



YU DAN JA



Le Poomse supérieur de référence :

P3 (11)

Poomse TAE BAEK

태백

Mont lumineux

Diagramme : 工 (Le labreur)

Récitation de la 11^{ème} forme de combat imaginaire :

- Jon myon* (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & **Bal pyo !**
- Wen* Dola ¼ >> (Bom sogui) HECHO SONNAL ALE MAKKI >> AP CHAGUI >>
(Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
- Oreun* Tiro dora ½ >>(Bom sogui) HECHO SONNAL ALE MAKKI >> AP CHAGUI >>
(Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
- Ap eulo* Dola ¼ >> (Ap koubi) JE BI POU MOK CHIGO & KOLCHO MAKKI >>
[(Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGO & KOLCHO MAKKI] X 2 >>
(Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI + **Ki hap !**
- Dola oda* Mon doligui ¾ >> (Moa sogui) >>
- Oreun* (Dwit koubi) KEUM GANG MONTONG MAKKO & DANG KYO TOK JILEUGUI
& MONTONG YOP JILEUGUI >>
(Hak dali sogui) KEUM DOL CHOGUI >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP PYOK JOK CHIGUI.
- Dola oda* Tiro dora ½ >> (Moa sogui) >>
- Wen* (Dwit koubi) KEUM GANG MONTONG MAKKO & DANG KYO TOK JILEUGUI
& MONTONG YOP JILEUGUI >>
(Hak dali sogui) KEUM DOL CHOGUI >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP PYOK JOK CHIGUI.
- Dola oda* (Moa sogui) >>
(Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >>
(Ap koubi) NOULEU MAKKO & PYON SON KEUT SEWO CHIGUI.
- Tiro dora ½ (Ap koubi) JA PIN SON MOK MITRO PEGUI >>
- Dola oda* Tiro dora ½ (Dwit koubi) DEUNG JOU MOK MONTONG BAKAT CHIGUI >>
(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI + **Ki hap !**
- Wen* Mon doligui ¾ >> (Ap koubi) KAWI MAKKI >> AP CHAGUI >>
(Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
- Oreun* Tiro dora ½ >> (Ap koubi) KAWI MAKKI >> AP CHAGUI >>
(Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
- Jon myon* Dola ¼ >>
(Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.

Les nouvelles techniques abordées par ce poomse :



⊗ Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

JA PIN SON MOK MITRO PEGUI
KAWI MAKKI
KEUM GANG MONTONG MAKKI
SON MOK PEGUI
SONNAL HECHO ALE MAKKI

Dégagement de poignet en le passant dans mon dos
Blocage deux niveaux de face (Alé makki et Montong an makki)
Blocage deux niveaux de profil (An pal mok montong bakat makki et Eulgoul makki)
Dégager le poignet
Double blocage mains écartées avec tranchants, niveau bas



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

DEUNG JOU MOK (MONTONG) BAKAT CHIGUI

Frappe de revers du poing circulaire vers l'extérieur, niveau moyen (coude à 90°)