

Académie de Taekwondo de Brugnières – Poomse supérieur P2 (10) KEUM GANG



YU DAN JA



Le Poomse supérieur de référence :

P2 (10)

Poomse KEUM GANG

금강

Montagne de la rivière d'or

Diagramme : 山 (La montagne)

Récitation de la 10^{ème} forme de combat imaginaire :

- Jon myon* (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !
- Ap eulo* (Ap koubi) AN PAL MOK HECHO MONTONG MAKKI >>
 [(Ap koubi) BATANG SON TEUK CHIGUI] x 3
- Dwi lo* [(Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI] x 3
- Jon myon*
Wen (Hak dali sogui) Joulo deulda KEUM GANG MAKKO & KEUM DOL CHOGUI >>
 (Jou choum sogui) JA KEUM DOL CHOGUI.
- Ap eulo*
Yop mo seub Dola ¼ >> (Jou choum sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI + Ki hap ! >>
 Tiro dora ½ >> (Jou choum sogui) AN PAL MOK HECHO MONTONG MAKKI >>
 (Narahi sogui) HECHO ARE MAKKI.
- Dola oda* Tiro dora ½ >>
Yop mo seub (Jou choum sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI.
- Oreun* Dwit dola ¼ >> [(Hak dali sogui) Joulo deulda KEUM GANG MAKKO & KEUM DOL CHOGUI >>
 (Jou choum sogui) JA KEUM DOL CHOGUI] x 2.
- Ap eulo*
Yop mo seub Dola ¼ >> (Jou choum sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI + Ki hap ! >>
 Tiro dora ½ >> (Jou choum sogui) AN PAL MOK HECHO MONTONG MAKKI >>
 (Narahi sogui) HECHO ARE MAKKI.
- Dola oda* Tiro dora ½ >>
Yop mo seub (Jou choum sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI.
- Wen* Dola ¼ >> (Hak dali sogui) Joulo deulda KEUM GANG MAKKO & KEUM DOL CHOGUI >>
 (Jou choum sogui) JA KEUM DOL CHOGUI.
- Jon myon* (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.

Les nouvelles techniques abordées par ce poomse :



Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

HAK DALI SOGUI

Position de la grue (un pied relevé contre le genou), pied d'appui légèrement fléchi



Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POUMSE :

KEUN DOL CHOGUI (PEGUI)

Armement verrouillage de côté à la ceinture, un poing vers le ciel, l'autre vers soi



Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

HECHO SAN TEUL MAKKI
KEUM GANG MAKKI
JA KEUN DOL CHOGUI (JOUNBI)

Double blocage avant-bras verticaux écartés niveau haut (bras arrière bloquant en An pal mok)
 Combinaison de Alé makkki et de Eulgoui makkki
 Dégager par sanglage rotatif et verrouillage de côté (niveau poitrine)



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

BATANG SON TOK CHIGI

Frappe vers l'avant, au menton avec la paume de la main