

Qu'est qu'un poomsé ?

C'est un combat imaginaire codifié avec des enchaînements de techniques de blocages, de coups de poing, de coups de pied, contre plusieurs adversaires qui viennent de plusieurs directions. Au fur et à mesure de l'avancement du pratiquant, les techniques évoluent.

Poom : la forme
Sé : l'identité

Il existe dix-sept Poomsés créés à partir des formes anciennes :
Huit Poomsés de base, les Taegueug (de la ceinture jaune à la ceinture noire 1er dan) et neuf Poomsés supérieurs.

Les Poomsés, équivalences du kata en Karaté, sont des combats virtuels contre un ou plusieurs adversaires. La pratique régulière de ces exercices codifiés développe la puissance, la vitesse, l'équilibre, la concentration, la coordination, ainsi que les capacités cardio-vasculaires.

Le cheminement des Poomsés symbolise des trigrammes, lesquels représentent la philosophie orientale la plus profonde. Concepts de cosmos, de terre et de vie. "Tae" Signifie "grandeur" et "Gueug" signifie "éternité".

Du Taegueug sont dérivées les huit voies majeures de la théorie philosophique. A chacune d'entre elles, correspondent des caractères chinois spécifiques. Les Taegueug Poomsés, du premier au huitième, sont basés sur ces théories principales.

Il Jang symbolise "le ciel", Yi Jang "le lac", Sam Jang "le feu", Sa Jang "le tonnerre", Oh Jang "le vent", Youk Jang "l'eau", Tchil Jang "la montagne", Pal Jang "la pierre".

Les poomsés supérieurs, quand à eux font souvent références à des légendes ou à des faits historiques coréens.

Koryo est le nom d'une ancienne dynastie, Keumgang est le nom d'une montagne, Taebaek signifie la lumière, Pyongweon, la souplesse et la vaste plaine, Sipjin, la stabilité, Jitae représente un homme se tenant sur la terre et regardant le ciel, Tcheongweon signifie le ciel, Hansoo est un dérivé du mot "eau", Ilyeo représente l'unicité.

Les Poomsés sont donc les bases martiales de la discipline et l'essence même du Taekwondo, c'est là où les différentes techniques d'attaques et de défenses se trouvent.

- Chaque poomsé débute et se termine par la position Tchalyeut seugi, suivie du salut « Kyongnyé ».
- Chaque poomsé à son propre nom, celui-ci est annoncé à haute voix par vous même ou un tiers.
- Chaque poomsé possède son propre rythme en rapport avec les différents enchaînements. En règle générale, un blocage est suivi d'une contre-attaque.
Les Taegueug Poomsés permettent de découvrir, peu à peu, une pratique martiale plus riche, plus sage afin d'accéder enfin aux poomsés supérieurs avec des techniques plus élaborées. On développe également une coordination corporelle plus aboutie.