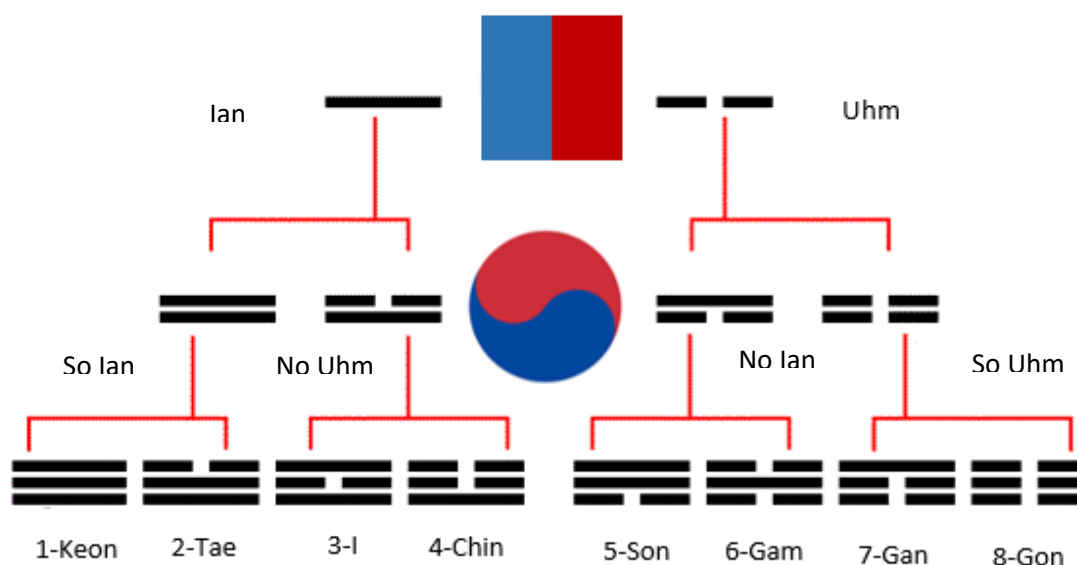


# Generalidades del Poomsae

## El origen del Poomsae

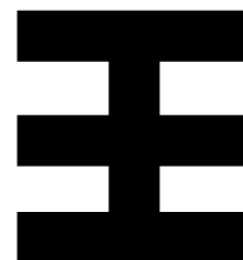
Las formas de Taekwondo están diseñadas para hacer frente colectivamente a las amenazas de la sociedad que ya está organizada en grupos y que carece de medidas de defensa individual. La práctica y transmisión de estas técnicas debería ser conveniente y menos complicada. En este sentido el Poomsae ha sido gradualmente sistematizado a través de prácticas junto con la ayuda de las ciencias médicas y filosóficas. Se cree que en la antigüedad era practicado entre la clase gobernante y el primer Poomsae aparece en los documentos o monumentos alrededor del primer siglo, cuando Koguryo reinaba el Han.

Desde el punto de vista técnico, el Poomsae por sí mismo es TAEKWONDO y los movimientos básicos no son más que movimientos preliminares para alcanzar el Poomsae. El Kyorugi es una aplicación práctica del Poomsae y el espíritu del Taekwondo es manifestado, no en una abstracta filosofía mental expresada en documentos, sino en las acciones del Poomsae. Entonces ¿Qué es el poomsae Taekwondo? El POOMSAE es el estilo de conducta la cual expresa directa o indirectamente la purificación física y mental como también los principios de ofensa y defensa que resultan del crecimiento / cultivo de las técnicas y espíritu del Taekwondo.



## TAEGEUK 1 JANG

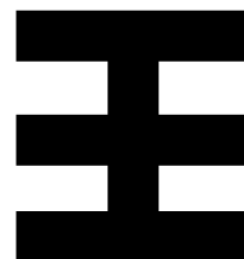
Representa el símbolo "KEON" uno de los 8 Kwaes (signos divinos o de divinidad) lo cual significa Cielo y "yang". como el Keon simboliza el comienzo de la creación de todas las cosas en el universo, así es también el Taegeuk 1 jang en el entrenamiento de Taekwondo. Esta forma se caracteriza por su facilidad en la práctica, consiste mayormente en caminar y realizar acciones básicas, como un arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi, y ap-chagi Los que entrenan para 8vo, Kup practican esta forma.



Conteos:	18	Gritos:	1	Obligatorio para	Blanco
----------	----	---------	---	------------------	--------

## TAEGEUK 2 JANG

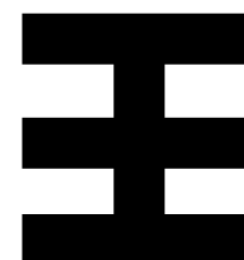
Simboliza el "Tae" uno de los 8 signos divinos lo cual significa la firmeza interior y la suavidad exterior. Una introducción del olguljireugi es una forma de desarrollar el Taegeuk. El apchagi aparece más frecuentemente que en Taegeuk 1 jang. Los que entrenan para 7mo Kup practican esta forma.



Conteos:	18	Gritos:	1	Obligatorio para	Amarillo
----------	----	---------	---	------------------	----------

## TAEGEUK 3 JANG

Simboliza el "Ree" uno de los 8 signos divinos los cuales representan el "calor y el brillo". Esto es para alentar a los aprendices a albergar el sentido de justicia y la pasión por el entrenamiento. Un logro exitoso de esta forma le dará al aprendiz la promoción a cinturón azul. Las nuevas acciones son sonnal mokchigi,sonnal makki y la postura dwitkubi



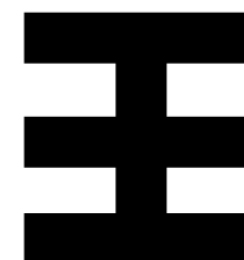
Esta forma se caracteriza por sucesivas makki y jireugi, chagi y jireugi continuado.

El énfasis se pone en contrarrestar ataques en contra de los ataques del oponente. Los aprendices para 6to. Kup pueden practicar esta forma.

Conteos:	20	Gritos:	1	Obligatorio para	Verde
----------	----	---------	---	------------------	-------

## TAEGEUK 4 JANG

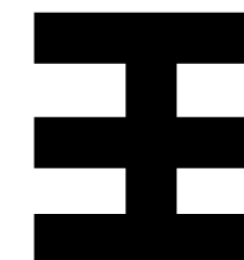
Simboliza el "Jin" uno de los 8 signos divinos que representa el trueno que significa gran poder y dignidad. Las nuevas técnicas son sonnal momtongmakki, pyonsonkkeuttzireugi, jebipoom mokchigi,yopchagi, momtong bakkatmakki, deungjumeok olgulapchigi. Se caracteriza por varios movimientos en preparación para el Kyorugi y muchos casos de dwitkubi seogi. Los que entrenan para 5to, Kup practican esta forma.



Conteos:	20	Gritos:	1	Obligatorio para	Azul
----------	----	---------	---	------------------	------

## TAEGEUK 5 JANG

Simboliza el "Son" uno de los 8 signos lo cual representa el viento, que es la poderosa fuerza y la calma de acuerdo a su fuerza o debilidad. Los nuevos movimientos son mejumeok nareryochigi, palkup dollyochigi, palkup pyojeokchigi y posturas como kkoaseogi, wenseogi y oreunseogi.

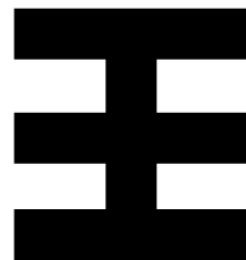


Esto se caracteriza por sucesivos makki tales como araemakki y momtongmakki y también chigi con caída o vuelta y salto. Los que entrenan para 4to Kup practican esta forma.

Conteos:	20	Gritos:	1	Obligatorio para	Rojo
----------	----	---------	---	------------------	------

## TAEGEUK 6 JANG

Simboliza el "Kan" uno de los 8 signos divinos. Lo cual representa el agua que significa el incesante fluir y la suavidad. Los nuevos movimientos son hansonnal olgul bitureo makki, dollyo- chagi, olgul bakkat- makki, arae hecho makki y batangson momtong-makki. Se debe tener la precaución de que el pie que patea toque el piso correctamente después de dollyochagi y bajar la mano por la longitud de la palma al tiempo de hacer un batangsonmomtong-makki más bajo que en palmak - makki. Esto se practica en 3er Kup.

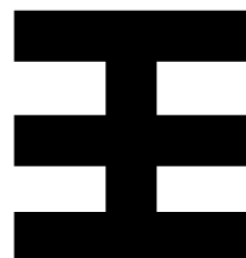


Conteos:	19	Gritos:	1	Obligatorio para	Rojo
----------	----	---------	---	------------------	------

## TAEGEUK 7 JANG

Simboliza el "Kan" uno de los 8 signos divinos , lo que representa la montaña que significa la reflexión y firmeza.

Los nuevos movimientos son sonnal araemakki, batangson kodureomakki, bojumeok kawimakki, mureupchigi momtong hechomakki,dujumeok jeochojireugi,arae otkoeo makki, deungjumeok bakkat chigi, pyojeok-chagi, yop-jireugi y posturas como beomseogi y juchumseogi.

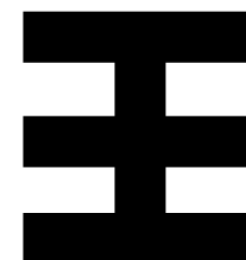


La suavidad en la conexión del movimiento es importante para entrenar. Los que entrenan para 2do Kup practican esta forma.

Conteos:	25	Gritos:	1	Obligatorio para	Rojo
----------	----	---------	---	------------------	------

## TAEGEUK 8 JANG

Simboliza el "Kon" uno de los 8 signos divinos lo cual representa "Yin" y tierra que significa la raíz y el arraigamiento y también el principio y el fin. Esta es la última forma la cual permite que el aprendiz promueva a Dan (cinturón negro). Los nuevos movimientos son dubal dangseong apchagi, momtong kodureo bakkatmakki, arae kodureo makki, twiochagi y palkup dollyochigi.

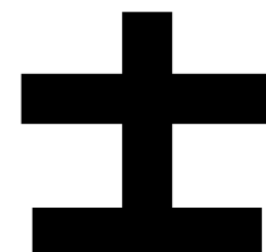


Se debe enfatizar en la precisión de los pasos y la diferencia entre saltar sobre patear y dubal-dangsong (alternar patada en el aire) Los que entrenan para 1er Kup lo practican.

Conteos:	27	Gritos:	2	Obligatorio para	Danbo - Poombo
----------	----	---------	---	------------------	----------------

## POOMSAE KORYO

Simboliza "Seonbae" lo cual significa un hombre que aprende, lo que se caracteriza por un fuerte espíritu marcial como también rectitud en el espíritu del hombre que aprende. El espíritu fue heredado a través de los años de Koguryo- Palhae y bajar a Koryo, lo que es lo previo a la organización de la forma. Las nuevas técnicas son kodeup chagi, sonnal bakkat chigi, hansonnal arae-makki, khaljaebi, mureup kkukki,



momtong hecho-makki, jumeokpyojeok-jireugi,pyonsonkkeut jeochotzireugi,batangson nullo-makki,palkup yop- chagi, mejumeok arae pyojeok-chigi, etc,las que pueden ser practicadas por cinturones negros.

El junbi- seogi es el tongmilgi el cual requiere concentración mental colocando la mano entre la parte superior y la inferior del abdomen donde "sin" (lo divino) y "jeong" (el espíritu) convergen. La línea de la forma representa la letra china la que significa "seonbae" o "seonbi" un hombre que aprende o un hombre de virtud en el lenguaje coreano.

Conteos:	30	Gritos:	2	Obligatorio para	1° Dan -Poom
----------	----	---------	---	------------------	--------------

## POOMSAE KEUMGANG

Keumgang significa diamante lo cual representa dureza y reflexión.

El Mt. Keumgang en la península coreana se considera el centro del espíritu nacional y el "Keumgang yoksa"(Kumgang guerrero) como fue llamado por Buddha, quien representa el guerrero más mítico es lo que subyace en esta forma.

Las nuevas técnicas que se introducen en esta forma son batangson teokchigi, hansonnal momtong anmakki,Keumgangmakki, sántéulmakki, kheundoltzeogi y hakdariseogi.

La línea de esta forma simboliza la montaña. Los movimientos deben ser poderosos y bien balanceados para resignificar la dignidad del cinturón negro.

Conteos:	27	Gritos:	2	Obligatorio para	2° Dan -Poom
----------	----	---------	---	------------------	--------------



## POOMSAE TAEBAEK

Taebaek es el nombre de la montaña que significa "montaña brillante" donde Tangun, el fundador de la nación de Korea y la montaña brillante simboliza lo sagrado del alma y el pensamiento de Tangun del ideal de la humanidad. Hay numerosos lugares conocidos como Taebaek, pero Mt Paektu, el que es conocido como el origen de la gente coreana, es el origen de la forma Taebaek.

Las nuevas técnicas que se introducen en esta forma son sonnal arae hechomakki, sonnal opeojapki,japhin sonmokppaegi, Keumgang momtong-makki, doltzeogi, etc. La línea de esta forma es como la letra china la que simboliza el presente entre el cielo y la tierra, simbolizando que los seres humanos fundaron una nación por orden del cielo. Los movimientos de esta forma están ampliamente compuestos por momtongmakki y chigi.

Conteos:	26	Gritos:	2	Obligatorio para	3° Dan -Poom
----------	----	---------	---	------------------	--------------



## POOMSAE PYONGWON

Pyongwon significa una llanura/planicie la cual es una vasta y amplia tierra. Es la fuente de vida para todas las criaturas y el campo donde el ser humano vive su vida. Esta forma está basada en la idea de paz y lucha resultado de los principios



de origen y uso. Las técnicas introducidas en esta forma son palkup ollychigi,olgul kodureo yopmakki,dangkyo teokchigi, meongyechigi, hechosanteulmakki, etc.

El junbiseogi es el moaseogi wenkyop son (levantando la mano izquierda) lo cual requiere concentración de fuerza en el cuerpo, ya que la tierra es el comienzo y fuente del ser humano.

La línea de esta forma significa el origen y la transformación de la llanura / planicie.

Conteos:	21	Gritos:	2	Obligatorio para	4° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------

## POOMSAE SIPJIN

"Sipjin" deriva del pensamiento de longevidad 10, lo cual evoca que hay 10 criaturas de larga vida llamada: sol, luna, montaña, agua, piedra, pino, hierba de la eterna juventud, tortuga, ciervo y grulla. Hay dos cuerpos de cielo, tres fuentes naturales, dos plantas y tres animales, todo lo que le da al ser humano: fe, esperanza y amor. La forma Sipjin simboliza estas cosas. Las nuevas técnicas son hwangso-makki,sonbadak kodureo makki, bawimilgi, sonnaldeung momtong makki, lo cual cuenta 10. La letra china que significa 10 es la forma de este poomsae, lo cual es un número infinito de decimales y continuo desarrollo.



Conteos:	28	Gritos:	3	Obligatorio para	6° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------

## POOMSAE JITAE

Jitae significa hombre parado sobre la tierra con los dos pies, mirando hacia el cielo. Un hombre sobre la tierra representa una forma de luchar de la vida del ser humano, como patear, dar vueltas, y saltar sobre la tierra. A pesar de esto, esta forma simboliza varios aspectos que ocurren en el curso de la vida de un ser humano en la "lucha" por su existencia. Las nuevas técnicas que se introducen son hansonnal olgul makki,keumgang momtong-jireugi, anpalmok kodureo makki y mejumeok yop pyojeok-chigi solamente y la línea del Poomsae significa un hombre parado sobre la tierra que se eleva al cielo.



Conteos:	28	Gritos:	2	Obligatorio para	6° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------

## POOMSAE CHONKWON

La palabra Chonkwon significa Misterioso Cielo Grandioso, lo cual es el origen de todas las criaturas y el mismo cosmos. Significa la creación y el cambio. Los seres humanos han usado el nombre "cielo" desde el principio para todas las principales formas terrestres porque le temen al "misterioso cielo".

Hace más de 9000 años el fundador del pueblo coreano, Chonkwon fue resignificado/ nombrado rey del cielo. Él se estableció en la ciudad del cielo cuya capital estaba cerca del mar del cielo y la montaña del cielo, donde el pueblo Han nació como "la raza del cielo", con sus buenos pensamientos y acciones del cual se origina el Taekwondo. Las nuevas técnicas son nalgae pyogi, sosumjumeok sosumchigi,hwidullomakki, hwidullo jabadangkigi, sonnaldeung wesanteul makki,keumgang yopjireugi, taesanmilgi, etc. Y todas las formas de caminar en cuclillas.



Las características de los movimientos son grandes acciones y movimientos con los brazos formando suaves y uniformes curvas que simbolizan la grandiosidad del pensamiento de Chonkwon. La forma "T" simboliza un hombre bajando del cielo sometiendo a los deseos del mismo, siendo poseído por él y adorándolo lo que significa la unidad entre el cielo y el ser humano.

Conteos:	26	Gritos:	1	Obligatorio para	7° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------

## POOMSAE HANSU

La palabra Hansu significa agua la cual es la fuente que preserva la vida y el crecimiento de las criaturas. Hansu simboliza el nacimiento de la vida y el crecimiento, la fuerza y la debilidad, la armonía y la adaptabilidad. Especialmente Hansu tiene varios significados, señala el nombre del país, la numerosidad, la grandeza, la igualdad aún el cielo, y la raíz de todo entre otros. Sobre todo la naturaleza del agua se caracteriza por ser inquebrantable y por tener flexibilidad.



Las nuevas técnicas son sonnaldeung momtong-hecho makki, mejumeok yangyopkuri chigi, kodureo khaljaebi, anpalmok arae pyojeok-makki, sonnal keumgang-makki, etc y también modumbal como una postura.

Todos los movimientos se practican suavemente como el agua pero continuo como la caída del agua que corre para alcanzar el océano.

La línea de Poomsae significa la letra china que quiere decir "agua".

Conteos:	27	Gritos:	2	Obligatorio para	8° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------

## POOMSAE ILYEO

ILYEO significa el pensamiento del gran obispo budista de la dinastía Silla, Saint Wonhyo el cual se caracteriza por la filosofía de la unidad de la mente (espíritu) y cuerpo (lo material). Enseña que: un punto, una línea, o un círculo terminan todo en uno. Representa la armonía del espíritu y el cuerpo, la cual es la esencia del arte marcial, después de largos años de entrenamiento, de varios tipos de técnicas y de cultivar el espíritu para una completa práctica de Taekwondo.



Las nuevas técnicas que se introducen en este Poomsae son sonnal(olgul) makki, wesanteul yopchagi, dusonpyo bitureo jabadangkigi, tiwo yopchagi y la primer postura de ogeum hakdariseogi.

Junbiseogi es el bojumeok moaseogi, en el cual, como último paso del entrenamiento de esta forma, dos puños cerrados son ubicados enfrente del mentón, lo que significa la unificación y moderación, de tal manera que el espíritu fluya libremente en el cuerpo y también en las dos manos. La línea de esta forma simboliza la marca budista (SWASTIKA) en conmemoración a Saint Wonhyo que es el estado de perfección del origen del budismo donde el origen y el servicio convergen.

Conteos:	23	Gritos:	2	Obligatorio para	9° Dan
----------	----	---------	---	------------------	--------