



YU DAN JA



Le Poomse supérieur de référence :

P1 (9)

Poomse KORYO

고려

L'homme sage

Diagramme : 士 (Le soldat)

Récitation de la 9<sup>ème</sup> forme de combat imaginaire :

- Jon myon* (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) TONG MILGUI JOUNBI & **Bal pyo !**
- Wen* Dola ¼ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >> KODEUP YOP CHAGUI >> (Ap koubi) HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI.
- Oreun* Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >> KODEUP YOP CHAGUI >> (Ap koubi) HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKI & MONTONG BALO JILEUGUI.
- Ap eulo* Dola ¼ >> [(Ap koubi) HAN SONNAL ARE MAKKO & AGUI SON KAL CHIGUI >> AP CHAGUI] x 3 + **Ki hap !** >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) AGUI SON MOU LEUP KOKI.
- Dola oda* Tiro dora ½ >> (Ap koubi) AN PAL MOK HECHO MONTONG MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) AGUI SON MOU LEUP KOKI >> (Ap sogui) AN PAL MOK HECHO MONTONG MAKKI.
- Jon myon* Tiro dora ½ >>
- Wen* (Jou chom sogui) HAN SONNAL MONTONG YOP MAKKO & JUMOK PYOK JOK JILEUGUI >> (Ap koa sogui) >> YOP CHAGUO + KEUN DOL CHOGUI.
- Oreun* Tiro dora ½ >> (Ap koubi) DANG KYO ARE PYON SON KEUT JECHO CHIGUI >> (Ap sogui) ALE MAKKI >> (Ap sogui) BATANG SON NOULO MAKKI >>
- Jon myon* Dola ¼ >> (Jou chom sogui) PAL KOUP YOP JILEUGUI.
- Oreun* (Jou chom sogui) HAN SONNAL MONTONG YOP MAKKO & JUMOK PYOK JOK JILEUGUI >> (Ap koa sogui) >> YOP CHAGUO + KEUN DOL CHOGUI.
- Wen* Tiro dora ½ >> (Ap koubi) DANG KYO ARE PYON SON KEUT JECHO CHIGUI >> (Ap sogui) ALE MAKKI >> (Ap sogui) BATANG SON NOULO MAKKI >>
- Jon myon* Dola ¼ >> (Jou chom sogui) PAL KOUP YOP JILEUGUI.
- (Moa sogui) Sang dan won hyong hecho pal eul & ME JOU MOK ARE PYOK JOK CHIGUI.
- Dola oda* Tiro dora ½ >> (Ap koubi) HAN SONNAL BAKAT CHIGUO & HAN SONNAL ARE MAKKI >> [(Ap koubi) HAN SONNAL MOK CHIGUO & HAN SONNAL ARE MAKKI] x 2 + **Ki hap !**
- Jon myon* Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) TONG MILGUI JOUNBI >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.

Les nouvelles techniques abordées par ce poomse :



Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POUmse :

**ME JUMOK ALE PYOK JOK CHIGI (JOUNBI)**  
**TONG MILGUI (JOUNBI)**

Monter les bras, grande amplitude, abaisser et rapprocher main droite ouverte et poing gauche  
Préparation au Poomse avec montée des deux mains devant soi, pousser un cercle



Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

**HAN SONNAL ALE MAKKI**  
**AN PAL MOK HECHO MONTONG BAKAT MAKKI**

Blocage bas avec un tranchant de main  
Armer croisé, double chassé de saisie épaules, avec intérieurs de poignets écartés, niveau moyen



Membres supérieurs - Attaques traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

**AGUI SON KAL CHIGUI\***  
(AGUI SON) MU LEUP KOKI  
**DANG KYO ALE PYON SON KEUT JECHO CHIGI**  
**HAN SONNAL (MOK) BAKAT CHIGI**  
**JOU MOK PYOK JOK JILEUGUI**  
**ME JOU MOK (JECHO) MONTONG PYOK JOK CHIGUI**  
**PAL KOUP YOP JILEUGUI**

Frappe du tarse de l'index (en Gueule du tigre, pouce et main ouverts), sur la paume d'Adam  
Frappe du tarse de l'index (en Gueule du tigre, pouce et main ouverts), sur la rotule du genou  
Pique de main aux parties et tirer avec protection à l'épaule avec l'autre main  
Frappe au cou, avec un tranchant de main, circulaire vers l'extérieur  
Frapper du poing dans la main en réceptacle latéral niveau moyen  
Frappe de marteau de poing direct, dans l'autre main niveau moyen sur le coté  
Frappe latérale du coude (aider en appui de poing avec l'autre main)



Membres inférieurs - Attaques traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

**KODEUP YOP CHAGI**

Coups de pieds latéraux à deux niveaux