

LE POUMSÉ

Le **Poumsé** est une forme de travail conventionnelle, représentant un combat codifié et dirigé. Il s'exécute individuellement.

Chaque **Poumsé** possède son propre rythme qui doit être en rapport avec les différents enchaînements, ainsi chaque blocage devra être instinctivement suivi de la contre-attaque.

Le **Poumsé** débute et se termine par la position "**Tchaliot Seugui**" suivi du salut "**Kyongnye**". Il s'annonce à haute voix. Il se déroule suivant un diagramme différent, selon sa complexité. Le point de départ doit être également celui du retour après la prestation.

Il faut «Vivre » son **Poumsé**, c'est à dire faire sentir une réelle impression de combat dans l'exécution des différents mouvements avec la plus grande efficacité contrôlée.

Le **Poumsé** s'exécute dignement, **Dobok** propre et ceinture correctement nouée.

LES CRITERES D'EXECUTION SONT LES SUIVANTS :

§ **LA MAITRISE :**

Chaque technique doit être armée avec souplesse selon les "**Kibon**" et se terminer avec fermeté et précision selon la hauteur définie. La trajectoire doit être nette, ample et rapide.

§ **LA PUISSANCE :**

Les techniques doivent dégager une grande impression d'efficacité.

§ **LE RYTHME :**

Les techniques devront être enchaînées de sorte que chaque blocage soit instinctivement suivi de l'attaque. D'une manière générale les enchaînements seront rythmés et sans temps mort selon les différentes trajectoires du diagramme.

§ **L'EQUILIBRE et LA STABILITE :**

La maîtrise des déplacements et du corps lors des différents enchaînements est essentielle. Chaque position devra être bien marquée et verrouillée. Les appuis au sol devront être solides et réalisés conformément au "**Kibon**".

La position et le mouvement du corps devront être contrôlés.

§ **LE RESPECT des TECHNIQUES et du DIAGRAMME :**

Le **Poumse** doit être exécuté dans sa forme originale en respectant l'ordre des techniques, des positions et des directions, mais aussi le diagramme défini par l'exécution du **Poumsé**.

§ **LA RESPIRATION :**

La respiration doit être synchronisée avec les techniques et les déplacements, elle doit être inaudible. D'une manière générale, l'inspiration se fait en début de mouvement et l'expiration à la fin des différentes phases du **Poumsé**.

§ **LA CONCENTRATION :**

La concentration est extrême dans l'exécution du **Poumsé** afin de pouvoir "**Vivre son Poumsé**". La concentration permet de dégager une unité entre le corps et l'esprit.

§ **LE REGARD :**

Le regard doit être porteur de toute la détermination à l'exécution du **Poumsé**, il doit suivre la direction des enchaînements techniques et des déplacements.