deze is gericht onder de kaak.
- Op de heenweg de baro jireugi uitvoeren in ap koobi seogi naar voren gericht; bij de hansonnal makki wordt het achterste been in een reflexbeweging in een iets kortere versie neergezet;
- Mikeureumbal (in dwit koobi seogi) wordt uitgevoerd door slag tegen de onderarm, niet meer op de pols.
- De handen in moa seogi: beide keren is de rechterhand onder de linkerhand. De cirkelbeweging voorafgaand aan de taesan milgi start op hoofdhoogte.

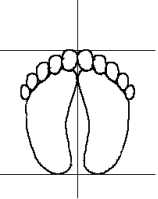
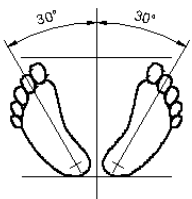
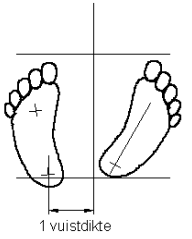
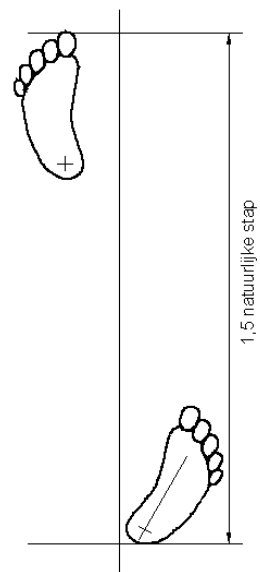
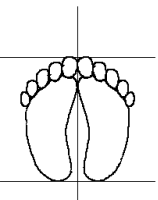
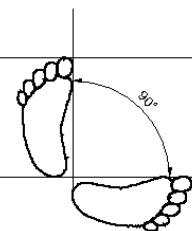
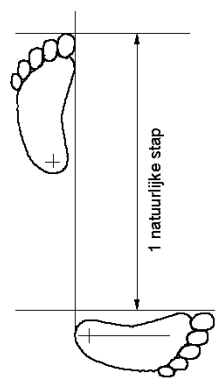
#### **Poomsae Hansu**

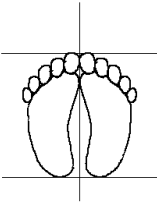
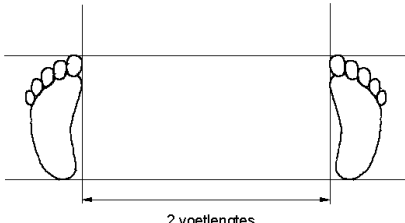
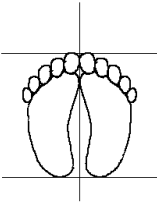
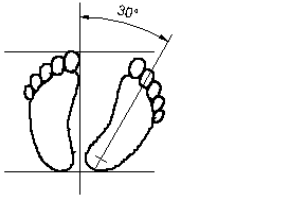
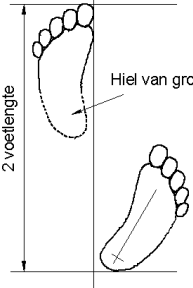
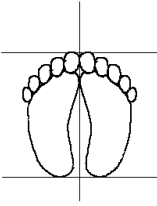
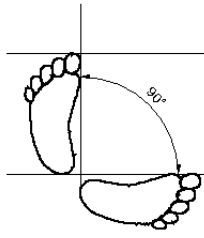
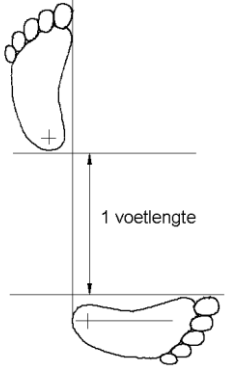
- 3<sup>e</sup> beweging en verder: oesanteul makki wordt in één lijn geplaatst. Ook de voeten in apkoobi seogi worden in één lijn geplaatst;
- Bij de uitvoering van palmok pyojeok arae makki (losrukkende beweging naar de geopende hand) (in dwit koobi seogi.) is de kijkrichting opzij.
- Laatste beweging pyojeok palkoop chigi: kijkrichting is recht naar voren òf de richting waarin men kijkt als de poomse wordt gestart. Beide toegestaan.

#### **Poomsae Ilyeo**

- Uitvoeringen van pyonsonkeut seweo chireugi: de eerste uitvoering met links, de tweede techniek met rechts.
- Na de uitvoering van eotgeoreo elogool makki mag met de pols een losdraaiende beweging worden gemaakt.

Moa Soegi				<p>gewichtsverdeling</p> <p>50% -50%</p>	Toleranties: Geen
Naranhi Soegi				<p>gewichtsverdeling</p> <p>50% -50%</p>	Toleranties: Geen
Ap Soegi				<p>gewichtsverdeling</p> <p>50% -50%</p>	<p>Toleranties:</p> <p>lengte richting: ½ voet tot voellengte</p> <p>breedte richting: ½ voet in de breedte</p> <p>draai van de achterste voet, richting: tot 30° naar buiten</p>

<p>Ap Koebi</p>					<p>gewichtsverdeling</p> <p>70% voorste been 30% achterste been</p> <p>Toleranties:</p> <p>lengte richting: 1½ voet tot 2 voeten lengte</p> <p>breedte richting: ½ voet in de breedte</p> <p>draai beide voeten richting: tot 30° naar buiten met 1 voet in de breedte</p>
<p>Dwit Koebi</p>				<p>gewichtsverdeling</p> <p>90% achterste been 10% voorste been</p>	<p>Toleranties:</p> <p>lengte richting: 1 voet tot 1½ voet lengte</p> <p>breedte richting: ½ voet in de breedte</p> <p>draai en voet richting: tot 90° naar buiten</p>

<p>Juchum Soegi</p>		 <p>2 voetlengtes</p>	<p>gewichtsverdeling 50% -50%</p>	<p>Toleranties: lengte richting: ½ voet in de breedte</p>	
<p>Beom Soegi</p>		 <p>30°</p>	 <p>2 voetlengte</p> <p>Hiel van grond</p>	<p>gewichtsverdeling 90% achterste been 10% voorste been</p>	<p>Toleranties: Geen</p>
<p>Wen &amp; Oerung Seogi</p>		 <p>90°</p>	 <p>1 voetlengte</p>	<p>gewichtsverdeling 50% -50%</p>	<p>Toleranties: Geen</p>