

Poomsae	Signification	Objectif de la pratique
Koryo	Koryo signifie <i>Seonbae</i>, ce qui représente un esprit fort de martialité et une droiture académique. L'esprit de <i>Seonbae</i>, hérité de <i>Goguryeo-Balhae-Koryo</i>, est intégré dans le Poomsae Koryo. Le tracé du Poomsae suit le caractère chinois « 士 », qui symbolise le savant ou l'érudit. Le mot Koryo est composé de deux parties : « Ko », qui signifie « élevé » ou « haut », et « Ryeo », qui signifie « élégance, union et passage ». « Ryeo » est également interprété comme « brillant » et est couramment utilisé pour exprimer la dignité et la splendeur. Après avoir assimilé les huit forces fondamentales à travers la pratique des Poomsae Taegeuk, le Poomsae Koryo vous entraîne à maîtriser une nouvelle dimension de puissance en combinant <i>Jeong</i> (le corps), <i>Ki</i> (l'énergie) et <i>Shin</i> (la conscience) – les éléments fondamentaux du corps humain.	Premier Poomsae pour les Yudanja, le Poomsae Koryo consiste à enchaîner des mouvements successifs dans la même direction, tels que <i>Arae Sonnalmaekgi</i> (blocage bas avec la main en couteau), <i>Mok Ageumson Apchigi</i> (frappe en arc de cercle vers l'avant avec la main), <i>Mok Sonnal Bakkatchigi</i> (frappe extérieure avec la main en couteau) et <i>Arae Sonnalmaekgi</i>. De plus, il s'agit de relier des mouvements vers l'intérieur ou l'extérieur, puis d'exécuter des mouvements opposés comme <i>Mok Sonnal Anchigi</i> et <i>Arae Sonnalmaekgi</i>. Vous pratiquerez également la technique du pivotement pour attaquer dans la direction opposée avec des techniques comme <i>Yeopchagi</i> (coup de pied latéral) et <i>Arae Jeotyeojjireugi</i> (poussée vers le haut avec la paume). En complément, vous apprendrez des techniques avancées telles que <i>Geodeupyeopchagi</i>, qui consiste à effectuer deux coups de pied successifs avec le même pied (un bas, puis un haut). Cette technique exige que les muscles récupèrent rapidement avec une élasticité relâchée après le premier coup de pied afin d'exécuter le second plus haut. Ainsi, à ce stade, vous développerez des techniques nécessitant des changements rapides de position du corps, aussi exigeants que ceux attendus dans les Poomsae Yudanja.