

POUMSE TAEGUEUG OH JANG

Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG OH JANG"

(Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Pomsé)

REMARQUES : Toutes les techniques de bras seront réalisées avec les poignets verrouillés (le revers de main est aligné à l'avant bras)

Nom de la Technique	Armement	Réalisation / Observations	Définition / Trajectoire / Finition
Me Jumok Nelyeu Tchigui	Bras de frappe plié, à l'horizontal niveau plexus, poing fermé (<i>paume face au sol</i>) L'autre bras semi fléchis, poing fermé (<i>paume face au sol</i>), devant le bras de frappe	Le bras de frappe décrit un arc de cercle (<i>en passant devant le visage</i>), pour effectuer une frappe en descendant de type "écrasement"	Frappe de percussion circulaire "écrasante" Bras de frappe tendu, poing fermé, éminence hypothénar face au sol. L'autre bras plié au niveau de la ceinture
Palkoup Dolyeu Tchigui	Bras de frappe plié au niveau de la ceinture, (<i>poing fermé</i>). Dans le cadre de Oh Jang, l'autre bras reste dans la position précédente. Pour une réalisation de la technique isolée, l'autre bras est semi fléchis, poing fermé (<i>paume face au sol</i>), au niveau du plexus	Frapper avec le coude dans un mouvement circulaire dans l'axe du corps, poing fermé placé à l'intérieur de l'autre main ouverte, au niveau de la poitrine	Frappe du coude circulaire en appui Bras de frappe plié, poing fermé, coude dans l'axe du corps, frappe au niveau du visage. L'autre bras plié, main ouverte enveloppant le poing du bras de frappe devant la poitrine
Palkoup Pyo Jeuk Tchigui	Bras de frappe plié, au niveau de la ceinture (<i>poing fermé, paume vers le haut</i>) L'autre bras semi fléchis sur l'avant, main ouverte (<i>perpendiculaire au sol</i>)	Frappe avec le coude dans un mouvement de percussion direct dans la paume de la main opposée	Frappe du coude en percussion dans la paume de main Bras de frappe plié à l'horizontal, poing fermé (<i>paume face au sol</i>), niveau plexus. L'autre bras plié, main ouverte enveloppant le coude du bras de frappe

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG OH JANG" - Temps d'exécution : 30/35 secondes environ

N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moaseugui	<i>Sur place</i>
2	Joumbi Seugui	Naranhi seugui	<i>Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)</i>
3	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour pivot à gauche (<i>sur la jambe droite</i>) jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche
4	Me Jumok Nelyeu Tchigui	Wen Seugui	Ramener la jambe gauche (<i>raccourcir la position sans bouger la jambe droite</i>), frappe descendante du poing gauche (<i>éminence hypothénar</i>)
5	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit devant
6	Me Jumok Nelyeu Tchigui	Oren Seugui	Ramener la jambe droite (<i>raccourcir la position sans bouger la jambe gauche</i>), frappe descendante du poing droit (<i>éminence hypothénar</i>)
7	Montong Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement blocage bras gauche simultanément
8	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit enchaîné directement, sans changement de position
9	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
10	Dung Jumok Ap Tchigui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe direct et simultané du revers de poing droit niveau visage, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture
11	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche, enchaîné directement, sans changement de position
12	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

13	Dung Jumok Ap Tchigui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe direct et simultanée du revers de poing gauche niveau visage, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture
14	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit, enchaîné directement, sans changement de position
15	Dung Jumok Ap Tchigui	Ap Koubi Seugui	Avancer jambe droite, frappe direct du revers de poing droit au niveau visage
16	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche, sur la gauche (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche (<i>main ouverte</i>) vers l'extérieur. L'autre bras est plié au niveau de la ceinture
17	Palkoup Dolyeu Tchigui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, frappe circulaire du coude droit niveau visage (<i>poing fermé</i>), en appui sur la main gauche
18	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit (<i>main ouverte</i>) vers l'extérieur, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture
19	Palkoup Dolyeu Tchigui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe gauche, frappe circulaire du coude gauche niveau visage (<i>poing fermé</i>), en appui sur la main droite
20	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
21	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit, enchaîné directement, sans changement de position
22	Ap Tchigui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
23	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit simultané
24	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche, enchaîné directement, sans changement de position
25	Eulgoul Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
26	Yop Tchigui		Coup de pied de profil jambe droite (<i>poser jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
27	Palkoup Montong Jeuk Tchigui Pyo	Ap Koubi Seugui	Coup de coude bras gauche en percussion dans la main droite, les deux bras sont alignés horizontalement au niveau de la poitrine
28	Eulgoul Maki	Ap Koubi Seugui	1/2 tour sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit l'autre bras plié au niveau de la ceinture
29	Yop Tchigui		Coup de pied de profil jambe gauche (<i>poser jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)
30	Palkoup Montong Pyo Jeuk Tchigui	Ap Koubi Seugui	Coup de coude bras droit en percussion dans la main gauche, les deux bras sont alignés horizontalement au niveau de la poitrine
31	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche l'autre bras plié au niveau de la ceinture
32	Montong An Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit, enchaîné directement, sans changement de position
33	Ap Tchigui	Dwitt Koa Seugui	Coup de pied de face jambe droite puis poser immédiatement cette même jambe devant, ramener simultanément la jambe gauche derrière la jambe droite en position Dwitt Koa Seugui
34	Montong Dou Bon Jileugui		Dans la continuité de la position précédente, frappe avec le revers du poing droit, niveau visage, en restant dans la position
35	Tchoumbi Seugui	Naranhi seugui	1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant (<i>dans le dos</i>) la jambe gauche en position Naranhi Seugui (<i>Retour position de départ</i>)
36	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moaseugui	<i>Sur place</i>