

## **Achtergrond poomsae`s**

### **Poomsae palgwe IL Jang**

- gebaseerd op het symbool KEON, dit betekend hemel,licht. KEON leert ons te zijn zoals het constant veranderende universum.
- Symboliseert het ontstaan van het leven. Zo ook voor de beoefenaar van het taekwondo, die aan het ontstaan is en aan het begin van zijn ontwikkeling staat.
- De beoefenaar dient hierbij open te staan om zijn stijl te ontwikkelen.

### **Poomsae palgwe I Jang**

- Gebaseerd op het symbool TAE, dit betekend blijheid en manifesteerd zich door positieve gedachten.
- Deze vorm dient bedachtzaam, maar krachtig gelopen te worden.

### **Poomsae palgwe SAM Jang**

- Gebaseerd op het symbool RI, dit betekend vuur, zon en uit zich door enthousiastme in training. Men heeft vuur nodig om te overleven, maar vuur kan ook catastrofaal zijn.
- Deze gelopen te worden met de positieve kwaliteiten van vuur. De afwisseling van snelheid en kracht, en altijd in controle van de bewegingen.

### **Poomsae palgwe SA Jang**

- Gebaseerd op het symbool JIN, dit betekend bliksem en uit zich door moed en standvastigheid. Dit houdt in dat in tijden van gevaar men zich kalm en moedig moet gedragen.
- Deze vorm dient flitsend en toch kalm uitgevoerd te worden.

## **Poomsae palgue O Jang**

- gebaseerd op het symbool SEON, dit betekend wind. Wind veranderd constant van kracht en richting, zonder waarschuwing.
- deze vorm dient zowel zo zachtjes als een briesje, als zo krachtig als een storm gelopen te worden.

## **Poomsae palgue YUK Jang**

- Gebaseerd op het symbool GAM, dit betekend water. Water is vloeibaar en vormloos, stroomt en neemt alles in zich op. Het leert ons met zelfvertrouwen in het leven te staan, zodat men de tegenslagen in het leven aankan.
- Deze vorm loopt men vloeiend, met alle begrip dat elke beweging is zoals hij moet zijn voor de desbetreffende situatie.

## **Poomsae palgue CHIL Jang**

- gebaseerd op het symbool GAN, dit betekend berg. Een berg is stabiel en de deelnemer dient zich ook zo te gedragen. Handel nooit overhaast en weet wanneer je moet stoppen.
- Bij deze vorm dient de deelnemer volledig in controle te zijn en majestieus over te komen (als een berg)

## **Poomsae palgue PAL Jang**

- bebaseerd op het symbool GON, dit betekend aarde. Alle leven begint, groeit en eindigt hier. men is geboren, gevormd en met PAL Jang klaar voor de volgende stap in training.