

Académie de Taekwondo de Bruguères – Poomse supérieur P9 (17) ILYEO



YU DAN JA



Le Poomse supérieur de référence :

P9 (17)

Poomse ILYEO

일여

Harmonie du corps et de l'esprit

Diagramme svastika : ☸ = (L'éternité)

Récitation de la 17^{ème} forme de combat imaginaire :

- Jon myon* (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE & BEU JOU MOK JOUNBI & Bal pyo !
- Wen ap eulo* (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >>
(Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
- Wen* Dola ¼ >> (Dwit koubi) Joulo deulda KEUM GANG MAKKI.
- Dola oda* Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI >>
TUYO & (Ogeum sogui) PYON SON KEUT SEWO CHIGUI + Ki hap ! >>
Joulo deulda OE SAN TEUL YOP CHAGUI & KEUM DOL CHOGUI >>
(Dwit koubi) EUT KEULEU EULGOUL MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
- Wen* Dola ¼ >> (Dwit koubi) Joulo deulda KEUM GANG MAKKI.
- Jon myon* Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI >>
TUYO & (Ogeum sogui) PYON SON KEUT SEWO CHIGUI + Ki hap ! >>
- Wen* Dola ¼ >> Joulo deulda OE SAN TEUL YOP CHAGUI & KEUM DOL CHOGUI >>
(Dwit koubi) EUT KEULEU EULGOUL MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
- Dola oda* Dola ¼ >> (Dwit koubi) Joulo deulda KEUM GANG MAKKI.
- Oreun* Mon doligui ¾ >> (Moa sogui) OLYO CHOGUI JOUNBI >>
OREUN AP BAL AP CHAGUI >> WEN TUYO YOP CHAGUI >>
(Dwit koubi) EUT KEULEU EULGOUL MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
- Jon myon* Dola ¼ >> (Dwit koubi) Joulo deulda KEUM GANG MAKKI.
- Wen* Mon doligui ¾ >> (Moa sogui) OLYO CHOGUI JOUNBI >>
OREUN AP BAL AP CHAGUI >> WEN TUYO YOP CHAGUI >>
(Dwit koubi) EUT KEULEU EULGOUL MAKKI.
- Jon myon* Ap bal jigo tiro dora ½ >>
(Moa sogui) BEU JOU MOK JOUNBI & CHALYOT & KYONG NYE.

Les nouvelles techniques abordées par ce poomse :



Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

OGEUM SOGUI

Pied placé dans le creux poplité de la jambe d'appui (variante de Hak dai seugui)



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

OE* SAN TEUL YEOP CHAGUI

Coup de pied de côté, avec blocage avec le bras arrière, latéral niveau haut

Voir les schémas de Poomse sur les fiches à disposition ou sur les vidéos