



YU DAN JA



Le Poomse supérieur de référence :

P4 (12)

Poomse PYONG WON

평원

La plaine

Diagramme : — (L'unité)

Récitation de la 12^{ème} forme de combat imaginaire :

Jon myon (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE & DOU KYO SON JOUNBI & **Bal pyo !**

(Naranhi sogui) HECHO SONNAL ARE MAKKO & TONG MILGUI JOUNBI.

Oreun Dola ¼ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL ARE MAKKI.

Wen Tiro dora ½ >>
(Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI >>(Ap koubi) PAL KOUP OLYO CHIGUI >>
AP CHAGO & TIRO DORA YOP CHAGUI.

Oreun Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKO
& Sang dan pal eul won hyong ollogui + SONNAL ARE MAKKI >>
(Jou chom sogui) GODEULO EULGOUL YOP MAKKI >>

Jon myon (Jou chom sogui) GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGO + **Ki hap !**
& GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI.

Oreun

Yop mo seub (Ap koa sogui) MONG EUT CHIGUI >> (Jou chom sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI >>
(Hak dali sogui) KEUM GANG MAKKI & KEUM DOL CHOGUI >>

Oreun Dola ¼ >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP OLYO CHIGUI >>
AP CHAGO & TIRO DORA YOP CHAGUI

Wen Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKO
& Sang dan pal eul won hyong ologui + SONNAL ARE MAKKI >>
(Jou chom sogui) GODEULO EULGOUL YOP MAKKI >>

Jon myon (Jou chom sogui) GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGO + **Ki hap !**
& GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI.

Wen

Yop mo seub (Ap koa sogui) MONG EUT CHIGUI >> (Jou chom sogui) HECHO SAN TEUL MAKKI >>
(Hak dali sogui) KEUM GANG MAKKI & KEUM DOL CHOGUI >>

Wen Dola ¼ >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP PYOK JOK CHIGUI.

Jon myon Dola ¼ >>
(Moa sogui) DOU KYO SON JOUNBI & CHALYOT & KYONG NYE.

Les nouvelles techniques abordées par ce poomse :



Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POUMSE :

DU KYO SON JOUNBI

Deux mains superposées (gauche dessus), à placer devant le plexus et descendre à la ceinture



Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

GODEULO AN PAL MOK EULGOUL YOP MAKKI

Blocage revers d'avant bras, latéral haut, appuyé de Keun dol tchogui (devant le plexus)

HAN SONNAL ALE MAKKI

Blocage bas avec un tranchant de main



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

MONG EUT CHIGUI

Deux frappes simultanées de coudes, latérales et opposées (poings au niveau de la poitrine)

PAL KOUP OLYO CHIGUI

Frappe au menton, de face, avec le coude circulaire ascendant