품새 승리
POOMSAE SEUNGLI

Johnny Morberg Nielsen
2022

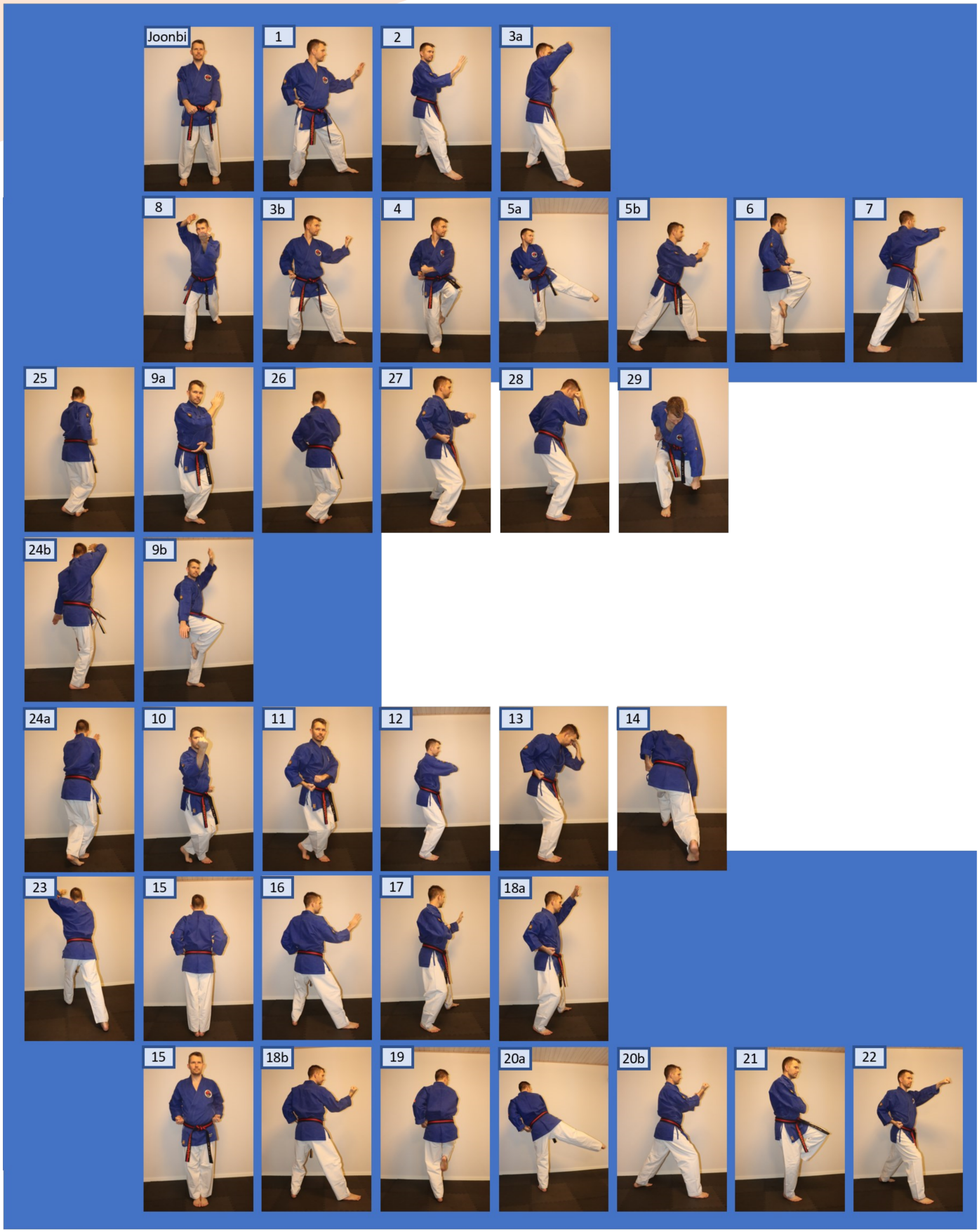
Poomsae Seungli er tiltænkt elever med 2. og 3. dan, som er på vej mod deres 4. dan graduering. Denne poomsae bygger på en udvidet forståelse for den praktiske anvendelse af teknikkerne, hvorfor denne poomsae er tænkt som en del af elevens læring inden overgangen fra elevgrader til mestergrader. Poomsae Seungli er udviklet som en gave til Fredericia Taekwondo Klub Dae Han som tak for den gode modtagelse i klubben og er således lavet til ære for klubbens højest graduerede, stormester Freddie Larsen, 8. dan, og til ære for klubbens stormester, stormester Ko Tai Jeong, 9. dan. Såfremt andre Do-Jang'er skulle ønske at anvende Poomsae Seungli i deres pensum, står dette frit for.

SYMBOLIKKEN BAG

Det koreanske ord seungli (udtalt ”*Sung-Lii*”) kan oversættes til vinder. Dette navn er valgt, da denne poomsae i sin praktiske anvendelse overbringer udøveren viden og færdigheder i forsvar mod en overfaldsmand. Samtidig med, at Poomsae Seungli ret hårdfør bekæmper overfaldsmanden med en vinders hjerte, kræver den stor ro og selvbeherskelse at mestre. Når udøveren er nået dertil i sin træning, at han/hun mestrer denne poomsae og dens anvendelse, har udøveren vundet sin indre kamp. Det er her vigtigt at huske, at en sand vinder både ved, hvornår man skal kæmpe, og hvornår man ikke skal. Poomsae Seungli symboliserer den indre styrke og ro udført gennem kontrollerede, kraftfulde teknikker, som alle er sammenkædet i et blødt flow, hvor der er stor harmoni mellem indånding og udånding.

OVERSIGTSBILLEDE – POOMSAE SEUNGLI

A



B

* Poomsae Seungli starter og slutter i Gibon Joonbi med ansigtet mod retning B og ryggen mod retning A. Nummereringen af billederne henviser til beskrivelsen gennemgået nedenfor i den synoptiske tabel samt den rækkefølge hvori teknikkerne udføres. Handling 15 udføres med ryggen mod retning B og ansigtet mod retning A. Billedet er vist i figuren både forfra og bagfra.

POOMSAE SEUNGLI – SYNOPTISK TABEL

Poomsae Seungli indeholder 29 tællinger.

Tælling	Retning	Stand	Beskrivelse	Teknik
Joonbi	Stå i A med front mod B	Gibon Joonbi Seogi	Ansigt mod retning B.	Gibon Joonbi
1	Drej 90° mod venstre	Dwit-koobi	Venstre fod flyttes i lige linje mod venstre.	Hansonnal bakat makki
2	Drej 45° mod højre	Dwit-koobi	Højre fod flyttes frem i 45°. Den venstre hånd føres direkte fra forrige teknik ind mod solarple-xus.	Sonnal momtong makki
3	Drej 90° mod venstre fra A	Dwit-koobi	Højre ben trækkes tilbage til samme position som i tælling 1. Samtidig udføres Hwidullo jaba-dangkigi med højre hånd efter-fulgt af momtong makki med venstre hånd.	Hwidullo jabadangkigi efterfulgt af momtong makki.
4	Front mod B.	Haktari seogi	Ventre ben trækkes tilbage til højre i haktari seogi. Ansigtet ser 90° mod Venstre.	Haktari-dolcheogi
5	Drej 90° mod venstre fra A	Apkoobi	Udfør oen yeop chagi og land i apkoobi med sonbadak geo-deureo yeop makki.	Sonbadak geodeureo bakkat makki.
6	Drej 45° mod venstre	Haktari seogi	Højre ben føres frem i haktari seogi samtidig med at hænderne føres ned i højre hofte med ja-geun-dolcheogi.	Haktari-dolcheogi
7	Uændret	Apkoobi	Højre ben strækkes bagud i en apkoobi.	Eolgul baro jireugi.

Tælling	Retning	Stand	Beskrivelse	Teknik
8	Se mod B	Apkoobi	Kroppen drejes så den nu vender mod B med højre fod forrest i en apkoobi. Samtidig udføres jebipoom mok-chigi.	Jebipoom mok-chigi
9	Se mod B	Haktari seogi	Venstre ben træder langsomt ind foran højre i en ap koa seogi, hvorefter højre ben langsomt løftes i en haktari seogi, samtidig med at armene udfører sonnal keumgang makki.	Haktari sonnal keumgang makki
10	Se mod B	Dwit koa seogi	Højre ben føres i en apkoobi længde frem i en dwit koa seogi samtidig med, at der udføres deung jumeok ap chigi med højre hånd. I kontakt øjeblikket udføres Kihap.	Deung jumeok ap chigi (Kihap)
11	Uændret	Dwit koa seogi	Bliv stående i samme stand. Hænderne føres ned i højre hofte i en jageun-dolcheogi.	Jageun-dolcheogi.
12	Drej 90° mod venstre	Joochoom seogi	Venstre fod føres ud i en joochoom seogi. Samtidig udføres keun-dolcheogi med højre hånd.	Keun-dolcheogi.
13	Se mod målet	Joochoom seogi	Bliv i samme stand og udfør palkoop naeryo chigi med venstre albue.	Palkoop naeryo chigi.
14	Drej 90° mod venstre. Nu med front mod A Se mod målet	Naj-eun Apkoobi	Flyt venstre fod en hoftebredde til venstre og roter samtidig så kroppen vender mod A. Højre knæ bøjes og sænkes mod jorden, men uden at røre jorden, i en Naj-eun Apkoobi. Samtidig udføres naeryo jireugi med højre hånd.	Naeryo jireugi.
15	Se mod målet	Doo jumeok hori joonbi seogi	Venstre fod føres tilbage i en doo jumeok hori joonbi seogi	Doo jumeok hori joonbi seogi.
16	Drej 90° mod højre	Dwit-koobi	Højre fod flyttes i lige linje mod højre.	Hansonnal bakat makki
17	Drej 45° mod venstre	Dwit-koobi	Venstre fod flyttes frem i 45°. Den højre hånd føres direkte fra forrige teknik ind mod solarplexus.	Sonnal momtong makki
18	Drej 90° mod højre fra B	Dwit-koobi	Venstre ben trækkes tilbage til samme position som i tælling 16. Samtidig udføres Hwidullo jabadangkigi med venstre hånd efterfulgt af momtong makki med højre hånd.	Hwidullo jabadangkigi efterfulgt af momtong makki.

Tælling	Retning	Stand	Beskrivelse	Teknik
19	Front mod A.	Haktari seogi	Højre ben trækkes tilbage til venstre i haktari seogi. Ansigtet ser 90° mod højre.	Haktari-dolcheogi
20	Drej 90° mod højre fra B	Apkoobi	Udfør orun yeop chagi og land i apkoobi med sonbadak geodeureo yeop makki.	Sonbadak geodeureo bakkat makki.
21	Drej 45° mod højre	Haktari seogi	Venstre ben føres frem i haktari seogi samtidig med at hænderne føres ned i venstre hofte med jageun-dolcheogi.	Haktari-dolcheogi
22	Uændret	Apkoobi	Venstre ben strækkes bagud i en apkoobi.	Eolgul baro jireugi.
23	Se mod A	Apkoobi	Kroppen drejes så den nu vender mod A med venstre fod forrest i en apkoobi. Samtidig udføres jebipoom mok-chigi.	Jebipoom mok-chigi
24	Se mod A	Haktari seogi	Højre ben træder langsomt ind foran venstre i en ap koa seogi, hvorefter venstre ben langsomt løftes i en haktari seogi, samtidig med at armene udfører sonnal keumgang makki.	Haktari sonnal keumgang makki
25	Se mod A	Dwit koa seogi	venstre ben føres i en apkoobi længde frem i en dwit koa seogi samtidig med, at der udføres deung jumeok ap chigi med venstre hånd. I kontakt øjeblikket udføres Kihap.	Deung jumeok ap chigi (Kihap)
26	Se mod A	Dwit koa seogi	Bliv stående i samme stand. Hænderne føres ned i venstre hofte i en jageun-dolcheogi.	Jageun-dolcheogi.
27	Drej 90° mod højre	Joochoom seogi	Højre fod føres ud i en joochoom seogi. Samtidig udføres keun-dolcheogi med venstre hånd.	Keun-dolcheogi.
28	Se mod målet	Joochoom seogi	Bliv i samme stand og udfør palkoop naeryo chigi med højre albue.	Palkoop naeryo chigi.
29	Drej 90° mod højre. Nu med front mod B Se mod målet	Naj-eun Apkoobi	Flyt højre fod en hoftebredde til højre og roter samtidig så kroppen vender mod B. Venstre knæ bøjes og sænkes mod jorden, men uden at røre jorden, i en Naj -eun Apkoobi. Samtidig udføres naeryo jireugi med venstre hånd.	Naeryo jireugi.
Joonbi	Stå i A med front mod B	Gibon Joonbi Seogi	Højre fod trækkes tilbage til udgangspunktet, så ansigtet og front har retning mod B.	Gibon Joonbi

UDFØRELSE

Når Poomsae Seungli udføres, er det vigtigt at holde for øje, at Poomsae Seungli er udviklet til udøvere med 2. og 3. dan, som er i gang med at klargøre sig til 4. dan graden. Der er derfor ekstra stor vægt på forståelsen for, hvordan de enkelte teknikker kan anvendes i en praktisk kontekst. Det betyder bl.a., at et slag i praksis kan anvendes som en parade og en parade kan være et greb. Der er således ekstra stor vægt på udøverens kropslige forståelse i relation til udnyttelse af kroppens kinetiske kæde i kraftgenerering (dvs. kraftoverførsel henover de led, der anvendes i udførelsen af den enkelte teknik, flow i bevægelsesudførelsen (dvs. at bevægelserne udføres flydende og sammenhængende) og vinkling og afstandsbedømmelse i forhold til modstanderen ved brug af standene (se nedenfor for en uddybning heraf). Det er således tiltænkt, at udøvere med 2. dan begynder at arbejde med denne poomsae, og at de fortsætter med dette som 3. dan, hvor de som 4. dan mestrer både udførelse og anvendelse af poomsae'en.

Med dette in mente skal endvidere erindres, at seungli betyder vinder. I denne relation er vinder tænkt i forhold til den personlige fysiske og indre kamp, udøveren gennemgår i sin udvikling af sine taekwondomæssige færdigheder på sin vej frem mod mestring. Denne vinder mentalitet skal i udførelsen af Poomsae Seungli være med til at vække udøverens indre kriger, hvorfor der i udførelsen skal tilstræbes mental balance og ro gennem bevægelser udført i flow, samtidig med at teknikkerne udføres eksplosivt, temperamentsfuldt og kraftfuldt, som en tiger, der springer på sit bytte.

Med andre ord kan man sige, at Poomsae Seungli skal udføres med kraftfulde og skarpe teknikker, og på samme tid skal udøveren udstråle energi, selvbeherskelse og temperament. Det er vigtigt i udførelsen af Poomsae Seungli, at overgangen fra den ene teknik til den næste udføres flydende, men kraftfuldt. Under udførelsen skal sindet være i balance, roligt og fyldt med indre ro, men samtidig være fast og urokkeligt. Heraf vinder/kriger mentaliteten. Der lægges desuden stor vægt på, at åndedrættet følger bevægelserne og indarbejdes som en naturlig og harmonisk del af denne poomsae. Det er vigtigt under hele udførelsen at have fokus på stabilitet og balance. Dette indebærer, at udøveren skal dybt ned i sine stande og skal udføre samtlige teknikker kontrolleret og balanceret med åndedrættet forankret dybt nede i den nederste del af bughulen/danjun. Der skal under udførelsen være stort fokus på Ki energien hos udøveren.

Som nævnt, er vinklen i forhold til modstanderen i fokus, hvorfor Poomsae Seungli er opbygget efter de vinkler, udøveren befinder sig i, når denne står overfor sin modstander, og de enkelte retningsskift viser udøveren den nye vinkel denne skal tage i forhold til modstanderen. Det er derfor vigtigt, at der er fokus på standene, da disse er afgørende for de enkelte teknikkers effektivitet.

Et vigtigt princip i Poomsae Seungli er, at udøveren skal træne både højre og venstre side. Poomsae Seungli er derfor opbygget på den måde, at udøveren først udfører en serie af teknikker og derefter spejler disse. Dette er for at træne udøveren i teknikkerne, så udøveren kan udføre teknikkerne mod både venstrehånds- og højrehåndsangreb fra modstanderen. Tælling nummer 15 (Doo Jumeok Hori Joonbi Seogi) er således blot en overgangshandling, hvorefter udøveren gentager de første 14 tællinger spejlvendt.

Til demonstration af, hvordan Poomsae Seungli udføres og gennemgang af den tænkte anvendelse af teknikkerne, er der udarbejdet følgende videoer (du kan tilgå videoerne ved at kopiere linket ind i din internet browser):

Udførelse: https://youtu.be/RDnmXq0Y1GE

Anvendelse: https://youtu.be/wFJbCeKjOAs

OM TILBLIVELSEN AF POOMSAE SEUNGLI (품새 승리)

Jeg har siden slutningen af 1990'erne haft stor fokus på den praktiske anvendelse af teknikkerne i min træning. Jeg har i den sammenhæng eksperimenteret med sammensætningen af forskellige teknikker for at finde en måde, hvorpå jeg kunne kommunikere forståelsen for principperne bag teknikkerne til mine elever. Det har her været vigtigt for mig, at de teknikker, der blev sat sammen, har et naturligt flow, og at de samtidig hænger naturligt sammen i en praktisk kontekst, hvor udøveren forsvarer sig mod en overfaldsmand. Samtidig hermed har jeg ønsket, at teknikkerne skulle lære eleverne, at disse ikke kun kan fortolkes ud fra deres navn, men bør fortolkes ud fra de bevægelsesmæssige principper i en praktisk kontekst. I løbet af foråret 2020 fik jeg nogle idéer til, hvordan jeg kunne kommunikere disse bagvedliggende bevægelsesmæssige principper i teknikkerne. Jeg gik derfor straks i gang med at arbejde på sammensætningen af poomsae'en, så de sekvenser af teknikker, jeg hidtil havde undervist mine elever i, blev samlet til et hele. Hele poomsae'en er således bygget op omkring den praktiske anvendelse af nogle udvalgte teknikker, som jeg gennem tiden har fundet yderst effektive og derfor har undervist mine elever i.

Sommeren 2021 var jeg nået så langt, at jeg havde en færdig poomsae. Det var derfor tid at dele noget af det, jeg havde arbejdet på. Det var her vigtigt for mig at dele mit arbejde med både stormester Freddie Larsen og med stormester Ko Tai Jeong (Stormester Freddie Larsen, da han er klubbens højest graduerede, og dermed min senior, og stormester Ko Tai Jeong, da han både er stormester Freddie Larsens og min egen mester). Af stor respekt for disse to meget store Taekwondo profiler tog jeg derfor først kontakt til stormester Freddie Larsen, som støttede op om arbejdet. Med stormester Freddie Larsens opbakning og accept tog jeg i sensommeren 2021 kontakt til stormester Ko Tai Jeong, og den 26. september 2021 efter den årlige generalforsamling i foreningen Sim Uu tog han og jeg en tur i Fredericia Taekwondo klubs lokaler for en snak og en demonstration af mit arbejde. Under denne snak gav stormester Ko Tai Jeong sin anerkendelse, støtte og accept af mit arbejde og han gav poomsae'en navnet seungli. Både tildelingen af navnet og den store anerkendelse, støtte og accept af arbejdet med Poomsae Seungli fra både stormester Ko Tai Jeong og stormester Freddie Larsen er en stor ære, og min offentliggørelse af Poomsae Seungli bliver derfor til ære for dem og med stor respekt og ydmyghed over det store ansvar, denne anerkendelse, støtte og tillid fortjener. Af hjertet TAK for jeres støtte og opbakning.

UDVIKLEREN

Navn: Johnny Morberg Nielsen

Født: 4. august 1977, Danmark

Taekwondo start: 11. marts 1985

Gradueret 1. dan: Juli 1990

Gradueret 4. dan: Juli 2000

Gradueret 6. dan: Juni 2011

Gradueret 7. dan: December 2017

UDVIKLINGSTIDSPUNKT

Poomsae Seungli er udviklet løbende i år 2020 og 2021.

Det har taget ca. 1½ år at udvikle selve poomsae'en. Efter at have udviklet poomsae'en har jeg brugt ca. ½ år på at udvikle det materiale, som beskriver poomsae'en, dvs. dette hæfte, samt de to videoer, som henholdsvis viser Poomsae Seungli udført og viser hvordan teknik-kerne i Poomsae Seungli er tænkt anvendt i en selvforsvarssituation. Mit arbejde med Poomsae Seungli var færdig til overlevering i foråret 2022.

Poomsae seungli er udarbejdet til ære for stormester Ko Tai Jeong og stormester Freddie Larsen og er udviklet som gave til Fredericia Taekwondo Klub.