

POUMSE TAEGUEUG YOUK JANG			
Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG YOUK JANG" (Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Poomsé)			
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 Eulgoul Pitreu Maki	Bras de blocage semi fléchi, main ouverte (<i>paume vers le haut</i>), au niveau de la ceinture du côté opposé (<i>sous le coude de l'autre bras, armement croisé</i>) L'autre bras plié, poing fermé (<i>paume face au sol</i>) au niveau de l'épaule opposé	Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte. La trajectoire du blocage décrit une courbe de l'intérieur vers l'extérieur niveau visage.	Blocage tranchant de main niveau visage Bras de blocage semi-fléchi, main ouverte, niveau visage dans l'axe du corps (<i>l'épaule légèrement avancée</i>). Blocage opposé à la jambe avant. L'autre bras plié au niveau de la ceinture
Dolyeu Tchagui	Jambe de frappe pliée, genou niveau ceinture, (<i> pied fléchis et orteil en flexion</i>) bassin ouvert, pied d'appui légèrement orienté vers l'extérieur.	Frappe circulaire en pivot, réalisée avec le bol ou la face dorsale de pied (<i>Aptchouk ou baldung</i>). La jambe de frappe est projetée en arc de cercle, précédée par une rotation du bassin vers l'avant (<i>sur pivot de la jambe d'appui</i>). Le genou reste au même niveau.	Coup de pied circulaire niveau visage Jambe de frappe tendue, pied en flexion, orteils relevés ou pied en extension. Jambe d'appui tendue, pied à plat, tourné à 180°. Alignement dans l'axe du corps de la jambe d'appui, du bassin, de la jambe de frappe
Eulgoul Bakkat Maki	Bras de blocage semi fléchi, poing fermé, au niveau de l'épaule opposée (<i>paume face à l'épaule</i>), coude baissé (<i>niveau plexus</i>). L'autre bras plié, poing fermé niveau épaule opposée (<i>paume face au sol</i>), coude levé (<i>niveau épaule</i>) (<i>Armement bras croisés</i>)	Blocage réalisé avec l'extérieur de l'avant-bras (<i>Palmok</i>) devant le visage, poing fermé (<i>paume en face</i>), avant-bras à la verticale, coude aligné avec l'épaule	Blocage extérieur de l'avant bras niveau visage Bras de blocage plié à 90°, poing, coude, épaule "alignés" verticalement. L'autre bras plié à la ceinture
Are Hetcheu Maki	Les deux bras sont croisés au niveau du cou, le bras gauche (<i>côté du déplacement</i>) est à l'intérieur	Les deux bras, mains ouvertes, descendent simultanément en courbe passant devant le noeud de ceinture	Blocage Dégagement mains ouvertes au niveau bas ventre Les bras sont positionnés de part et d'autre de chaque côté le long du corps. L'extrémité des doigts pointé vers le sol, ouverture des bras 45°
Batangson Montong Maki	Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant L'autre bras semi-fléchi, poing fermé devant plexus	Blocage dans l'axe du corps avec la paume de la main dans un mouvement descendant sans rotation du poignet (<i>Blocage du côté de la jambe avant</i>)	Blocage avec la paume de la main niveau plexus Bras de blocage incliné (<i>coude aligné à l'épaule</i>), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras ramené au niveau ceinture

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG YOUK JANG" - Temps d'exécution : 35/40 secondes environ			
N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moaseugui	Sur place
2	Joumbi Seugui	Naranhi seugui	Sur place (<i>décarrer 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 simultanément bras gauche
4	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite, puis ramener la jambe en arrière, position Dwitt Koubi
5	Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe gauche en arrière en position Dwitt Koubi, blocage extérieur bras gauche, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
6	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche (<i>dans le dos</i>) en avançant la jambe droite en position Ap Koubi, armement pendant le demi-tour et blocage simultanément bras droit
7	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche, puis ramener la jambe en arrière position Dwitt Koubi
8	Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe droite en arrière en position Dwitt Koubi, blocage extérieur bras droit, l'autre bras plié au niveau de la ceinture

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

9	Han Sonnal Eulgoul Pitreu Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour pivot sur la jambe droite en avançant la jambe gauche devant, blocage simultané bras droit sur l'extérieur, main droite ouverte niveau visage, l'autre bras plié à la ceinture
10	Dolyeu Tchagui		Coup de pied jambe droite niveau visage, poser la jambe droite devant (<i>distance un pas</i>)
11	Eulgoul Pakkat Maki	Ap Koubi Seugui	Ramener la jambe gauche au niveau de la jambe droite, et pivot 1/4 de tour à gauche (<i>déplacement dans la continuité</i>), jambe gauche devant, blocage extérieur bras gauche niveau visage, l'autre bras plié à la ceinture
12	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, enchaîner une frappe du poing droit sans changer de position
13	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
14	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing gauche simultané
15	Eulgoul Pakkat Maki	Ap Koubi Seugui	1/2 tour sur la jambe gauche (<i>dans le dos</i>), en déplaçant la jambe droite sur la droite, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit vers l'extérieur niveau visage
16	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, enchaîner une frappe du poing gauche sans changer de position
17	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)
18	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing droit simultané
19	Aré Hetcheu Maki	Naranhi seugui	Ramener la jambe gauche (<i>dans le dos</i>) en position Naranhi Seugui (<i>la jambe droite ne bouge pas</i>), blocage lentement et simultané des deux bras niveau bas sur les cotés en décroisant devant le noeud de ceinture
20	Han Sonnal Eulgoul Pitreu Maki	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite devant, blocage simultané bras gauche sur l'extérieur, main gauche ouverte niveau visage, l'autre bras plié à la ceinture
21	Dolyeu Tchagui		Coup de pied jambe gauche niveau visage poser jambe gauche devant (<i>distance un pas</i>)
22	Are Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la position précédente, effectuer un 3/4 de tour pivot sur la gauche (<i>dans le dos</i>) en déplaçant la jambe droite sur la droite, blocage simultané bras droit niveau bas, l'autre bras plié à la ceinture
23	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche, puis ramener la jambe en arrière position Dwitt Koubi
24	Montong Bakkat Maki	Dwitt Koubi	Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe droite en arrière en position Dwitt Koubi, blocage extérieur bras droit niveau moyen, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
25	Are Maki	Ap Koubi Seugui	1/2 tour sur place (<i>dans le dos</i>), en décallant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le demi-tour et blocage simultané bras gauche
26	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite, puis ramener la jambe en arrière position Dwitt Koubi
27	Montong Bakkat Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe gauche en arrière en position Dwitt Koubi, blocage extérieur bras gauche niveau moyen, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
28	Sonnal Montong Maki	Dwitt Koubi	1/4 tour en décalant la jambe droite vers la droite, pivot sur la jambe gauche (<i>se retrouver dans le sens du départ</i>), blocage simultané mains ouvertes, bras gauche devant, bras droit en protection du plexus
29	Sonnal Montong Maki	Dwitt Koubi	Un pas en arrière en reculant la jambe gauche (<i>la jambe droite ne bouge pas</i>), blocage simultané mains ouvertes, bras droit devant, bras gauche en protections au plexus
30	Batangson Montong Maki	Ap Koubi Seugui	Un pas en arrière en reculant la jambe droite (<i>la jambe gauche ne bouge pas</i>), blocage simultané bras gauche devant, paume de main ouverte niveau moyen
31	Montong Balo Jileugui		Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing droit en restant dans la même position
32	Batangson Montong Maki		Reculer la jambe gauche (<i>la jambe droite ne bouge pas</i>), blocage simultané bras droit devant, paume de main ouverte niveau moyen
33	Montong Balo Jileugui		Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing gauche en restant dans la même position
35	Tchoumbi Seugui	Naranhi seugui	Ramener la jambe droite en position Naranhi Seugui (<i>la jambe gauche ne bouge</i>) Retour position de départ
36	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moaseugui	<i>Sur place</i>