

Poomsae uczniowskie

Ćwiczenia formalne tradycyjnej techniki taekwondo są nieodzownym elementem procesu treningowego.

Na przełomie lat poomsae ewaluuje, lecz podstawowe kroki i ruch pozostają bez zmian.

Taeguk II Jang – Pierwsze Jang symbolizuje niebo i światło. Z Nieba pochodzą deszcze i światło słoneczne, które sprawiają, że wszystko rośnie i dojrzewa. Niebo symbolizuje akt stworzenia, początek wszelkiego bytu. Ruchy w pierwszym Taeguk są podstawowymi technikami taekwondo, z których powstają podstawowe kombinacje. Są one tak opracowane, aby początkujący mogli je zrozumieć i opanować.

Taeguk I Jang -Diagram drugiego jang symbolizuje radość. Człowiek o pogodnym i radosnym nastroju posiada siłę wewnętrzną, dzięki której jest zrównoważony i radosny. Zgodnie z tą symboliką ruchy drugiego Taeguk są silne i spokojne.

Taeguk Sam Jang-Symbolem trzeciego Jang jest ogień. Ogień daje człowiekowi ciepło i światło, zachwyca go dodaje mu nadziei i ufności. Ale jednocześnie ogień budzi strach i przerażenie. Zgodnie z tym symbolem ruchy trzeciego Taeguk charakteryzują się dużym urozmaiceniem.

Taeguk Sa Jang– Symbolem czwartego Jang jest piorun – znak siły i władzy. Zgodnie z tym symbolem ruchy czwartego Taeguk poprzez szybkość, siłę i celowość wyrażają spokój i odwagę w obliczu niebezpieczeństwa.

Taeguk O Jang– Piąte Jang symbolizuje wiatr. Pomimo sztormów i wichur, wiatr ma pozytywne znaczenie – rozsiewa nasiona i rozpędza ciemne chmury. Symbolizuje więc zarówno siłę niszczenia jak i siłę tworzenia. Ruchy piątego Taeguk są częściowo spokojne a częściowo silne i gwałtowne.

Taeguk Yuk Jang– Symbolem szóstego Jang jest woda. Tak jak woda spływa zawsze z góry na dół, tak i ruchy tego poomsae płynnie przechodzą w siebie nawzajem. Woda jest również przykładem tego, że można przezwyciężyć wszelkie trudności, jeśli z wiarą we własne siły dąży się naprzód tak jak woda, która kropla po kropli drąży skałę. Ruchy szóstego Taeguk przypominają wodę – płynnie przechodzą jeden w drugi. Poszczególne sekwencje ruchów oddzielone są kopnięciami.

Taeguk Chil Jang– Siódme Jang symbolizuje górę, która jest mocna i niewzruszona. Zatrzymuje ona człowieka, jeśli stoi na jego drodze. Człowiek porusza się do przodu, kiedy musi zatrzymuje się jeśli jest mu to przykazane. Zatrzymywanie się i dążenie naprzód – i jedno i drugie jest w swoim czasie potrzebne, jeśli się chce coś osiągnąć. Ruchy siódmego Taeguk są podobne i charakteryzują się dążeniem naprzód oraz zatrzymaniem akcji i zmianą kierunku ruchu.

Taeguk Pal Jang-Ósmy i ostatni symbol przedstawia ziemię, która jest źródłem wszelkiego życia. Wszystko bierze początek w ziemi, z niej wyrasta oraz czerpie pożywienie i energię. Ósme Taeguk jest ostatnim ćwiczeniem formalnym na drodze do egzaminu na stopień mistrzowski. W tym poomsae powtarza się podstawowe ruchy, a poznane dotychczas techniki są poddane ostatniemu szlifowi.