

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

POUMSE TAEGUEUG SAM JANG

Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG SAM 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
Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui	Le bras de frappe est plié (<i>main ouverte au niveau de l'épaule du même côté et paume vers l'avant</i>) l'autre bras semi fléchi, poing fermé niveau plexus (<i>paume face au sol</i>)	Frappe réalisée avec le tranchant de la main ouverte (<i>hypothénar</i>). Réaliser une rotation de la main en fin de mouvement légèrement descendant	Frappe circulaire au niveau du cou Bras de frappe légèrement fléchi dans l'axe du corps (<i>paume vers le haut</i>) opposé à la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)
Han Sonnal Montong Maki	Bras pliés et croisés au niveau de l'épaule. Le bras de blocage à l'extérieur, main ouverte (<i>paume face à l'épaule</i>). L'autre bras est plié, à l'intérieur poing fermé (<i>paume face au sol</i>)	Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte (<i>hypothénar</i>). Réaliser une rotation de la main en fin de mouvement	Blocage circulaire au niveau du plexus Bras de blocage semi fléchi (45°) main ouverte (<i>paume vers l'avant orienté à 45°, extrémité des doigts niveau épaule</i>) coté jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>poing fermé, paume vers le haut</i>)
Montong Dou Bon Jileugui	Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture (<i>hanche</i>) (<i>paume vers le haut</i>) L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (<i>le bras est relâché, paume face au sol</i>)	Frappe réalisée bras tendu avec les 2ème et 3ème phalanges des poings (<i>métacarpiens de l'index et du majeur</i>). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement	Frappe double simultanées en percussion directe au plexus 1ère frappe, poing du côté de la jambe avant (<i>paume vers le bas</i>), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>) puis inversement sur la même position

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG SAM JANG" - Temps d'exécution : 22/27 secondes environ

N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moa Seugui	Sur place
2	Joumbi Seugui	Naranhi Seugui	Sur place (<i>décarrer la jambe gauche d'un pied</i>)
3	Ale Maki	Ap Seugui	1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche
4	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
5	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultanée poing droit, poing gauche dans la continuité de la technique précédente
6	Ale Maki	Ap 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
7	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)
8	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultanée poing gauche, poing droit, dans la continuité de la technique précédente
9	Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui	Ap Seugui	1/4 tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et frappe simultané bras droit
10	Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui	Ap Seugui	Avancer jambe droite, frappe simultanée bras gauche
11	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	1/4 tour sur pivot jambe droite, en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

12	Montong Baro Jileugui	Ap Koubi Seugui	Glisser la jambe gauche en prologeant la position et frappe du poing droit simultanément
13	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	1/2 tour pivot sur la jambe gauche (<i>dans le dos</i>) en ramenant la jambe droite (<i>raccourcissement de la position</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit
14	Montong Baro Jileugui	Ap Koubi Seugui	Glisser la jambe droite en prolongeant la position et frappe du poing gauche simultanément
15	Montong An Maki	Ap Seugui	1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit
16	Montong An Maki	Ap Seugui	Avancer jambe droite, blocage simultané bras gauche
17	Ale Maki	Ap Seugui	3/4 tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche
18	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
19	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultanée poing droit, poing gauche, dans la continuité de la technique précédente
20	Ale Maki	Ap Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche, en déplaçant la jambe droite sur le droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit
21	Ap Tchagui	Ap Seugui	Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)
22	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultanée poing gauche, poing droit dans la continuité de la technique précédente
23	Ale Maki	Ap Seugui	1/4 tour pivot de la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche
24	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>)
25	Ale Maki	Ap Seugui	Avancer jambe droite, blocage simultané bras droit
26	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>)
27	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i>)
28	Ale Maki	Ap Seugui	Blocage bras gauche simultané (<i>sans changer de position</i>)
29	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>)
30	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i>)
31	Ale Maki	Ap Seugui	Blocage bras droit simultané
32	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>) KIAP
33	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>)
34	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moa Seugui	Sur place