

Le POUMSE est une forme de travail conventionnelle représentant un combat codifié et dirigé.

Il s'exécute individuellement. Chaque Poomse 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 Poomse débute et se termine par la position Ch'aryot-sogi 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 Poomse, c'est-à-dire faire sentir une réelle impression de combat dans l'exécution des différents mouvements avec la plus grande efficacité contrôlée. Le Poomse s'exécute dignement, Dobok propre et ceinture correctement nouée. Les 8 premiers POUMSE sont les TAEGUEUG

Les critères d'exécution sont les suivants :

La maîtrise

Chaque technique doit être armée avec souplesse selon les Kibons 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 morts selon les différentes trajectoires du diagramme.

L'équilibre et la stabilité

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 Poomse 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 de Poomse.

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 Poomse.

La concentration

La concentration est extrême dans l'exécution du Poomse afin de pouvoir « vivre son Poomse ». 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 Poomse, il doit suivre la direction des enchaînements techniques et des déplacements.