

Die Poomse

(auch *Poomsae* oder *Pumsae* geschrieben)

Die Poomse sind vorgeschriebene Formen (Bewegungsabläufe) im Taekwondo. Die Poomse sind Bestandteil der Prüfungsordnung der Deutschen Taekwondo Union (DTU). Sie unterteilen sich in die beiden Gruppen 'Taeguk' (1 bis 8) für Schüler (Kup) und 'Yudanja' (9 bis 17) für Meister (Dan).

Die Poomse besteht aus einer Anreihung von verschiedenen Grundbewegungen (Angriff- und Verteidigungstechniken), die nach einem festem Schema durchgeführt werden. Dabei begibt sich der Schüler in einen Kampf mit mehreren imaginären Gegnern in verschiedenen Situationen.

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Die einzelnen Bewegungen müssen präzise sein. Hierbei ist es wichtig, dass die erlernten Grundtechniken (Stellungen, Blocks, Kicks, Schläge) sauber durchgeführt werde
- Die Geschwindigkeit der Bewegung muss mit dem Atem abgestimmt sein
- Jede Bewegung erfüllt einen Zweck. Der Zweck sollte bekannt sein und bei der Durchführung berücksichtigt werden (Ziele der Schläge, Block, wo steht der "Gegner" etc.)
- Blickrichtung zum "imaginären Gegner"
- Die Schläge sollten gleichmässig kräftig sein (rechts und links sollen gleich kräftig sein und ausbalanciert werden)

- Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern um Präzision, Kraft, Konzentration und natürlich um die Schönheit und Harmonie des Tae Kwon Dos, die durch die präzisen Bewegungen zum Ausdruck kommen
- Die Poomse beginnt und endet an der gleichen Stelle

Die Taeguk-Poomse

Die ersten acht Formen werden 'Taeguk' genannt.

Taeguk Formen						
Nummer	Name	Anzahl Bewegungen	Bedeutung	Gürtelfarbe	Kup	
1	Il Chang	18		Himmel		gelb-grün
2	I Chang	18		Frohsinn		grün
3	Sam Chang	20		Feuer		grün-blau
4	Sa Chang	20		Donner		blau
5	Oh Chang	20		Wind		blau-rot
6	Yuk Chang	23		Wasser		rot
7	Chil Chang	25		Berg		rot-schwarz
8	Pal Chang	24		Erde	1. Kup	schwarz

{xtypo_info} **Hinweis:** Um ein Video der Poomse anzusehen, bitte auf deren Namen klicken!
{/xtypo_info}

Die Yudanja-Poomse

Die Formen der zweiten Gruppe (Formen neun bis 17) sind für die Danprüfungen relevant und werden 'Yudanja' genannt.

Yudanja Formen		
Nummer	Name	
Anzahl		
Bewegungen		
Bedeutung		
9	Koryo 30	Name einer alten koreanischen Dynastie
10	Kumgang 27	Name eines koreanischen KūG Gebirges (s)
gangsān		
11	Taebaek 26	Hauptgebirgszug der koreanischen Halbinsel
12	Pyongwon 25	wörtliche Bedeutung: "große Ausdehnung"
13	Sipjin 31	Sipjin steht für zehn Symbole der Langlebigen
14	Jitae 28	Erde
15	Chonkwon 27	Himmel
16	Hansu 27	Fließvermögen bzw. Anpassungsfähigkeit
17	Ileyo 23	"Einheit", im Sinne des spirituellen buddhistischen

{xtypo_info} **Hinweis:** Um ein Video der Poomse anzusehen, bitte auf deren Namen klicken!
{/xtypo_info}