



# CONDITIONS DE DELIVRANCE DES GRADES

Version n°2 du 28.12.2017

## **USSE Taekwondo**

2 rue des Brioux  
38120 Saint-Egrève  
Tel : 06 51 61 93 00  
E-mail :  
USSETKD@OUTLOOK.FR  
<http://ussetkd.e-monsite.com/>

## **Dauphine Taekwondo**

7 allée de la pelouse  
38000 Grenoble  
Tél : 06 19 26 98 52  
Email : dauphinetkd@free.fr  
<http://dauphinetkd.free.fr>  
<http://dauphinetkd.e-monsite.com/>

## **Wolf Taekwondo**

85 impasse des frères Montgolfier  
38340 Voreppe  
Tel : 06 16 07 37 18  
E-mail : bureau@wolftkd38.com  
<http://wolftkd38.com/>





## Table des matières

|  |     |
|--|-----|
| <b>1 – PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADES</b> .....                                    | 5   |
| <b>2 – KICHOS (Enfants)</b> .....  | 9   |
| <b>2 – POOMSEE</b> .....   | 11  |
| <b>3 – KIBON / KYORUGUI</b> .....  | 47  |
| <b>3-1 Technique « enfant »</b> .....  | 49  |
| <b>3-2 Technique « adulte »</b> .....  | 50  |
| <b>4 – HO SHIN SOUL (Exemples de techniques de défense)</b> .....                  | 59  |
| <b>5 – QUESTIONS THEORIQUES</b> .....  | 63  |
| Filière d'arbitrage, règles d'arbitrage et de compétition (combat et poomsé) : ... | 63  |
| La fédération Française de Taekwondo et Disciplines associées : .....              | 64  |
| <b>5-1 Règlementation des compétitions</b> .....                                   | 65  |
| <b>5-2 Règlements d'arbitrage des compétitions combats</b> .....                   | 90  |
| <b>5-2 Règlements des compétitions Poomse</b> .....                                | 118 |
| <b>5-4 Catégories d'âges et de poids</b> .....                                     | 131 |
| <b>5-5 Filière d'arbitrage, des juges techniques et diplômes d'enseignements</b>   | 132 |
| <b>5-6 Les grandes dates du Taekwondo</b> .....                                    | 135 |





## 1 – PROGRAMME DU PASSAGE DE GRADES

| PROGRAMME – PASSAGE DE GRADES  |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-------------------|----|----|----|----|----|--|
| COULEURS CEINTURES – ENFANTS   | B                  | J   | J/O | O   | O/V | V   | V/V | V  | V/B | B                 | B1 | B2 | R  | R1 | R2 |  |
| COULEURS CEINTURES – ADULTES   |                    |     |     |     |     |     | B   | J  | J1  | B                 | B1 | B2 | R  | R1 | R2 |  |
| KEUPS  | 15è                | 14è | 13è | 12è | 11è | 10è | 9è  | 8è | 7è  | 6è                | 5è | 4è | 3è | 2è | 1è |  |
| <b>KICHOS</b> (x) : Kicho imposé, (a) : Tirage au sort enfant  |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| 1  | Il Jang            | x   | x   | x   | x   | a   | a   | a  | a   |                   |    |    |    |    |    |  |
| 2  | Yi Jang            |     |     | x   | x   | a   | a   | a  | a   |                   |    |    |    |    |    |  |
| 3  | Sam Jang           |     |     |     |     | x   | a   | a  | a   |                   |    |    |    |    |    |  |
| 4  | Sa Jang            |     |     |     |     |     | x   | a  | a   |                   |    |    |    |    |    |  |
| <b>POOMSES (Voir Chapitre 2)</b> (x) : Poomsé imposé, (a) : Tirage au sort enfant, (b) : Tirage au sort adulte |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| 1  | Taegeug Il Jang    |     |     |     |     |     |     | x  | a/b | b                 | b  | b  | b  | b  | b  |  |
| 2  | Taegeug Yi Jang    |     |     |     |     |     |     |    | x   | b                 | b  | b  | b  | b  | b  |  |
| 3  | Taegeug Sam Jang   |     |     |     |     |     |     |    |     | x                 | b  | b  | b  | b  | b  |  |
| 4  | Taegeug Sa Jang    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   | x  | b  | b  | b  | b  |  |
| 5  | Taegeug Ho Jang    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    | x  | b  | b  | b  |  |
| 6  | Taegeug Youk Jang  |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    | x  | b  | b  |  |
| 7  | Taegeug Chil Jang  |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    | x  | b  |  |
| 8  | Taegeug Pal Jang   |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    | x  |  |
| <b>KIBON (Voir chapitre 3)</b>   |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| 10 questions   | Termes en français |     |     |     |     |     |     |    |     | Termes en coréens |    |    |    |    |    |  |
| <b>SAE BON KIREUGI (Voir chapitre 3)</b> Nombre de techniques demandées  |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| 3 blocages simples   |                    |     | 1   |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| 3 blocages + 1 contre poing  |                    |     |     | 1   | 1   |     |     | 2  | 2   |                   |    |    |    |    |    |  |
| 3 blocages + 1 contre pied   |                    |     |     |     |     | 1   | 1   |    | 1   |                   |    |    |    |    |    |  |
| <b>HAN BON KIREUGI (Voir chapitre 3)</b>   |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    |    |    |    |    |  |
| Contre avec membres supérieurs   |                    |     |     |     |     |     |     |    |     | 2                 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |  |
| Contre avec membres inférieurs au sol  |                    |     |     |     |     |     |     |    |     | 2                 | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  |  |
| Contre avec membres inférieurs sautés  |                    |     |     |     |     |     |     |    |     |                   |    | 1  | 1  | 2  | 2  |  |



## PROGRAMME – PASSAGE DE GRADES (Suite)

| COULEURS CEINTURES – ENFANTS                  |                                     | B   | J   | J/O | O   | O/V | V   | V/V | V  | V/B        | B    | B1   | B2                          | R  | R1 | R2 |    |
|---|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------------|------|--|-----------------------------|----|----|----|----|
| COULEURS CEINTURES – ADULTES                  |                                     |     |     |     |     |     |     |     | B  | J          | J1   | B  | B1                          | B2 | R  | R1 | R2 |
| KEUPS   |                                     | 15è | 14è | 13è | 12è | 11è | 10è | 9è  | 8è | 7è         | 6è   | 5è   | 4è                          | 3è | 2è | 1è |    |
| <b>HO SHIN SOUL (Voir chapitre 4)</b>         |                                     |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
|   | <b>Total techniques demandées</b>   |     |     |     |     |     |     |     |    |            | 2    | 2  | 3                           | 4  | 4  | 5  |    |
| 1   | Saisie d'un revers de col           |     |     |     |     |     |     |     |    |            | 1(c) | Choix du jury avec défenses libres<br>(3 techniques) |                             |    |    |    |    |
| 2   | Saisie directe du poignet           |     |     |     |     |     |     |     |    |            | 1(c) |  |                             |    |    |    |    |
| 3   | Saisie du poignet croisée           |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
| 4   | Saisie des deux poignets de face    |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
| 5   | Double saisie du poignet            |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
| 6   | Saisie de deux poignets de dos      |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
| <b>QUESTIONS THEORIQUES (Voir chapitre 5)</b> |                                     |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
|   |                                     |     |     |     |     |     |     |     |    | <b>QCM</b> |      |  | <b>Nombres de questions</b> |    |    |    |    |
|   | Règlements arbitrage et compétition |     |     |     |     |     |     |     |    |            | 5    | 10   | 15                          | 20 | 20 | 20 |    |
|   | FFTDA                               |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             | 5  | 10 | 15 |    |
| <b>KIORUGUI</b>                               |                                     |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
|   | Nombre de rounds                    |     |     |     |     |     |     | 3   | 3  | 3          | 3    | 3  | 3                           | 3  | 3  | 3  |    |
| <b>CASSE (d)</b>                              |                                     |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             |    |    |    |    |
|   | 1 membre supérieur                  |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             | 1  |    |    |    |
|   | 1 membre inférieur                  |     |     |     |     |     |     |     |    |            |      |  |                             | 1  |    |    |    |

(c) : 2 techniques de défenses imposées

(d) : Cette épreuve a lieu, si le candidat a obtenu la moyenne générale sur l'ensemble des autres épreuves



Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

**Progression Française des Grades du Taekwondo "ENFANTS"**

La progression officielle des grades du TAEKWONDO "Enfants" proposée par la **Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées** se base sur 15 "Keup" différenciés par 8 couleurs de ceintures (*blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire*). Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, dont l'âge minimum requis est de 16 ans. Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré par la **"Progression Française du TAEKWONDO Enfants"**.

| KEUP                | CEINTURES                         | COULEURS |
|---------------------|-----------------------------------|----------|
| 15                  | BLANCHE                           |          |
| 14                  | JAUNE                             |          |
| 13                  | JAUNE 1 barrette                  |          |
| 12                  | ORANGE                            |          |
| 11                  | ORANGE 1 barrette                 |          |
| 10                  | VERTE                             |          |
| 9                   | VERTE 1 barrette                  |          |
| 8                   | VIOLETTE                          |          |
| 7                   | VIOLETTE 1 barrette               |          |
| 6                   | BLEUE                             |          |
| 5                   | BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette   |          |
| 4                   | BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette   |          |
| 3                   | ROUGE                             |          |
| 2                   | ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette   |          |
| 1                   | ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette   |          |
| IL POUM             | ROUGE & NOIRE<br>(14 ans minimum) |          |
| 1 <sup>er</sup> DAN | NOIRE<br>(16 ans minimum)         |          |

D.T.ND.S/C.T



## Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### Progression Française des Grades du Taekwondo "ADULTES"

La progression officielle des grades du TAEKWONDO "Adultes" proposée par la **Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées** se base sur 10 "Keup" différenciés par 4 couleurs de ceintures (*blanche, jaune, bleue, rouge*).

Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, dont l'âge minimum requis est de 16 ans.

Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré par la "**Progression Française du TAEKWONDO**".

| KEUP                        | CEINTURES                       | COULEURS   |
|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 10                          | BLANCHE                         |    |
| 9                           | JAUNE                           |    |
| 8                           | JAUNE 1 <sup>ère</sup> barrette |  |
| 7                           | JAUNE 2 <sup>ème</sup> barrette |  |
| 6                           | BLEUE                           |  |
| 5                           | BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette |  |
| 4                           | BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette |  |
| 3                           | ROUGE                           |  |
| 2                           | ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette |  |
| 1                           | ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette |  |
| 1 <sup>er</sup> Dan et plus | NOIRE<br>(16 ans minimum)       |  |

D.T.ND.S/C.T



## 2 – KICHOS (Enfants)

---

- 1 **Kicho Il Jang**
- 2 **Kicho Yi Jang**
- 3 **Kicho Sam Jang**
- 4 **Kicho Sa Jang**

Les 4 kitchos se font avec les techniques de base suivantes :

- Toutes les positions se font en AP KOUBI (position avancée, basse),
- ALE MAKI (blocage niveau bas),
- MONTON JILEUGUI (coup de poing, niveau moyen).

### **KITCHO IL JANG (premier kitcho) :**

- KIBON JOUNBI SEUGUI
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ)

### **KITCHO YI JANG (deuxième kitcho) :**

- KIBON JOUNBI SEUGUI
- ALE MAKI (¼ de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage côté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- ALE MAKI (¼ de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ)



### **KITCHO SAM JANG (troisième kitcho) :**

- KIBON JOUNBI SEUGUI
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI ( $\frac{3}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage côté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- ALE MAKI ( $\frac{1}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ)

### **KITCHO SA JANG (quatrième kitcho) :**

- KIBON JOUNBI SEUGUI
- ALE MAKI ( $\frac{1}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage côté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- ALE MAKI ( $\frac{1}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- DIRO DORA, ALE MAKI ( $\frac{3}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- DIRO DORA, ALE MAKI (demi-tour par la droite, blocage côté droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- ALE MAKI ( $\frac{1}{4}$  de tour par la gauche, blocage côté gauche)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe droite, coup de poing droit)
- MONTON JILEUGUI (avancer la jambe gauche, coup de poing gauche)
- MONTON JILEUGUI, KIAP (avancer la jambe droite, coup de poing droit, CRIER)
- BALO (demi-tour par la gauche, revenir en position de départ)



## 2 – POOMSEE

---

- 1 Taegeug Il Jang
- 2 Taegeug Yi Jang
- 3 Taegeug Sam Jang
- 4 Taegeug Sa Jang
- 5 Taegeug Ho Jang
- 6 Taegeug Youk Jang
- 7 Taegeug Chil Jang
- 8 Taegeug Pal Jang



## Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### LE POUmse

Le **Poumsé** est une forme de travail conventionnelle, représentant un combat codifié et dirigé. Il s'exécute individuellement.

Chaque **Poumsé** 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 **Poumsé** débute et se termine par la position "**Tchaliot Seugui**" 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 **Poumsé**, c'est à dire faire sentir une réelle impression de combat dans l'exécution des différents mouvements avec la plus grande efficacité contrôlée.

Le **Poumsé** s'exécute dignement, **Dobok** propre et ceinture correctement nouée.

#### LES CRITERES D'EXECUTION SONT LES SUIVANTS :

- **LA MAITRISE :**  
Chaque technique doit être armée avec souplesse selon les "**Kibon**" 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 mort selon les différentes trajectoires du diagramme.
- **L'EQUILIBRE et LA STABILITE :**  
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 **Poumse** 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 du **Poumsé**.
- **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 **Poumsé**.
- **LA CONCENTRATION :**  
La concentration est extrême dans l'exécution du **Poumsé** afin de pouvoir "**Vivre son Poumsé**". 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 **Poumsé**, il doit suivre la direction des enchaînements techniques et des déplacements.

- 16/09/2005 - DTN/DS/Com Trad



Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

## Signification des Pousmé

| POUMSE "TAE GUEUG"         |   |
|----------------------------|---|
| Nom                        | Signification   |
| <b>Taegueug Il Jang</b>    | Représente le symbole de " <b>keon</b> ", l'un des 8 <i>kwe</i> (signes divinatoires) qui signifie « le ciel » et le yang. <i>Keon</i> symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers. Ce pousmé représente le début de la progression en Taekwondo. Il s'agit d'un pousmé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases : " <i>ale maki</i> ", " <i>momtong maki</i> ", " <i>momtong jileugi</i> ", " <i>ap tchagui</i> ".  |
| <b>Taegueug Yi Jang</b>    | Symbolise le " <b>tae</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie la fermeté intérieure et la souplesse extérieure. Ce pousmé introduit " <i>eulgoul maki</i> " et fait intervenir à 5 reprises le coup de pied " <i>ap tchagui</i> ".  |
| <b>Taegueug Sam Jang</b>   | Symbolise le " <b>ri</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie "la chaleur et le lumière". Il doit donc stimuler l'ardeur à l'entraînement et le sens de la justice des pratiquants. Nouvelles techniques abordées : " <i>sonnal mok tchigui</i> ", " <i>sonnal momtong maki</i> ", position " <i>dwitt koubi</i> ". Ce pousmé insiste sur la riposte et les enchaînements : blocages/attaques et <i>tchagui/jileugi</i> .  |
| <b>Taegueug Sa Jang</b>    | Symbolise le " <b>jin</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le tonnerre (puissance et dignité). Nouvelles techniques : " <i>pyôn sonn keut tchirugui</i> ", " <i>jae bi poum mok tchigui</i> ", " <i>yop tchagui</i> ", " <i>momtong bakkat maki</i> ", " <i>dung joumok eulgoul ap tchigui</i> ". Ce pousmé se caractérise par plusieurs mouvements préparatoires au combat et de nombreuses positions " <i>dwitt koubi</i> ".   |
| <b>Taegueug Oh Jang</b>    | Symbolise le " <b>son</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie le vent. C'est-à-dire, la conjugaison de la puissance dévastatrice de l'ouragan et le calme apaisant de la brise. Nouvelles techniques : " <i>me joumok nelyo tchigui</i> ", " <i>palkoup dolyot tchigui</i> ", " <i>palkoup pyojok tchigui</i> " et les positions " <i>koa seugui</i> ", " <i>wen seugui</i> ", " <i>orun seugui</i> ".  |
| <b>Taegueug Yuk Jang</b>   | Symbolise le " <b>kan</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie l'eau, c'est-à-dire le flot incessant et la fluidité. Nouvelles techniques : " <i>han sonnal eulgoul bakkat maki</i> ", " <i>dolyot tchagui</i> ", " <i>eulgoul bakkat maki</i> ", " <i>batangsonn momtong maki</i> ".  |
| <b>Taegueug Tchil Jang</b> | Symbolise le " <b>kan</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie la montagne : l'inertie et la solidité. Nouvelles techniques : " <i>sonnal ale maki</i> ", " <i>batangson kodeuro maki</i> ", " <i>bo joumok</i> ", " <i>kawi maki</i> ", " <i>mourop tchigui</i> ", " <i>momtong hetcho maki</i> ", " <i>dou joumok jetcho jileugi</i> ", " <i>eutkeuleu ale maki</i> ", " <i>pyojok tchagui</i> ", " <i>yop tchileugi</i> " et les positions " <i>beum seugui</i> " et " <i>joutchoum seugui</i> ". |
| <b>Taegueug Pal Jang</b>   | Symbolise le " <b>kon</b> ", l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le yin et la terre : l'enracinement, mais aussi le début et la fin. C'est ce pousmé qui permet aux pratiquants d'obtenir le grade de 1 <sup>er</sup> dan. Nouvelles techniques : " <i>dou bal dangsang ap tchagui</i> ", " <i>santel maki</i> " " <i>dang guyeu theuk jileugi</i> " " <i>kodero maki</i> " " <i>bakkat palmok</i> " " <i>palkoup dolyot tchigui</i> ", " <i>deung joumok ap tchigui</i> ".                          |

12/09/2005 – DTN/DS/Com Trad

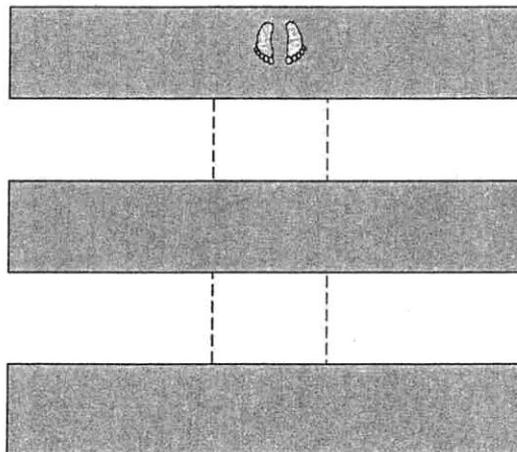




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Il Jang

## 태극일장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug II Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| POUMSE TAEQUEUG IL JANG  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG IL JANG"  |  |  |   |
| 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   |
| Tchalot Seugui Kyongnye  | Position de préparation et de salut "garde à vous". Pieds joints "Moa Seugui".   | Les poings sont fermés (non serrés) avec un léger contact entre les pouces et les cuisses. Les bras tendus le long du corps  |   |
| Tchoumbi Seugui  |  | Les mains ouvertes montent au niveau du plexus puis descendent lentement, poings fermés (inspiration/expiration)<br>Décaler la jambe gauche "d'un pied"  | <b>Position de départ Naranhi seugui</b><br>Les 2 poings fermés au niveau du noeud de ceinture (intérieur poings face au ventre). Un poing d'écart entre chaque poing et situé à un poing du noeud de ceinture  |
| Ale Maki   | Le bras de blocage est plié au niveau de l'épaule opposé (paume face au cou).<br>L'autre bras est semi fléchi sous le coude du bras de blocage (paume face au sol)         | Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (coté cubitus) (paume face à la jambe avant) avec une rotation des poignets en fin de mouvement  | <b>Blocage circulaire au niveau du bas ventre</b><br>Bras de blocage à peine fléchi (poing dans l'axe du genou de la jambe avant) L'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut)   |
| Montong Bandé Jileugui   | Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture (hanche) (paume vers le haut)<br>L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (le bras est relâché, paume face au sol)     | Frappe réalisée bras tendu avec les 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> phalanges du poing (métacarpiens de l'index et du majeur) Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement        | <b>Frappe de percussion directe au plexus</b><br>Poing de frappe du côté de la jambe avant (paume vers le bas), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut)   |
| Montong Baro Jileugui  | Le bras de frappe est plié au niveau de la ceinture (hanche) (paume vers le haut)<br>l'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (le bras est relâché, paume face au sol) | Frappe réalisée bras tendu avec les 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> phalanges du poing (métacarpiens de l'index et du majeur) Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement        | <b>Frappe de percussion directe au plexus</b><br>Poing de frappe du côté opposé à la jambe avant (paume vers le bas), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut)   |
| Montong An Maki  | Le bras de blocage est plié (poing au niveau de l'épaule et paume vers l'avant) l'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (paume face au sol)                           | Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (coté cubitus)<br>Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement. L'angle de l'avant bras est le même durant tout le mouvement | <b>Blocage circulaire intérieur niveau plexus</b><br>Bras de blocage fléchi à 45° dans l'axe du corps (paume face au plexus) opposé à la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut)   |
| Eulgoul Maki   | Le bras de blocage est plié au niveau de la hanche opposée (paume vers le haut)<br>l'autre bras plié au niveau de l'épaule inverse (paume face au sol)                     | Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (coté cubitus). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement.  | <b>Blocage ascendant niveau haut</b><br>Bras de blocage plié, un poing environ au-dessus de la tête (revers de poing face au front), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (revers de poing face au sol). Le poignet du bras de blocage est situé dans l'axe du corps. |
| Aptchagui  | Le bras de frappe est plié, genou au niveau de la ceinture (pied en extension et orfèil en flexion) l'autre jambe est tendue pied à plat orienté vers l'extérieur.         | De la position d'armement, la jambe de frappe se détend ; le genou reste au même niveau. Pendant le coup de pied les bras se positionnent naturellement devant la poitrine                       | <b>Coup de pied de percussion de face</b><br>Jambe de frappe tendue, pied en extension orfèil relevé (frappe avec le bol de pied, face plantaire des métatarsiens) niveau plexus/inton. L'autre jambe est tendue, pied à plat orienté vers l'extérieur.                     |
| Ap Seugui  |  | Position de marche, un pas entre les pieds, intérieur des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°  |   |
| Ap Koubi   |  | Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière incliné à 30°                            |   |



## TaeGeug II Jang



Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| SCHEMA du POUINSE "TAEQUEUG IL JANG" - Temps d'exécution : 18/25 secondes environ |                          |                 |   |
|---|--------------------------|-----------------|---|
| N°  | Nom de la Technique      | Position        | Déplacement   |
| 1   | Tchaliot Seugui Kyongnye | Moa Seugui      | Sur place   |
| 2   | Tchoumbi Seugui          | Naranhi Seugui  | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)   |
| 3   | Ale Maki                 | Ap Seugui       | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche   |
| 4   | Montong Bandé Jiteugui   | Ap Seugui       | Avancer jambe droite, frappe simultanée bras droit  |
| 5   | Ale Maki                 | Ap Seugui       | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), arnement pendant le pivot et blocage simultané bras droit        |
| 6   | Montong Bandé Jiteugui   | Ap Seugui       | Avancer jambe gauche frappe simultanée bras gauche  |
| 7   | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la jambe droite en décalant la jambe gauche sur la gauche, arnement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche.                        |
| 8   | Montong Baro Jiteugui    | Ap Koubi Seugui | Coup de poing bras droit sans changement de position  |
| 9   | Montong An Maki          | Ap Seugui       | 1/4 tour sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite, arnement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche                        |
| 10  | Montong Baro Jiteugui    | Ap Seugui       | Avancer la jambe gauche, frappe simultanée bras droit   |
| 11  | Montong An Maki          | Ap Seugui       | 1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant la jambe gauche sur la gauche (dans le dos), arnement pendant le pivot et blocage simultané bras droit         |
| 12  | Montong Baro Jiteugui    | Ap Seugui       | Avancer jambe droite, frappe simultanée bras gauche   |
| 13  | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la jambe gauche en décalant la jambe droite sur la droite, arnement pendant le 1/4 tour et frappe simultanée bras droit                          |
| 14  | Montong Baro Jiteugui    | Ap Koubi Seugui | Coup de poing gauche sans changement de position  |
| 15  | Eulgoul Maki             | Ap Seugui       | 1/4 tour sur la jambe droite en avançant la jambe gauche sur la gauche, arnement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche                         |
| 16  | Ap Tchagui               | Ap Seugui       | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Seugui)   |
| 17  | Montong Bandé Jiteugui   | Ap Seugui       | Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente  |
| 18  | Eulgoul Maki             | Ap Seugui       | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en ramenant la jambe droite sur la droite (dans le dos), arnement pendant le pivot et blocage simultané bras droit         |
| 19  | Ap Tchagui               | Ap Seugui       | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Seugui)   |
| 20  | Montong Bandé Jiteugui   | Ap Seugui       | Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente   |
| 21  | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la droite (retour point départ), arnement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche. |
| 22  | Montong Bandé Jiteugui   | Ap Koubi Seugui | Avancer la jambe droite, frappe simultanée bras droit<br>KIAP   |
| 23  | Joumbi Seugui            | Naranhi Seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant (dans le dos) la jambe gauche en position Naranhi Seugui (Retour position de départ)                           |
| 24  | Tchaliot Seugui Kyongnye | Moa Seugui      | Sur place   |



## TaeGeug Il Jang

### Na



**Ra 1**

**Da 1**



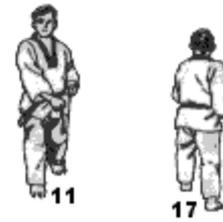
**5**

**18**



**Ra 2**

**Da 2**



**11**

**17**

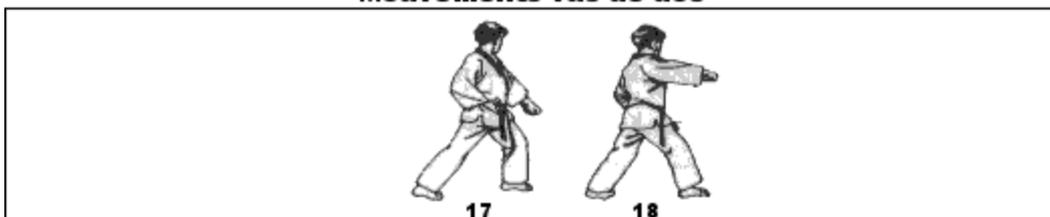


**Ra 3**

**Ga**

**Da 3**

### Mouvements vus de dos



**17**

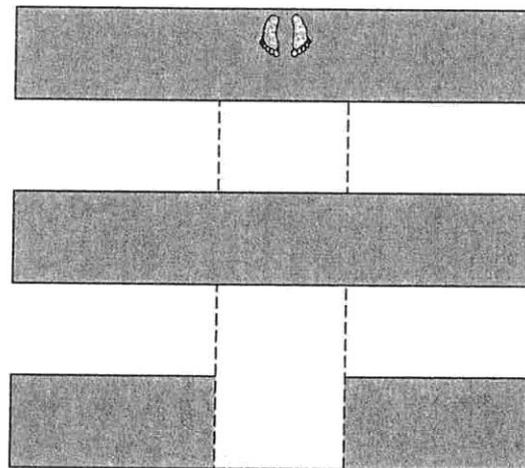
**18**



Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Yi Jang

## 태극이장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Yi Jang

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| POUMSE TAEQUEUG Y JANG  |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG Y JANG"<br>(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  |
| <b>Eulgoul Bandé Jileugui</b>   | Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture (hanche)(paume vers le haut)<br>L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (le bras est relâché, paume face au sol) | Frappe réalisée bras tendu avec les 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> phalanges du poing (métacarpiens de l'index et du majeur). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement | <b>Frappe de percussion directe au niveau de la bouche</b><br>Poing de frappe du côté de la jambe avant (paume vers le bas), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut) |
| SCHEMA du POUMSE "TAEQUEUG Y JANG" - Temps d'exécution : 20/25 secondes environ   |   |  |  |
| N°  | Nom de la Technique   | Position   | Déplacement  |
| 1   | Tchalliot Seugui<br>Kyong Né  | Moa Seugui   | Sur place  |
| 2   | Joumbi Seugui   | Narani Seugui  | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3   | Ale Maki  | Ap Seugui  | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche  |
| 4   | Montong Bandé Jileugui  | Ap Koubi Seugui  | Avancer jambe droite, frappe simultanée bras droit   |
| 5   | Ale Maki  | Ap Seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), armerment pendant le pivot et blocage simultané bras droit                                      |
| 6   | Montong Bandé Jileugui  | Ap Koubi Seugui  | Avancer jambe gauche frappe simultanée bras gauche   |
| 7   | Montong An Maki   | Ap Seugui  | 1/4 tour sur la jambe droite en décalant la jambe gauche sur la gauche, armerment pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras droit  |
| 8   | Montong An Maki   | Ap Seugui  | Avancer jambe droite, blocage simultané bras gauche  |
| 9   | Ale Maki  | Ap Seugui  | 1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armerment pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche  |
| 10  | Ap Tchagui  |  | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)   |
| 11  | Eulgoul Bande Jileugui  | Ap Koubi Seugui  | Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente   |
| 12  | Ale Maki  | Ap Seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), armerment pendant le pivot et blocage simultané bras droit                                      |
| 13  | Ap Tchagui  |  | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Koubi)   |



## TaeGeug Yi Jang

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

|    |                          |                 |  |
|----|--------------------------|-----------------|--|
| 14 | Eulgoul Bande Jileugui   | Ap Koubi Seugui | Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente  |
| 15 | Eulgoul Maki             | Ap 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                           |
| 16 | Eulgoul Maki             | Ap Seugui       | Avancer jambe droite, blocage simultané bras droit   |
| 17 | Montong An Maki          | Ap Seugui       | 3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit  |
| 18 | Montong An 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 pivot et blocage simultané bras gauche |
| 19 | Ale Maki                 | Ap Seugui       | 1/4 tour sur la jambe droite en avançant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche                            |
| 20 | Ap Tchagui               |                 | Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i> )   |
| 22 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui       | Coup de poing droit simultané sans changement de position  |
| 23 | Ap Tchagui               |                 | Coup de pied jambe gauche ( <i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i> )   |
| 25 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui       | Coup de poing gauche simultané sans changement de position   |
| 26 | Ap Tchagui               |                 | Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i> )   |
| 27 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui       | Coup de poing droit simultané sans changement de position<br>KIAP  |
| 29 | 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<br>(Retour position de départ)                  |
| 30 | Tchallot Seugui Kyongnye | Moa Seugui      | Sur place  |



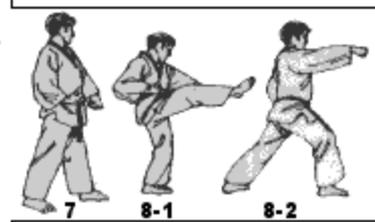
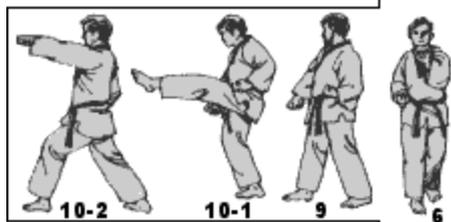
## TaeGeug Yi Jang

### Na



Ra 1

Da 1



Ra 2

Da 2

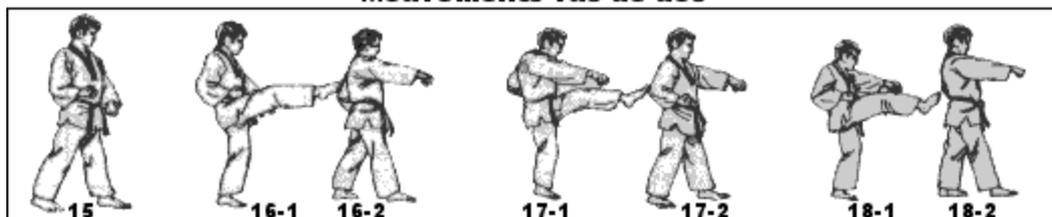


Ra 3

Ga

Da 3

### Mouvements vus de dos

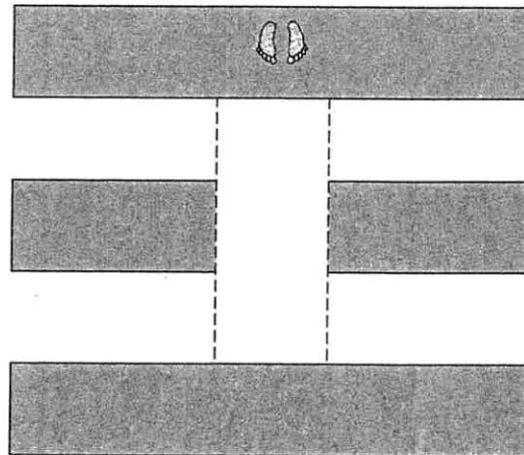




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Sam Jang

## 태극삼장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Sam Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### POUMSE TAE GUEUG SAM JANG

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

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

| N° | Nom de la Technique             | Position        | Déplacement  |
|----|---------------------------------|-----------------|--|
| 1  | Tchalot Seugui Kyong Né         | Moa Seugui      | Sur place  |
| 2  | Joumbi Seugui                   | Naranhi Seugui  | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3  | Ale Maki                        | Ap Seugui       | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche  |
| 4  | Ap Tchegui                      |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)   |
| 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 (dans le dos), armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras droit |
| 7  | Ap Tchegui                      |                 | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Koubi)   |
| 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, armerment 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, armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche                 |



## TaeGeug Sam Jang

### 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 Somal Montong Bakkat Maki | Dwitt Koubi     | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche (dans le dos) en ramenant la jambe droite (accourcissement de la position), arnement pendant le déplacement et blocage simultanément 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, arnement pendant le déplacement et blocage simultanément bras droit                                 |
| 16 | Montong An Maki               | Ap Seugui       | Avancer jambe droite, blocage simultanément bras gauche  |
| 17 | Ale Maki                      | Ap Seugui       | 3/4 tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche (dans le dos), arnement pendant le déplacement et blocage simultanément bras gauche                               |
| 18 | Ap Tchagui                    |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)   |
| 19 | Montong Dou Bon Jileugui      | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanément 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 (dans le dos), arnement pendant le déplacement et blocage simultanément bras droit                  |
| 21 | Ap Tchagui                    | Ap Seugui       | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Koubi)   |
| 22 | Montong Dou Bon Jileugui      | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanément 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, arnement pendant le déplacement et blocage simultanément bras gauche                                 |
| 24 | Montong Baro Jileugui         | Ap Seugui       | Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (sans changer de position)   |
| 25 | Ale Maki                      | Ap Seugui       | Avancer jambe droite, blocage simultanément bras droit   |
| 26 | Montong Baro Jileugui         | Ap Seugui       | Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (sans changer de position)  |
| 27 | Ap Tchagui                    |                 | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Seugui)  |
| 28 | Ale Maki                      | Ap Seugui       | Blocage bras gauche simultanément (sans changer de position)   |
| 29 | Montong Baro Jileugui         | Ap Seugui       | Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (sans changer de position)   |
| 30 | Ap Tchagui                    |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe gauche devant en Ap Seugui)  |
| 31 | Ale Maki                      | Ap Seugui       | Blocage bras droit simultanément   |
| 32 | Montong Baro Jileugui         | Ap Seugui       | Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (sans changer de position)<br><b>KIAP</b>   |
| 33 | Tchoumbi Seugui               | Naranhi Seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant (dans le dos) la jambe gauche en position Naranhi Seugui (Retour position de départ)  |
| 34 | Tchaliot Seugui Kyong Né      | Moa Seugui      | Sur place  |



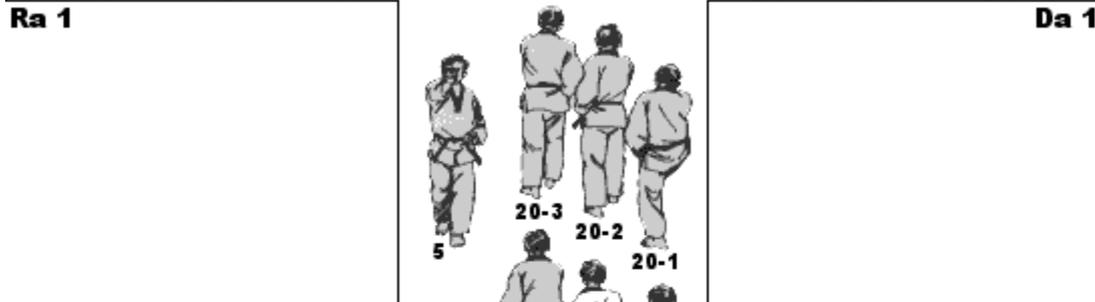
## TaeGeug Sam Jang

### Na



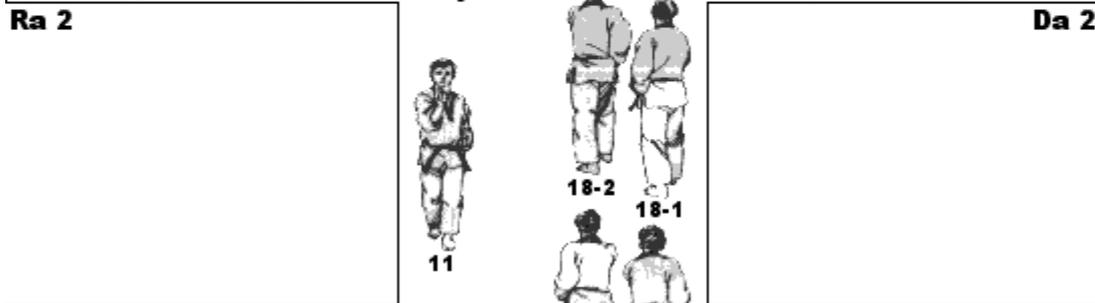
#### Ra 1

#### Da 1



#### Ra 2

#### Da 2

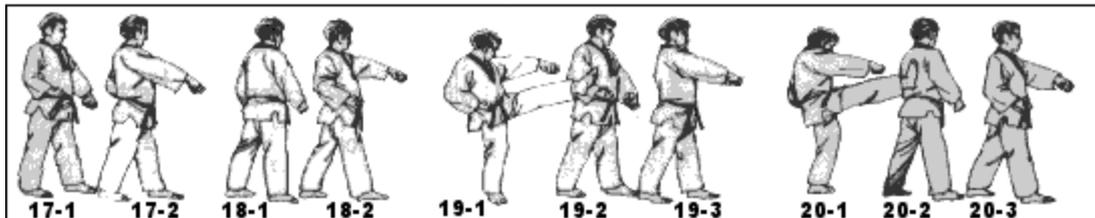


#### Ra 3

### Ga

#### Da 3

### Mouvements vus de dos

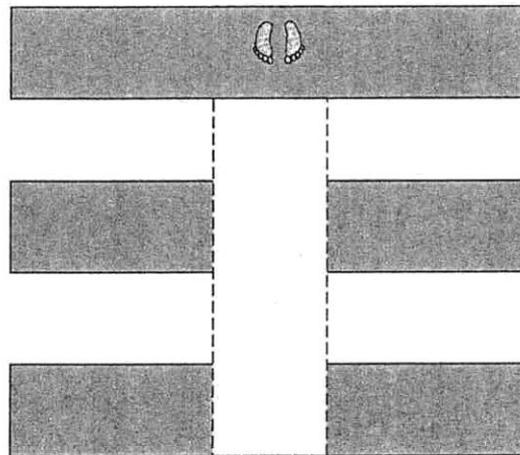




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Sa Jang

## 태극사장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Sa Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### POUMSE TAEQUEUG SA JANG

| Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG SA JANG"<br>(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   |  |
| Sonnal Montong Maki  | Bras de blocage fléchi, main ouverte, paume face au cou. L'autre bras légèrement fléchi en arrière main ouverte (paume vers l'arrière)   | Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte (hypothénar). L'autre bras se positionne simultanément au niveau du plexus (en protection) (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)                         | <b>Blocage circulaire de profil avec protection du plexus</b><br>Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps (extrémité des doigts au niveau de l'épaule), l'autre bras (bras de protection) est plié, main ouverte paume vers le haut, devant le plexus                |  |
| Batangson Noulou Maki  | Bras de blocage plié, main ouverte, paume vers l'avant, niveau épaule du côté du blocage. L'autre bras semi plié, poing fermé, paume face au sol au niveau du plexus.                                      | Blocage descendant réalisé avec la paume en "écrasement" dans l'axe du corps. (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)   | <b>Blocage descendant niveau plexus</b><br>Bras de blocage semi fléchi, dans l'axe du corps, paume de la main ouverte face au sol au niveau du plexus.<br>L'autre bras plié au niveau ceinture  |  |
| Pyon Sonn Keut Séo Jileugui  | Dans le cadre de Sa Jang, la technique est réalisée au départ de la position précédent. Pour une réalisation de la technique isolée, l'armement est identique à "Montong Jileugui" avec les mains ouvertes | Frappe en "pique" (bras tendu) réalisé avec les extrémités des doigts au niveau du plexus. L'autre bras exécute un blocage descendant en écrasement au niveau du plexus (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement) | <b>Frappe de percussio</b> n avec l'extrémité des doigts au niveau plexus<br>Bras de frappe tendu, main ouverte verticale, dans l'axe du corps<br>L'autre bras plié à 90°, main ouverte, sous le coude du bras de frappe, paume face au sol au niveau du plexus             |  |
| Jebipoum Sonnal Mok Tchigui  | Le bras de frappe est plié (main ouverte au niveau de l'épaule, paume vers l'avant) l'autre bras plié, au niveau de la hanche du même côté. (main ouverte, paume vers le haut)                             | Frappe réalisée avec le tranchant de la main ouverte (hypothénar). Effectuer une rotation de la main en fin de mouvement légèrement descendant. L'autre bras monte vers le haut de la tête, blocage avec tranchant de la main | <b>Frappe et blocage circulaire simultané</b><br>Bras de frappe légèrement fléchi dans l'axe du corps opposé à la jambe avant (paume vers le haut), l'autre bras plié, main ouverte au niveau de la tête (revers contre front, distance entre la tête et la main : 1 poing) |  |
| Yop Tchagui  | La jambe de frappe est pliée, le genou situé au niveau de la ceinture (pied fléchis et orteil en flexion). La jambe d'appui est tournée vers l'extérieur pied à plat, le bassin dans l'axe du corps.       | Frappe de percution directe réalisée avec le talon ou le tranchant de pied (le genou reste au même niveau d'armement). Pendant le coup de pied les bras se positionnent naturellement devant la poitrine (position de combat) | <b>Coup de pied de percussio</b> n de profil<br>La jambe de frappe est tendue, le tranchant de pied sorti, les orteils en flexion "voute plantaire vers le sol, niveau plexus/menton.<br>L'autre jambe est tendue, pied à plat à 180° vers l'extérieur                      |  |
| Montong Pakkat Maki  | Le bras de blocage est plié (poing fermé, paume vers l'épaule opposé), l'autre bras est fléchi au niveau plexus, poing fermé (paume face au sol)   | Blocage vers l'extérieur de l'avant-bras (côté cubitus), dans l'axe du corps (Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement)   | <b>Blocage latéral avec l'extérieur d'avant-bras</b><br>Bras de blocage fléchi, poing fermé, poignet et avant-bras alignés, paume face à l'avant, niveau épaule<br>L'autre bras ramené au niveau de la ceinture   |  |
| Montong Maki   | Le bras de blocage est plié (poing au niveau de l'épaule et paume vers l'avant) l'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (paume face au sol)   | Blocage réalisé avec la patte extérieure de l'avant bras (côté cubitus)<br>Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement. L'angle de l'avant bras est le même durant tout le mouvement                               | <b>Blocage circulaire intérieur niveau plexus</b><br>Bras de blocage fléchi à 45° dans l'axe du corps (paume face au plexus) du côté de la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (paume vers le haut)   |  |
| Deung Jou mok Ap Tchigui   | Le bras de frappe plié à l'horizontal (coude levé) au niveau du plexus, poing fermé (paume face au sol) l'autre bras plié vers l'avant, poing fermé (paume face au sol)                                    | Frappe de percution direct, réalisée avec le revers du poing vers l'avant dans l'axe du corps   | <b>Frappe de percussio</b> n directe avec le revers du poing<br>Bras de frappe fléchi dans l'axe du corps (revers de poing vers l'avant) niveau visage, l'autre bras plié au niveau de la ceinture  |  |

| SCHEMA du POUMSE "TAEQUEUG SA JANG" - Temps d'exécution : 28/32 secondes environ |                         |                |  |  |
|--|-------------------------|----------------|--|--|
| N°   | Nom de la Technique     | Position       | Déplacement  |  |
| 1  | Tchalot Seugui Kyong Né | Moaseugui      | Sur place  |  |
| 2  | Joumbi Seugui           | Naranhi seugui | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)  |  |
| 3  | Sonnal Montong Makki    | Dwitf Koubi    | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané mains ouvertes, bras gauche devant, bras droit en protection du plexus |  |
| 4  | Batangson Noulou Maki   | Dwitf Koubi    | Blocage sur place avec la main gauche, niveau plexus (la main droite reste dans la position précédente)                                |  |



## TaeGeug Sa Jang

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

|    |                             |                 |   |
|----|-----------------------------|-----------------|---|
| 5  | Pyon Sonn Séo Jileugui      | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité du mouvement précédent, attaque directe bras droit, main ouverte perpendiculaire au sol niveau plexus, en avançant la jambe droite   |
| 6  | Sonnal Montong Makki        | Dwitt Koubi     | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), arnement pendant le déplacement et blocage simultanés mains ouvertes, bras droit devant, bras gauche en protections au plexus                    |
| 7  | Batangson Noulo Maki        | Dwitt Koubi     | Blocage sur place avec la main droite, niveau plexus (la main gauche reste dans la position précédente)   |
| 8  | Pyon Sonn Séo Jileugui      | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité du mouvement précédent, attaque directe bras gauche main ouverte perpendiculaire au sol niveau plexus, en avançant la jambe gauche   |
| 9  | Jebipoum Sonnal Mok Tchigui | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Arnement pendant le déplacement et simultanément frappe bras droit (niveau cou), blocage main gauche (niveau front)                                  |
| 10 | Orun Ap Tchagui             |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)  |
| 11 | Montong Baro Jileugui       | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing gauche (côté opposé à la jambe avant)   |
| 12 | Wen Yop Tchagui             |                 | Coup de pied jambe gauche (poser la jambe gauche devant en Ap Koubi)  |
| 13 | Orun Yop Tchagui            |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Dwitt Koubi)   |
| 14 | Sonnal Montong Makki        | Dwitt Koubi     | Dans la continuité de la technique, blocage mains ouvertes, bras droit devant, bras gauche en protections au plexus   |
| 15 | Montong Pakkat Makki        | Dwitt Koubi     | 3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche, sur la gauche (dans le dos), arnement pendant le déplacement et blocage simultanés bras gauche vers l'extérieur  |
| 16 | Ap Tchagui                  |                 | Sans bouger la jambe gauche, coup de pied jambe droite puis reposer la jambe de frappe en arrière (position précédente)   |
| 17 | Montong An Maki             | Dwitt Koubi     | Arnement et blocage bras droit simultanément, dans la continuité de la technique précédente   |
| 18 | Montong Pakkat Makki        | Dwitt Koubi     | 1/2 tour sur place (dans le dos), en pivotant sur la jambe gauche et en décalant légèrement la jambe droite sur la droite. Arnement pendant le déplacement et blocage simultanés bras droit vers l'extérieur                                  |
| 19 | Ap Tchagui                  |                 | Sans bouger la jambe droite, coup de pied jambe gauche puis reposer la jambe de frappe en arrière (position précédente)   |
| 20 | Montong An Maki             | Dwitt Koubi     | Arnement et blocage bras gauche simultanément, dans la continuité de la technique précédente  |
| 21 | Jebipoum Sonnal Mok Tchigui | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Arnement pendant le déplacement et simultanément frappe bras gauche (niveau cou) blocage bras droit (niveau front)                                   |
| 22 | Ap Tchagui                  |                 | Coup de pied jambe droite (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)  |
| 23 | Deung Joumok Ap Tchigui     | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, frappe direct du revers de poing droit, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture   |
| 24 | Montong Maki                | Ap Seugui       | 1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur le poing droit, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture  |
| 25 | Montong Baro Jileugui       | Ap Seugui       | Dans la continuité de la technique précédente, coup de poing droit immédiat, sans changement de position  |
| 26 | Montong Maki                | Ap Seugui       | 1/2 tour sur place (dans le dos), en pivotant sur la jambe gauche et en décalant la jambe droite sur la droite. Arnement pendant le déplacement et blocage simultanés bras droit vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture |
| 27 | Montong Baro Jileugui       | Ap Seugui       | Dans la continuité de la technique précédente, coup de poing gauche immédiat, sans changement de position   |
| 28 | Montong Maki                | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la gauche, en avançant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Arnement pendant le déplacement et blocage simultanés bras gauche vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture                        |
| 29 | Montong Dou Bon Jileugui    | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, frappes coup de poing droit, coup de poing gauche enchaînés directement, sans changement de position   |
| 30 | Montong Maki                | Ap Koubi Seugui | Avancer la jambe droite, blocage bras droit vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture  |
| 31 | Montong Dou Bon Jileugui    | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, frappes coup de poing gauche, coup de poing droit enchaînés directement, sans changement de position   |
| 32 | Tchoumbi Seugui             | Naranhi seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant (dans le dos) la jambe gauche en position Naranhi Seugui (Retour position de départ)   |
| 33 | Tchalot Seugui<br>Kyong Né  | Moaseugui       | Sur place   |



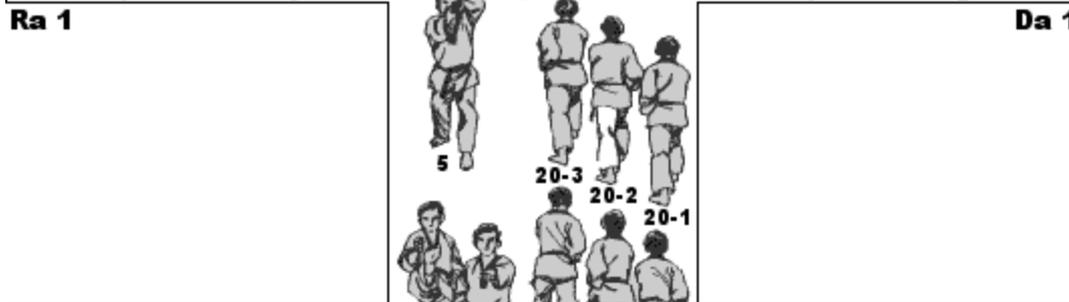
# TaeGeug Sa Jang

## Na



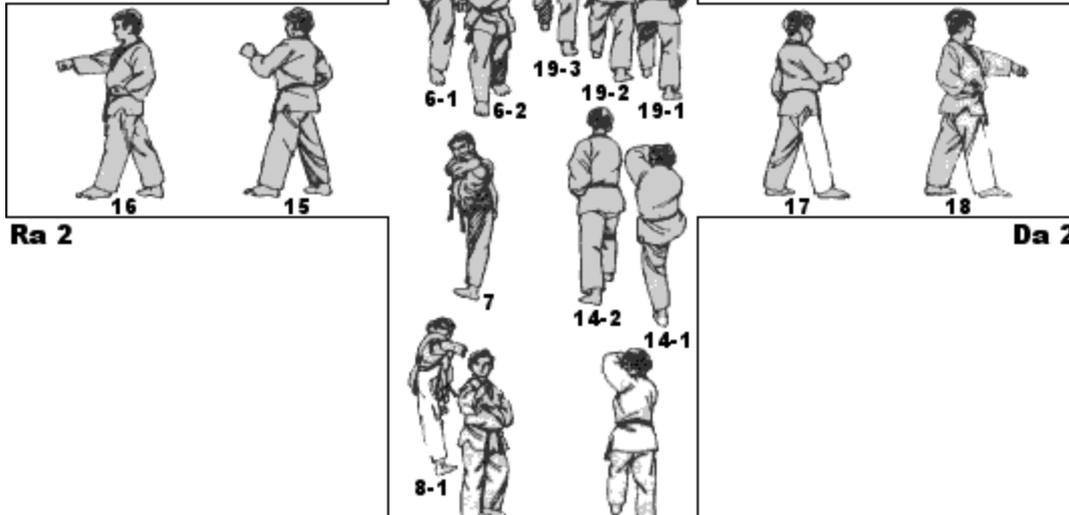
**Ra 1**

**Da 1**



**Ra 2**

**Da 2**



**Ra 3**

**Da 3**

## Ga

### Mouvements vus de dos

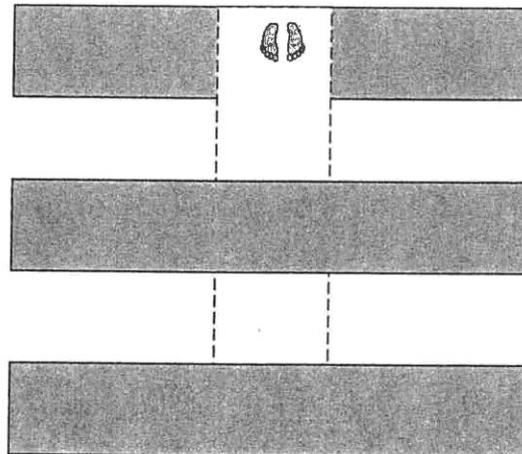




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Oh Jang

## 태극오장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Ho Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### POUMSE TAEQUEUG OH JANG

#### Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG OH 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  |
|--------------------------|---|---|--|
| Me Jumok Nelyeu Tchigui  | Bras de frappe plié, à l'horizontal niveau plexus, poing fermé (paume face au sol)<br>L'autre bras semi fléchis, poing fermé (paume face au sol), devant le bras de frappe  | Le bras de frappe décrit un arc de cercle (en passant devant le visage), pour effectuer une frappe en descendant de type "écrasement"                     | <b>Frappe de percussion circulaire "écrasante"</b><br>Bras de frappe tendu, poing fermé, éminence hypothenar face au sol. L'autre bras plié au niveau de la ceinture   |
| Palkoup Dolyeu Tchigui   | Bras de frappe plié au niveau de la ceinture, (poing fermé). 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 (paume face au sol), 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 | <b>Frappe du coude circulaire en appui</b><br>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 (poing fermé, paume vers le haut) L'autre bras semi fléchis sur l'avant, main ouverte (perpendiculaire au sol)  | Frappe avec le coude dans un mouvement de percussion direct dans la paume de la main opposée  | <b>Frappe du coude en percussion dans la paume de main</b><br>Bras de frappe plié à l'horizontal, poing fermé (paume face au sol), niveau plexus. L'autre bras plié, main ouverte enveloppant le coude du bras de frappe         |

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

| N° | Nom de la Technique      | Position        | Déplacement  |
|----|--------------------------|-----------------|--|
| 1  | Tchallot Seugui Kyong Né | Moaseugui       | Sur place  |
| 2  | Joumbi Seugui            | Naranhi seugui  | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3  | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour pivot à gauche (sur la jambe droite) jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche   |
| 4  | Me Jumok Nelyeu Tchigui  | Wen Seugui      | Ramener la jambe gauche (raccourcir la position sans bouger la jambe droite), frappe descendante du poing gauche (éminence hypothenar)                               |
| 5  | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras droit devant |
| 6  | Me Jumok Nelyeu Tchigui  | Oren Seugui     | Ramener la jambe droite (raccourcir la position sans bouger la jambe gauche), frappe descendante du poing droit (éminence hypothenar)                                |
| 7  | Montong Maki             | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armerment 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 (poser la jambe droite devant en Ap Koubi)   |
| 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 (poser la jambe gauche devant en Ap Koubi)   |



## TaeGeug Ho Jang

### 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 simultanément 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 Tchagui            | 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 simultanément 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 simultanément 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 simultanément 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 Tchagui                       |                     | 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 simultanément  |
| 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 simultanément bras gauche, l'autre bras plié au niveau de la ceinture   |
| 26 | Yop Tchagui                      |                     | 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 simultanément bras droit, l'autre bras plié au niveau de la ceinture  |
| 29 | Yop Tchagui                      |                     | 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 simultanément 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 Tchagui                       |                     | 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 <i>Dwitt Koa Seugui</i>   |
| 34 | Montong Dou Bon Jileugui         | Dwitt Koa Seugui    | 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 | Tchallot Seugui Kyong Né         | M'oaseugui          | Sur place  |



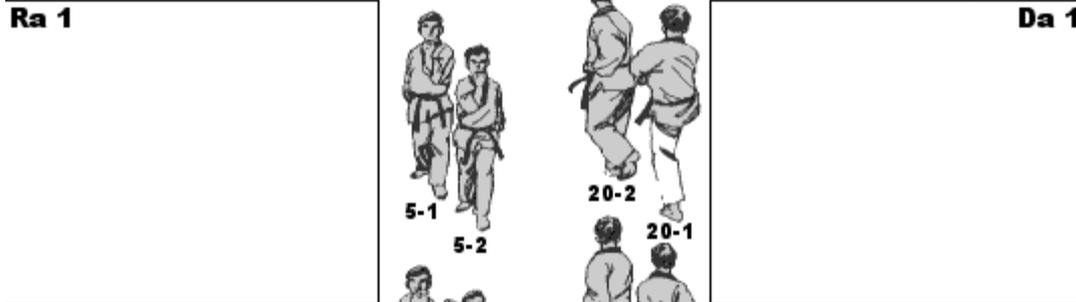
# TaeGeug Ho Jang

## Na



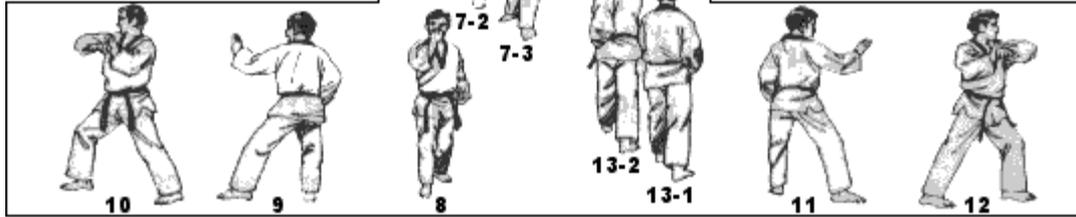
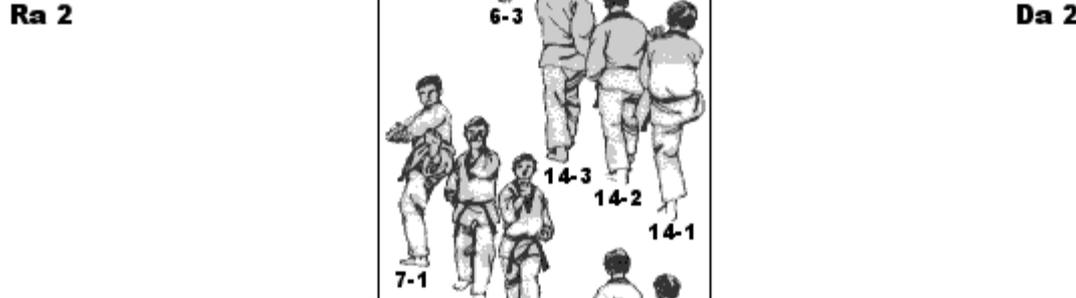
Ra 1

Da 1



Ra 2

Da 2

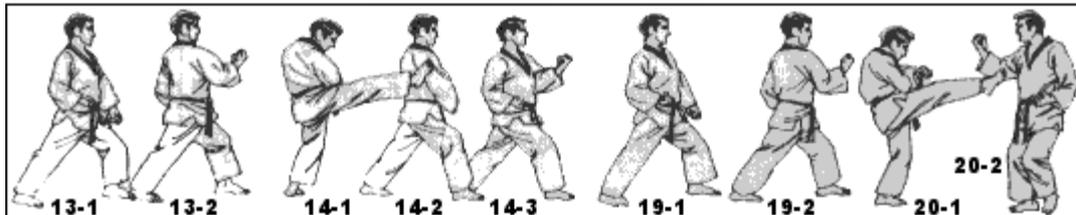


Ra 3

Da 3

## Ga

### Mouvements vu de dos

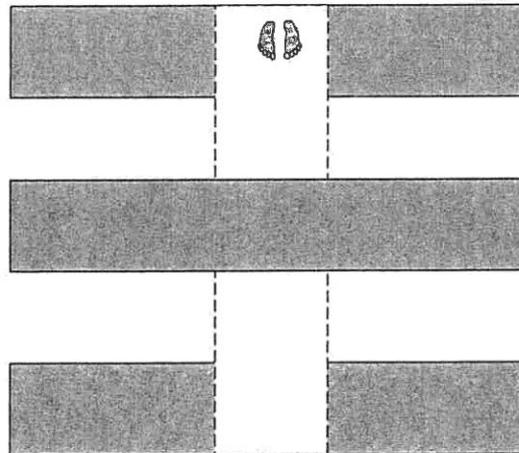




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Yuk Jang

## 태극육장



*DTN/DS/Com Trad*



## TaeGeug Youk Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### POUMSE TAEQUEUG YOOK JANG

#### Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG YOOK 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 (paume vers le haut), au niveau de la ceinture du côté opposé (sous le coude de l'autre bras, armement croisé)<br>L'autre bras plié, poing fermé (paume face au sol) 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.  | <b>Blocage tranchant de main niveau visage</b><br>Bras de blocage semi-fléchi, main ouverte, niveau visage dans l'axe du corps (l'épaule légèrement avancée). Blocage opposé à la jambe avant. L'autre bras plié au niveau de la ceinture                                |
| Dolyeu Tchagul                 | Jambe de frappe pliée, genou niveau ceinture, (pied fléchis et orteil en flexion) bassin ouvert, pied d'appui légèrement orienté vers l'extérieur.  | Frappe circulaire en pivot, réalisée avec le bol ou la face dorsale de pied (Aptchouk ou baldung). La jambe de frappe est projetée en arc de cercle, précédée par une rotation du bassin vers l'avant (sur pivot de la jambe d'appui). Le genou reste au même niveau. | <b>Coup de pied circulaire niveau visage</b><br>Jambe de frappe tendue, pied en flexion, orteils relevés ou pied en extension. Jambe d'appui tendue, pied à plat, tourné à 180°.<br>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 (paume face à l'épaule), coude baissé (niveau plexus)<br>L'autre bras plié, poing fermé niveau épaule opposée (paume face au sol), coude levé (niveau épaule) (Armement bras croisés) | Blocage réalisé avec l'extérieur de l'avant-bras (Palmok) devant le visage, poing fermé (paume en face), avant-bras à la verticale, coude aligné avec l'épaule  | <b>Blocage extérieur de l'avant bras niveau visage</b><br>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 (côté du déplacement) est à l'intérieur   | Les deux bras, mains ouvertes, descendent simultanément en courbe passant devant le noeud de ceinture   | <b>Blocage Dégageant mains ouvertes au niveau bas ventre</b><br>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<br>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 (Blocage du côté de la jambe avant)  | <b>Blocage avec la paume de la main niveau plexus</b><br>Bras de blocage incliné (coude aligné à l'épaule), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras ramené au niveau ceinture   |

#### SCHEMA DU POUMSE "TAEQUEUG YOOK 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 (décaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3  | Ale Maki                 | Ap Koubi Seugui | 1/4 tour pivot à gauche (sur la jambe droite) jambe gauche devant, blocage simultané 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 (dans le dos) en avançant la jambe droite en position Ap Koubi, armement pendant le demi-tour et blocage simultané 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  |



## TaeGeug Youk Jang

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

|    |                                |                 |  |
|----|--------------------------------|-----------------|--|
| 9  | Han Sommal 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 Sommal 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 Dwiit Koubi   |
| 24 | Montong Bakkat Maki            | Dwiit Koubi     | Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe droite en arrière en position Dwiit 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 décalant 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 Dwiit Koubi   |
| 27 | Montong Bakkat Maki            | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente glisser légèrement la jambe gauche en arrière en position Dwiit Koubi, blocage extérieur bras gauche niveau moyen, l'autre bras plié au niveau de la ceinture                            |
| 28 | Sommal Montong Maki            | Dwiit 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 | Sommal Montong Maki            | Dwiit 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          | Ap Koubi Seugui | 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 pas</i> )   |
| 36 | Tchaliot Seugui Kyong Né       | Moaseugui       | <b>Retour position de départ</b><br>Sur place  |



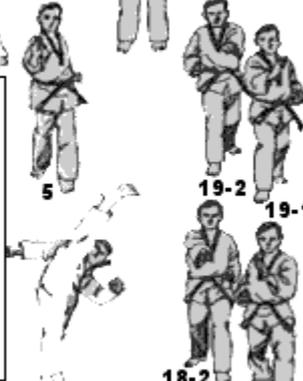
# TaeGeug Youk Jang

## Na



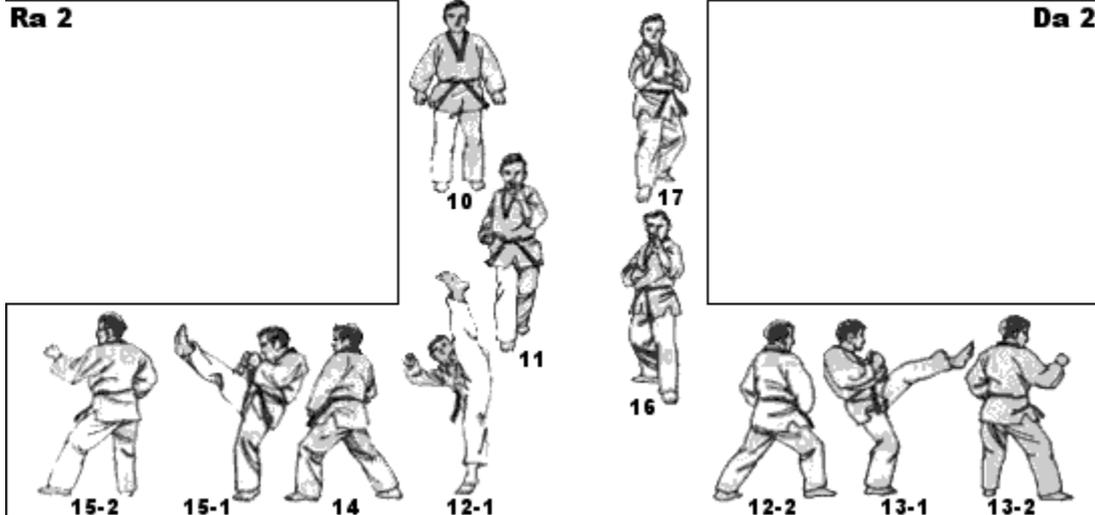
Ra 1

Da 1



Ra 2

Da 2



Ra 3

## Ga

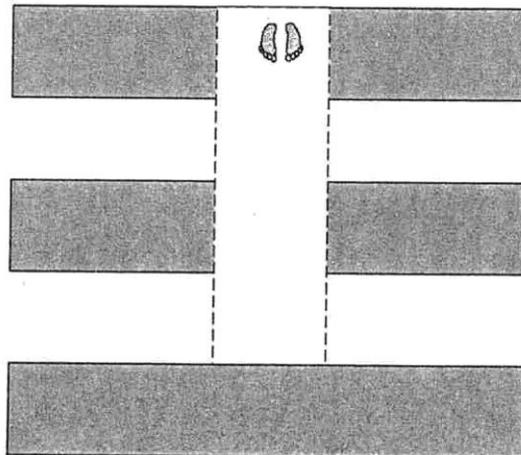
Da 3



Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Tchil Jang

## 태극 칠장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Tchil Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| POUMISE TAEQUEUG TCHIL JANG  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEQUEUG TCHIL JANG"<br>(Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Poomise) |   |   |   |
| 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   |
| Batangson Montong Ann 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 du côté opposé à la jambe avant) | 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 du côté opposé de la jambe avant)                              | <b>Blocage avec la paume de la main au niveau plexus</b><br>Bras de blocage incliné (coudes alignés à l'épaule), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras ramené au niveau ceinture   |
| Kodeuro Batang Sonn Montong Ann 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  | Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant. L'autre bras vient en soutien sous le coude du bras de blocage. (Blocage du côté opposé de la jambe avant)                   | <b>Blocage avec paume de la main et soutien au niveau plexus</b><br>Bras de blocage incliné (coudes alignés à l'épaule), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras, poing fermé positionné sous le coude du bras de blocage  |
| Sonnal Are Maki  | Bras de blocage fléchi, main ouverte, paume face au cou. L'autre bras légèrement fléchi en arrière main ouverte (paume vers l'arrière)  | Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte (hypothénar) niveau bas. L'autre bras se positionne simultanément au niveau du plexus (en protection) (réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)                    | <b>Blocage circulaire de profil niveau bas avec protection du plexus</b><br>Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps (extrémité des doigts pointés vers le sol), l'autre bras (bras de protection) est plié, main ouverte paume vers le haut, devant le plexus                             |
| Bo Joumok  | Les bras pliés de part et d'autre de la taille, main gauche ouverte, poing droit fermé. Les deux mains quasi-collées au corps   | De la position d'armement, les mains viennent vers le plexus, la main gauche ouverte enveloppe le poing droit fermé (en restant collées au corps), puis poussent en biais vers l'avant, niveau menton, rotation en fin de mouvement | <b>Mouvement philosophique principe du Ying Yang</b><br>Les bras pliés à 90°, main gauche ouverte (Ying), enveloppant le poing droit (Yang). Les mains au niveau du menton  |
| Kawi Maki  | Un bras plié poing fermé niveau épaule opposée (paume face à l'épaule). L'autre bras semi fléchi, poing fermé (paume face à la cuisse de la jambe opposée)  | Blocage double, les deux bras effectuent de courbes opposées vers l'extérieur (ciseau), l'un au niveau plexus, l'autre vers l'axe de la jambe avant   | <b>Blocage double simultané en ciseau</b><br>Un bras plié à 45° le poing fermé (paume face à la poitrine), niveau épaule, avant bras dans l'axe du corps (Montong Maki). L'autre bras de blocage à peine fléchi, poing fermé dans l'axe du genou de la jambe avant (paume face au sol) (Are Maki) |
| Bakkat Palmok Hetcho Maki  | Les bras semi fléchi, croisés devant niveau plexus, poings fermés vers le haut (paumes face corps)  | Blocage double des deux bras vers l'extérieur, les avant-bras à la verticale (légèrement inclinés), les poings fermés (paumes vers l'avant) niveau épaule. (Une largeur d'épaule entre les bras)                                    | <b>Double blocage en dégageant de deux bras simultanés</b><br>Les bras pliés à 45°, les avant-bras légèrement inclinés au niveau des épaules, les coudes espacés du corps d'un "poing"  |
| Mourup Tchigui   | Jambe de frappe tendue en arrière sur le bord de pied. Jambe d'appui légèrement fléchie, pied à plat incliné à l'extérieur. Les bras tendus vers l'avant, mains ouvertes niveau plexus.               | Frappe ascendante directe en sortant le genou, dans l'axe du corps. Les bras tractent en sens inverse de la frappe du genou, en fermant les poings pendant la frappe  | <b>Frappe ascendante faciale du genou.</b><br>La jambe de frappe est plée, la rotule ressortie niveau plexus. Jambe d'appui tendue, pied à plat, légèrement incliné vers l'extérieur. Les bras de part et d'autre du genou, poings fermés, niveau ceinture de la jambe de frappe                  |
| Dou Joumok Jetcho Jil'eugui  | Bras pliés, poings fermés (paumes face au sol), de part et d'autre des hanches, niveau ceinture   | Frappe simultanée des deux poings vers les côtes (paumes vers le haut). Mouvement descendant en rotation.   | <b>Frappe simultanée de deux poings</b><br>Frappe ascendante faciale simultanée de deux poings. Les bras sont pliés, poings fermés (paumes vers le haut), coudes quasi collés sur les côtes du corps  |
| Eutkeuleu Maki   | Bras de blocage plié, poing fermé (paume face à l'épaule) niveau de la poitrine du côté opposé. L'autre bras (bras de soutien) plié au dessus du bras de blocage, poing fermé (paume face au corps)   | Blocage en projetant vers les deux bras vers le bas (au niveau de l'entre-jambes). Rotation du bras de blocage, et appui en renfort du bras de soutien (blocage avec la charnière des poignets)                                     | <b>Blocage au niveau du bas ventre avec appui en renfort</b><br>Blocage descendant simultané de deux poings. Les bras tendus, poings fermés à la verticale (tranchant vers le sol). Bras de blocage en dessous, côté jambe avant.   |
| Pyo Jeuk Tchigui   | Jambe de frappe en arrière, pied à plat. Jambe d'appui tendue, le bras opposé à la jambe de frappe aligné vers l'avant, mains ouvertes à la verticale (tranchant face au sol) niveau plexus.          | Frappe de la jambe arrière en arc de cercle vers l'axe du corps (extérieur vers l'intérieur). Frappe descendant avec le tranchant interne du pied (palmar/ung) dans la paume de la main   | <b>Coupe de pied en demi lune dans la paume</b><br>De l'intérieur vers l'extérieur  |

### SCHEMA du POUMISE "TAEQUEUG TCHIL JANG" - Temps d'exécution : 35/40 secondes environ

| N° | Nom de la Technique        | Position        | Déplacement  |
|----|----------------------------|-----------------|--|
| 1  | Tchallet Seugui Kyongnye   | Moas Seugui     | Sur place  |
| 2  | Tchoumbi Seugui            | Naranhi seugui  | Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3  | Batangson Montong Ann Maki | Wen Baum Seugui | 1/4 tour pivot à gauche (sur la jambe droite) jambe gauche devant, blocage simultané bras droit, paume de main ouverte niveau menton |



## TaeGeug Tchil Jang

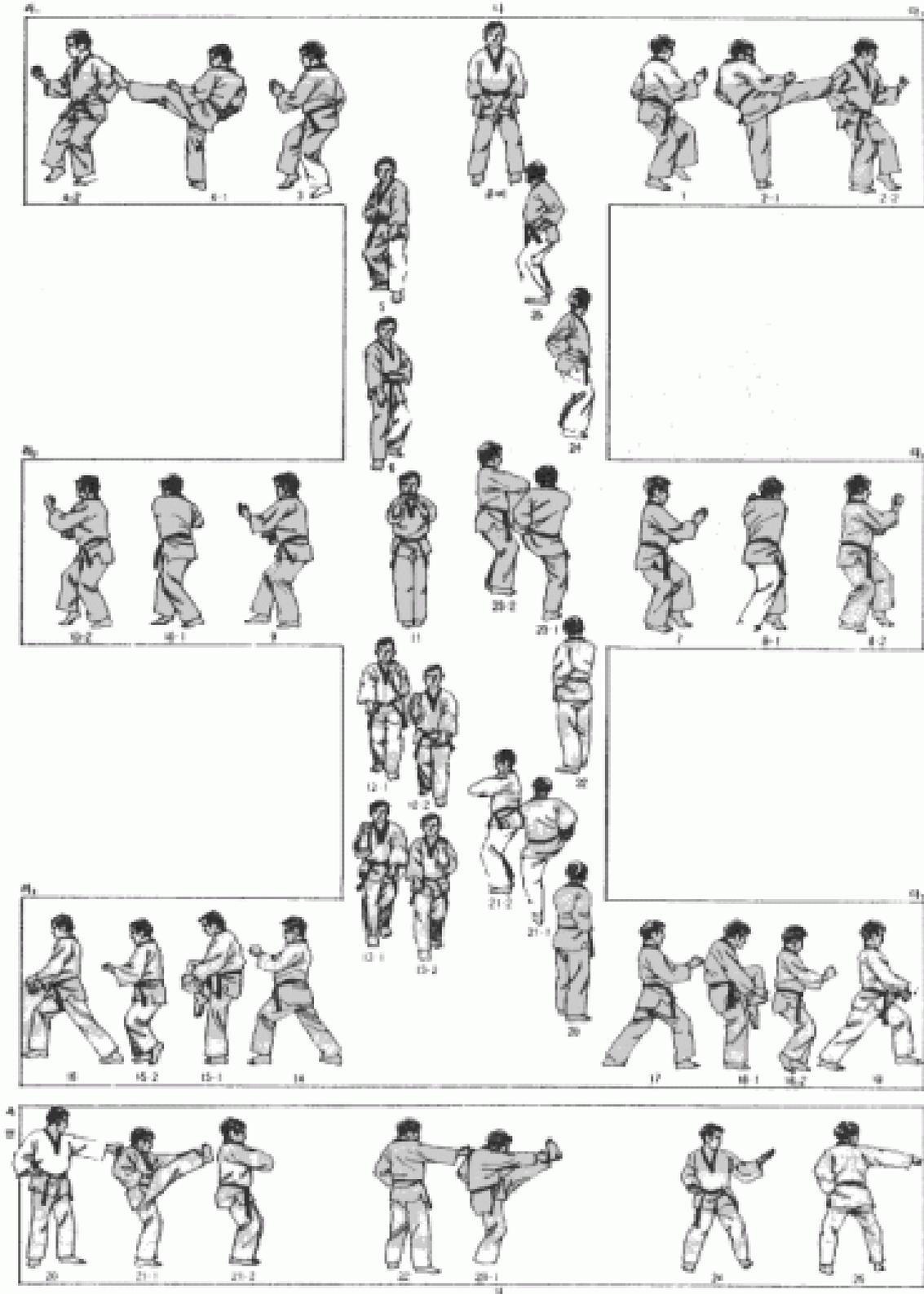
### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

|    |  |                      |   |
|----|--|----------------------|---|
| 4  | Ap Tchagui                             |                      | Coup de pied de face jambe droite, puis ramener la jambe droite dans la position précédente   |
| 5  | Montong Maki                           | Wen Beum Seugui      | Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche niveau moyen   |
| 6  | Batangs on Montong An Maki             | Orun Beum Seugui     | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche (dans le dos) en décalant la jambe droite sur la droite, armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras droit devant paume de main ouverte niveau moyen  |
| 7  | Ap Tchagui                             |                      | Coup de pied de face jambe gauche, puis ramener la jambe droite dans la position précédente   |
| 8  | Montong Maki                           | Orun Beum Seugui     | Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit niveau moyen  |
| 9  | Sonnal Are Maki                        | Orun Dwit Koubi      | 1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armerment pendant le 1/4 tour et blocage simultané mains ouvertes, bras droit niveau pleus, bras gauche niveau bas   |
| 10 | Sonnal Are Maki                        | Wen Dwit Koubi       | Avancer la jambe la jambe droite (la jambe gauche ne bouge pas) et blocage simultané mains ouvertes, bras gauche niveau pleus, bras droit niveau bas  |
| 11 | Kodeuro Batangson Montong An Maki      | Wen Beum Seugui      | 1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras droit, main ouverte niveau moyen, le bras gauche placé horizontalement sous le coude droit  |
| 12 | Kodeuro Dung Joumok Eulgoul Ap Tchigui |                      | Sur place, frappe du revers de poing droit au niveau visage dans la continuité du mouvement précédent sans changer de position, le bras gauche reste également dans la même position  |
| 13 | Kodeuro Batangson Montong An Maki      | Orun Beum Seugui     | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche (dans le dos) en déplaçant la jambe droite sur la droite, armerment pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche, main ouverte niveau moyen, le bras droit est placé horizontalement  |
| 14 | Kodeuro Dung Joumok Eulgoul Ap Tchigui | Orun Beum Seugui     | Sur place, frappe du revers de poing gauche au niveau visage dans la continuité du mouvement précédent sans changer de position, le bras droit reste également dans la même position  |
| 15 | Be Joumok                              | Moa Seugui           | Ramener la jambe gauche en position Moa Seugui, le poing droit fermé, enveloppé par la main gauche et remontent dans l'axe du corps pour se positionner au niveau du menton   |
| 16 | Kawi Maki                              | Wen Ap Koubi Seugui  | Avancer la jambe la jambe gauche et enchaînement de deux blocages consécutivement dans la même position (mouvement circulaire inférieure/latérale), bras droit niveau bas et bras gauche niveau moyen puis inverser   |
| 17 | Kawi Maki                              | Orun Ap Koubi Seugui | Avancer la jambe la jambe droite et enchaînement de deux blocages consécutivement dans la même position (mouvement circulaire inférieure/latérale) bras droit niveau moyen et bras gauche niveau bas puis inverser  |
| 18 | Montong Bakat Palmok Hetcho Maki       | Orun Ap Koubi Seugui | 3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche (dans le dos), double blocages simultané vers l'extérieur bras droit et gauche niveau moyen   |
| 19 | Orun Meurop Tchigui                    |                      | Frappe ascendante du genou droit, les 2 bras appuient simultanément vers les bas, la jambe droite se pose en Orun Dwit Koa Seugui (jambe droite devant)   |
| 20 | Deu Joumok Jetcho Jileugui             | Orun Dwit Koa Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, frappe des 2 poings simultanés dans un mouvement ascendant en direction de la zone costale, la jambe gauche avance et se positionne en Orun Dwit Koa Seugui  |
| 21 | Eurkeuleu Are Maki                     | Orun Ap Koubi Seugui | Reculer la jambe gauche (position Orun Ap Koubi Seugui), blocage niveau bas bras droit, le bras gauche se positionne sur le bras de blocage (en renfort)  |
| 22 | Montong Bakat Palmok Hetcho Maki       | Wen Ap Koubi Seugui  | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (dans le dos), armerment pendant le 1/2 tour et double blocage simultané vers l'extérieur bras droit et gauche niveau moyen   |
| 23 | Orun Meurop Tchigui                    |                      | Frappe ascendante genou gauche, les 2 bras appuient simultanément vers les bas, la jambe gauche se pose en Wen Dwit Koa Seugui (jambe gauche devant)  |
| 24 | Deu Joumok Jetcho Jileugui             | Wen Dwit Koa Seugui  | Dans la continuité de la technique précédente, frappe des 2 poings simultanés dans un mouvement ascendant en direction de la zone costale, la jambe droite avance et se positionne en Wen Dwit Koa Seugui   |
| 25 | Eurkeuleu Are Maki                     | Orun Ap Koubi Seugui | Reculer la jambe droite (position Wen Ap Koubi Seugui), blocage niveau bas bras gauche, le bras droit se positionne contre le bras de blocage (en renfort)  |
| 26 | Wen Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui      | Wen Ap Seugui        | 1/4 tour pivote sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche à gauche, frappe circulaire avec le revers de poing gauche niveau visage   |
| 27 | Orun Pjo Jeuk Tchagui                  | Wen Ap Seugui        | Frappe circulaire de la jambe droite avec le tranchant interne du pied (de l'extérieur vers l'intérieur), la partie inférieure du pied droit vient frapper la paume de la main gauche au niveau visage. La jambe droite se pose devant (position Joutchoum Seugui) après le frappe  |
| 28 | Palkoup Pjo Jeuk Tchigui               | Joutchoum Seugui     | Dans la continuité de la technique précédente, coup de coude droit dans la main gauche sans changement de position, les bras sont alignés horizontalement niveau moyen, le regard sur le côté en direction du coude   |
| 29 | Orun Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui     | Orun Seugui          | Ramener la jambe gauche en position Orun Seugui, frappe circulaire avec le revers de poing droit niveau visage  |
| 30 | Wen Pjo Jeuk Tchagui                   | Joutchoum Seugui     | Frappe circulaire de la jambe gauche avec le tranchant interne du pied (de l'extérieur vers l'intérieur), la partie inférieure du pied gauche vient frapper la paume de la main droite au niveau visage. La jambe gauche se pose devant (position Joutchoum Seugui) après le frappe |
| 31 | Palkoup Pjo Jeuk Tchigui               | Joutchoum Seugui     | Dans la continuité de la technique précédente, coup de coude gauche dans la main droite sans changement de position, les bras sont alignés horizontalement niveau moyen, le regard sur le côté en direction du coude  |
| 32 | An Sornal Montong Yop Maki             | Joutchoum Seugui     | Blocage de poing bras gauche, main gauche ouverte niveau moyen, l'autre bras pile au niveau de la ceinture, sans changer de position  |
| 33 | Orun Montong Yop Jileugui              | Joutchoum Seugui     | Frappe poing droit niveau moyen en avançant la jambe droite en position Joutchoum Seugui  |
| 34 | Tchoumbi Seugui                        | Naranhi Seugui       | Ramener la jambe gauche en pivotant sur la jambe droite (dans le dos), position Naranhi Seugui  |
| 35 | Tchalilot Seugui Kyongnye              | Moa Seugui           | Ramener la jambe gauche en pivotant sur la jambe droite (dans le dos), position Naranhi Seugui (retour position de départ)  |



TaeGeug Tchil Jang

태극 7장 품새권

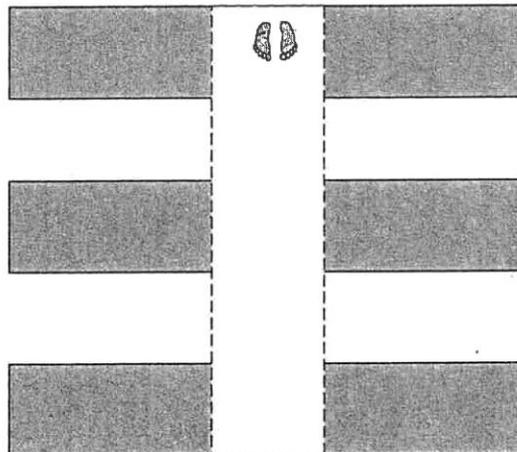




Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

# TaeGeug Pal Jang

## 태극 팔장



DTN/DS/Com Trad



## TaeGeug Pal Jang

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| POUMSE TAEUEUG PAL JANG  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEUEUG PAL JANG"<br>(Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Poumse) |   |  |  |
| Nom de la Technique  | Arme  | Réalisation / Observations   | Définition / Trajectoire / Finition  |
| <b>Dou Bai Dang Sang Ap Tchagui</b>  | Jambe de frappe pliée genoux niveau hanche de face, pied en extension orteil relevé (ap tchouk), jambe légèrement ouverte vers l'extérieur, pied à plat.                | Réalisation identique au coup de pied Ap tchagui, enchaînement d'un jambe après l'autre sans poser le pied au sol entre les deux frappes   | <b>Double coups de pied enchaîner sans poser</b>   |
| <b>Owé Santeul Maki</b>  | Un bras plié, poing fermé paume face à l'épaule opposée, le second bras plié, poing fermé (paume face au sol), sous le coude de l'autre bras                            | Double blocage, chaque bras réalise une courbe opposées, l'une vers l'arrière niveau tête, l'autre vers l'avant niveau bas. Mouvement de rotation des poignets en fin de mouvement                           | <b>Blocage double à deux niveaux</b><br>Bras arrière plié à 90°, poing fermé (paume face à la nuque), niveau<br>Jambe avant tendu vers le bas, poing fermé (paume face au sol)<br>Jambe avant tendue (position Ap Koubi)             |
| <b>Dang Kyeu Teuk Jileugui</b>   | Bras de frappe plié sur le côté, poing fermé (paume face au sol), niveau plexus   | Frappe ascendante en percussion dans l'axe du corps, poing fermé, avec rotation du poignet en fin de mouvement (revers vers l'avant) L'autre bras "traç" (adversaire vers le poing de frappe (seize du cou)) | <b>Frappe ascendante sous le menton</b><br>Bras de frappe plié, poing fermé (revers vers l'avant), niveau<br>menton. L'autre bras plié, poing fermé (paume face à l'épaule),<br>contre biceps du bras de frappe                      |
| <b>Keudeuro Maki</b>   | Bras de blocage fléchi, poing fermé, paume face au cou. L'autre bras tendu en arrière poignet légèrement fléchi, poing fermé (paume vers l'arrière)                     | Blocage bas, poing fermé (paume face au sol) L'autre bras au niveau du plexus en protection poing fermé, paume vers le haut. (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)                           | <b>Blocage bas avec protection du plexus</b><br>Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps, à l'intérieur du genou de la jambe avant. L'autre bras (bras de protection) plié, poing fermé, paume vers le haut, devant le plexus |
| <b>Palkoup Dolyeu Tchigui</b>  | Bras de blocage plié (poing au niveau de l'épaule et paume vers l'avant). L'autre bras semi fléchi, main ouverte, tranchant vers l'avant au niveau plexus               | Frappe le coude dans l'axe du corps, poing fermé placé à l'intérieur de l'autre main ouverte   | <b>Frappe du coude circulaire avec soutien de l'autre bras</b><br>Bras de frappe plié, poing fermé, coude dans l'axe du corps.<br>L'autre bras plié, main ouverte enveloppant le poing du bras de frappe                             |
| <b>Deung Joumok Ap Tchigui</b>   | Le bras de frappe plié à l'horizontal (coude levé) au niveau du plexus, poing fermé (paume face au sol) L'autre bras plié vers l'avant, poing fermé (paume face au sol) | Frappe direct du revers de poing vers l'avant dans l'axe du corps (revers face à l'avant)  | <b>Frappe de percussion directe avec le revers du poing</b><br>Bras de frappe fléchi dans l'axe du corps (revers de poing vers l'avant) niveau visage, l'autre bras plié au niveau de la ceinture                                    |

| SCHEMA du POUMSE "TAEUEUG PAL JANG" - Temps d'exécution : 35/40 secondes environ |                              |                 |   |
|--|------------------------------|-----------------|---|
| N°   | Nom de la Technique          | Position        | Déplacement   |
| 1  | Tchallot Seugui Kyongnye     | Moaseugui       | Sur place   |
| 2  | Tcheumbi Seugui              | Naranhi seugui  | Sur place (descaler la jambe gauche d'un pied)  |
| 3  | Keudeuro Montong Maki        | Dwitt Koubi     | Avancer la jambe gauche devant, blocage simultané des 2 bras  |
| 4  | Montong Balo Jileugui        | Ap Koubi Seugui | Glisser le pied gauche devant pour prolonger la position, coup de poing simultané   |
| 5  | Dou Bai Dang Sang Ap Tchagui | Ap Koubi Seugui | Frappe jambe droite puis gauche successivement (sans poser entre les deux)<br><b>KIAP (reposer la jambe gauche devant Ap Koubi)</b>   |
| 6  | Montong Maki                 | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche  |
| 7  | Montong Dou Bon Jileugui     | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente - frappes simultanées poing droit, poing gauche sans changement de position   |
| 8  | Montong Bande Jileugui       | Ap Koubi Seugui | Avancer la jambe droite, coup de poing droit simultané  |
| 9  | Owen Owé Santeul Maki        | Ap Koubi Seugui | 3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche (dans le dos), armerment pendant le pivot et blocage simultané vers l'extérieur - bras droit (niveau visage), bras gauche (niveau ceinture) |



## TaeGeug Pal Jang

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

|    |                                 |                 |  |
|----|---------------------------------|-----------------|--|
| 10 | Dang Kyeu Teuk Jileugui         | Ap Koubi Seugui | Coup de poing droit remontant niveau visage ( <i>Upercuit</i> ), poing gauche vers l'épaule droit ( <i>Après avoir mimé un mouvement de saisie</i> )   |
| 11 |                                 | Ap Koa Seugui   | Déplacement latéral croisé ( <i>dans le dos, la jambe gauche devant (la jambe droite), arment pendant le blocage, bras croisés (cf armerment Sahei/Maki)</i> )   |
| 12 | Orun Owé Santeul Maki           | Ap Koubi Seugui | Dans la continuité de la technique précédente, blocage simultané vers l'extérieur, bras gauche (niveau visage), bras droit (niveau ceinture)   |
| 13 | Dang Kyeu Teuk Jileugui         | Ap Koubi Seugui | Coup de poing gauche remontant niveau visage ( <i>Upercuit</i> ), poing droit vers l'épaule gauche ( <i>Après avoir mimé un mouvement de saisie</i> )  |
| 14 | Sonnal Montong Maki             | Dwitt Koubi     | 1/4 tour pivot sur la jambe gauche, en reculant la jambe droite ( <i>face au ventre</i> ). Blocage bras gauche devant mains ouvertes, jambe droite derrière  |
| 15 | Montong Balo Jileugui           | Ap Koubi Seugui | Avancer la jambe droite, coup de poing gauche simultané  |
| 16 | Ap Tchagui                      |                 | Coup de pied de face jambe droite, ramener jambe droite en arrière ( <i>position précédente</i> ) puis déplacer la jambe gauche ( <i>un grand pas</i> ), pour terminer en position Beum Seugui ( <i>jambe droite devant</i> )                              |
| 17 | Batang Sonn Montong Maki        | Beum Seugui     | Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit simultané sans changement de position  |
| 18 | Sonnal Montong Maki             | Beum Seugui     | 1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la gauche sur la gauche, armerment pendant le pivot et blocage simultané bras gauche devant, mains ouvertes, jambe droite derrière   |
| 19 | Ap Bal Ap Tchagui               |                 | Coup de pied jambe gauche, sans bouger la jambe arrière ( <i>droite</i> ), poser la jambe gauche devant après la frappe, en position Ap Koubi  |
| 20 | Montong Balo Jileugui           | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing droit sans changement de position  |
| 21 | Batang Sonn Montong Maki        | Beum Seugui     | Ramener la jambe gauche en position Beum Seugui ( <i>la jambe droite ne bouge</i> ) ( <i>Retour position n°18</i> ). Blocage simultané main gauche   |
| 22 | Sonnal Montong Makki            | Beum Seugui     | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite ( <i>dans le dos</i> ), armerment pendant le pivot et blocage simultané bras droit devant, mains ouvertes, jambe gauche derrière   |
| 23 | Ap Bal Ap Tchagui               |                 | Coup de pied jambe droite, sans bouger la jambe arrière ( <i>gauche</i> ), poser la jambe droite devant après la frappe, en position Ap Koubi  |
| 24 | Montong Balo Jileugui           | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing gauche sans changement de position   |
| 25 | Batang Sonn Montong Maki        | Beum Seugui     | Ramener la jambe gauche en position Beum Seugui ( <i>la jambe gauche ne bouge</i> ) ( <i>Retour position n°22</i> ). Blocage simultané main droite   |
| 26 | Keudeuro Ale Makki              | Dwitt Koubi     | 1/4 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la droite sur la droite, armerment pendant le pivot et blocage simultané des 2 bras  |
| 27 | Ap Tchagui & Tuyeu Ap Tchagui   |                 | Coup de pied de face jambe gauche et frappe simultanée jambe droite ( <i>sans poser la jambe gauche</i> )<br><b>KIAP</b> et reposer en position Ap Koubi Seugui ( <i>jambe droite devant</i> )   |
| 29 | Montong Maki                    | Ap Koubi Seugui | Blocage bras droit simultané sans changement de position   |
| 30 | Montong Dou Bon Jileugui        | Ap Koubi Seugui | Frappe poing gauche, poing droit dans la continuité de la technique précédente sans changement de position   |
| 31 | 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> ), armerment pendant le pivot et blocage simultané vers l'extérieur, bras gauche main ouverte ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> ) |
| 32 | Falkoup Eulgoui Dolyeu Tchigui  | Ap Koubi Seugui | Frappe coup de coude droit niveau visage ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )   |
| 33 | Deung Joumok Eulgoui Ap Tchigui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée avec le revers du poing droit niveau visage, sans changer de position  |
| 34 | Montong Bande Jileugui          | Ap Koubi Seugui | Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente sans changement de position  |
| 35 | 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> ), armerment pendant le pivot et blocage simultané vers l'extérieur, main droite ouverte ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )      |
| 36 | Falkoup Eulgoui Dolyeu Tchigui  | Ap Koubi Seugui | Frappe coup de coude gauche niveau visage ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )  |
| 37 | Deung Joumok Eulgoui Ap Tchigui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée avec le revers du poing gauche niveau visage, sans changer de position   |
| 38 | Montong Bande Jileugui          | Ap Koubi Seugui | Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente sans changement de position   |
| 39 | Tchoumbi Seugui                 | Naranhi seugui  | Ramener la jambe gauche en position Naranhi Seugui ( <i>la jambe droite ne bouge</i> ) ( <i>Retour position de départ</i> )  |
| 40 | Tchallot Seugui Kyongnye        | Moaseugui       | Sur place  |



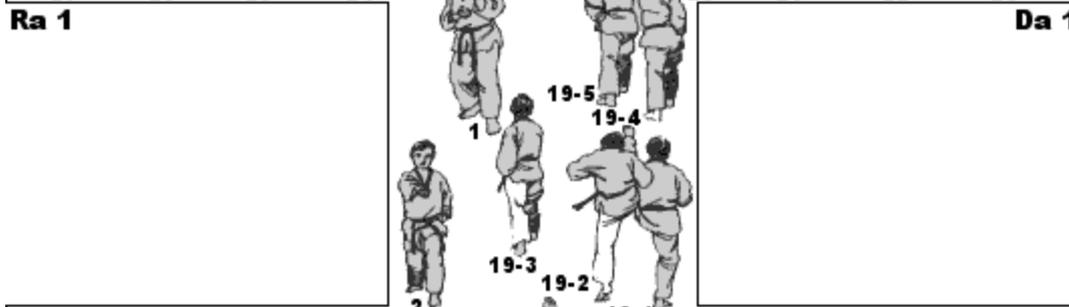
## TaeGeug Pal Jang

### Na



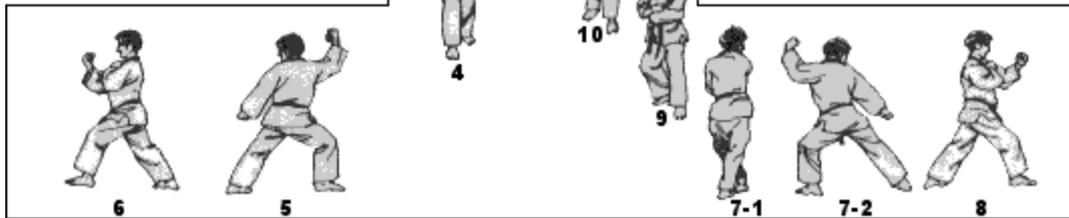
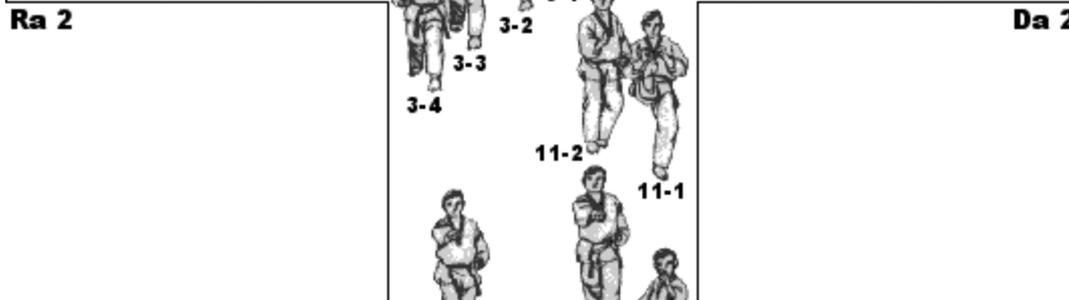
Ra 1

Da 1



Ra 2

Da 2

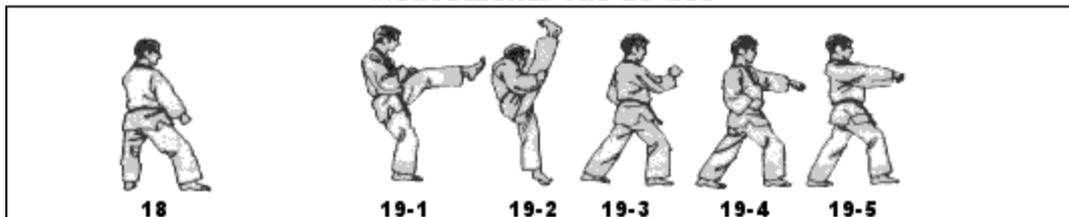


Ra 3

Ga

Da 3

### Mouvements vus de dos





## 3 – KIBON / KYORUGUI

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### KIBON

La terminologie officielle des "Kibon" est le Coréen

#### LES "KIBON" COMPORTENT :

- Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- Des techniques de blocages des membres supérieurs
- Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- Des techniques sautées
- Des déplacements et enchaînements
- Des positions
- Un lexique sur les commandements et parties du corps

#### LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- La vitesse d'exécution
- La puissance et efficacité
- La stabilité et équilibre
- La maîtrise technique et précision
- La concentration et détermination
- La connaissance de la terminologie

### KYORUGUI

Les "KYORUGUI" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration

#### IL EXISTE 5 FORMES CODIFIEES DE "KYORUGUI" :

- SE BON KYORUGUI
- DOU BON KYORUGUI
- HAN BON KYORUGUI
- BAL KYORUGUI
- KYORUGUI

#### Les 4 premières formes s'exécutent sans touches :

Ils doivent comporter :

- Vitesse de réaction, d'exécution et d'anticipation
  - Puissance et efficacité technique contrôlées
  - Stabilité et équilibre
  - Originalité, variété et réalisme
- (Les techniques de self défense et les blocages doivent être contrôlés)*

La cinquième forme (**KYORUGUI**) s'exécute en combat "touches" (cf règlement fédéral)

#### ▪ SE BON KYORUGUI :

*Chong et Hong* sont attaquant ou défenseur, face à face, à portée d'attaque de poing

*Chong & Hong* : Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joumbi Seugui

- *Chong* : Ap Koubi (en reculant la jambe droite) Are Maki (bras gauche) "Kihap"
- *Hong* : "Kihap"
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (en avançant le côté droit)
- *Hong* : Blocage en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (en avançant côté gauche)
- *Hong* : Blocage identique au précédent en reculant d'un pas
- *Chong* : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (en avançant le côté droit)
- *Hong* : Blocage et riposte en reculant ; "Kihap"
- *Chong & Hong* : Kibon Joumbi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

-05/07/2007 - DTN/DS/Com Trad



## Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

- **DOU BON KYORUGUI**  
*(Identique à SE BON KYORUGUI sur deux attaques seulement)*
- **HAN BON KYORUGUI :**  
*Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de poing*
  - *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joubi Seugui
  - *Chong :* Ap Koubi (*en reculant la jambe droite*) Are Maki (*bras gauche*) " Kihap"
  - *Hong :* "Kihap"
  - *Chong :* Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (*en avançant le côté droit*)
  - *Hong :* Blocage avec déplacement ou esquive riposte ou contre-attaque
  - *Chong & Hong :* Kibon Joubi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye
- **BAL KYORUGUI**  
*Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de jambe.*
  - *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye
  - *Chong :* Kiorugui Seugui "Kihap"
  - *Hong :* Kyorugui Seugi "Kihap"
  - *Chong :* Attaque avec une technique de jambe
  - *Hong :* Riposte avec la même technique
  - *Chong & Hong :* Tchaliot Seugui ; Kyongnye

## CRITERES D'EVALUATION DE LA PRECISION

Pour les formes ci-dessous :

- **SE BON KYORUGUI**
- **DOU BON KYORUGUI**
- **HAN BON KYORUGUI**  
*La distance dans les attaques et les défenses sont de :*
  - 15 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres inférieurs
  - 10 cm maximum entre le point visé et la surface de frappe pour les membres supérieurs
- **BAL KYORUGUI**  
*La distance dans les attaques et les défenses devront être les plus proches possible du pratiquant et toujours orientées vers celui-ci*
- **KYORUGUI**  
*Les assauts sont réglementés par les normes de la F.F.T.D.A (cf règlement des compétitions et d'arbitrage) Ils se déroulent avec touches réelles*

-05/07/2007 - DTN/DS/Com Trad



### 3-1 Technique « enfant »

|                                       |            |   | J        | J/O      | O        | O/V      | V-V/V    | V        | V/B      |
|---------------------------------------|------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>TECHNIQUES MEMBRES SUPERIEURS</b>  |            |   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |
| Alé Maki                              | Ap koubi   | Blocage bas, Position Attaque                               | X        | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Momtong Jileugui                      | Ap koubi   | Coup de poing direct, Position Attaque                      | X        | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Momtong Maki                          | Ap koubi   | Blocage moyen, Position Attaque                             |          | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Momtong dou bol Jileugui              | Ap koubi   | Coup de poing direct doublé, Position Attaque               |          | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Oul Goul Maki                         | Ap koubi   | Blocage Haut, Position Attaque                              |          |          | X        | X        | X        | X        | X        |
| Han Sonnal Bakkat Maki                | Duit koubi | Blocage Un Tranchant Main, Position Défense                 |          |          | X        | X        | X        | X        | X        |
| Alé Maki-Momtong Bandé Jileugui       | Ap koubi   | Blocage Bas, Coup de poing moyen direct, Position Attaque   |          |          |          | X        | X        | X        | X        |
| Momtong Maki-Momtong Bandé Jileugui   | Ap koubi   | Blocage Moyen, Coup de poing moyen direct, Position Attaque |          |          |          | X        | X        | X        | X        |
| Oul Goul Maki-Momtong Bandé Jileugui  | Ap koubi   | Blocage Haut, Coup de poing moyen direct, Position Attaque  |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Alé Maki-Momtong Dou bol Jileugui     | Ap koubi   | Blocage Bas, Coup de poing moyen Doublé, Position Attaque   |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Momtong Maki-Momtong Dou Bol Jileugui | Ap koubi   | Blocage Moyen, Coup de poing moyen Doublé, Position Attaque |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Oul Gol Maki-Momtong Dou Bol Jileugui | Ap koubi   | Blocage Haut, Coup de poing moyen Doublé, Position Attaque  |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Sonnal Momtong Maki                   | Ap koubi   | Blocage Double Tranchant Main, Position Défense             |          |          |          |          |          |          | X        |
| <b>TECHNIQUES MEMBRES INFERIEURS</b>  |            |   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |
| Ap Tchagui                            |            | Coup de pied Direct   | X        | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Bandal Tchagui                        |            | Coup de pied Semi-Circulaire                                | X        | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Nélyo Tchagui                         |            | Coup de pied écrasant                                       |          | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Dolyo Tchagui                         |            | Coup de pied Circulaire                                     |          | X        | X        | X        | X        | X        | X        |
| Yop Tchagui                           |            | Coup de pied Latéral  |          |          | X        | X        | X        | X        | X        |
| Kouro Yop Tchagui                     |            | Coup de pied Latéral Chassé                                 |          |          | X        | X        | X        | X        | X        |
| Tuyo Ap Tchagui                       |            | Coup de pied Sauté Direct                                   |          |          |          | X        | X        | X        | X        |
| Dou Bal Dangsang Ap Tchagui           |            | Coup de pied Direct Doublé (Ciseaux)                        |          |          |          | X        | X        | X        | X        |
| Ann Tchagui                           |            | Coup de pied En Rentrant                                    |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Bakkat Tchagui                        |            | Coup de pied En Sortant                                     |          |          |          |          | X        | X        | X        |
| Duit Tchagui                          |            | Coup de pied Retourné Direct                                |          |          |          |          |          | X        | X        |
| Duit Dora Bandal Tchagui              |            | Coup de pied Semi-Circulaire Retourné (360)                 |          |          |          |          |          |          | X        |
| Mon Dolyo Tchagui                     |            | Coup de pied Retourné Circulaire                            |          |          |          |          |          |          | X        |

**Les Techniques doivent être demandées par le Jury en Coréen ET en Français**



## 3-2 Technique « adulte »

### Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| LES TERMES UTILISES - "OFFICIEL"         |   |                          |  |
|--|---|--------------------------|--|
| Tchaliot                                 | "Garde à vous"                                    | Orun tchouk              | A droite   |
| Kyongnye                                 | "Saluez"  | Ann ja                   | Assis  |
| Tchoumbi                                 | Position de départ                                | Ja ouhyangou             | 1/4 tour pour faire face                           |
| Shijak                                   | Commencez   | Dobok                    | Tenue  |
| Keuman                                   | Arrêtez   | Ti                       | Ceinture   |
| Chwio                                    | Repos   | Dojang                   | Salle d'entraînement                               |
| Baro                                     | Revenez   | Hogou                    | Plastron   |
| Dwiro Dora                               | Demi-tour   | Kyo sa nim               | Assistant, instructeur                             |
| Dora                                     | Tournez   | Sa beum nim              | Maître   |
| Balbakosso                               | Changez de côté / de garde                        | Poumse                   | Forme  |
| Dwiro Moulo namien so                    | En reculant                                       | Kihap                    | Cri  |
| Apeuro Nagamienso                        | En avançant                                       | Kibon                    | Base   |
| Jésari                                   | Sur place   | Kyorigui                 | Combat   |
| Youdanja                                 | Pratiquant Ceinture Noire                         | Kitcho                   | Base primaire                                      |
| Youkeup ja                               | Pratiquant avant la Ceinture Noire                | Dan                      | Niveau à partir de la Ceinture Noire               |
| Wen tchouk                               | A gauche  | Keup                     | Niveau avant la Ceinture Noire                     |
| LES MEMBRES et PARTIES du CORPS UTILISES |   |                          |  |
| Joumok                                   | Le poing  | Bal                      | Le pied  |
| Deung joumok                             | Revers du poing                                   | Ap tchouk                | Le Bol du pied ( <i>dessous des métatarsiens</i> ) |
| Me joumok                                | Marteau du poing                                  | Dwitt tchouk             | Le talon   |
| Sonn                                     | La main   | Balnai                   | Le tranchant externe du pied                       |
| Sonn mok                                 | Le poignet  | Balnai deung             | Le tranchant interne du pied                       |
| Sonnal                                   | Tranchant de la main                              | Baldeung                 | Le dessus du pied                                  |
| Sonnal deung                             | Tranchant de la main côté pouce                   | Balpadak                 | La plante du pied                                  |
| Pyon sonn keut                           | L'extrémité des doigts                            | Moureup                  | Le genou   |
| Batangsonn                               | La paume  | Han bal                  | Un pied  |
| A gui sonn                               | La palme de la main                               | Han Goreum               | Un pas   |
| Pal                                      | Le bras   | Han Goreum ban           | Un pas et demi                                     |
| Palkoup                                  | Le coude  | Dwitt koumtchi           | Talon d'Achille                                    |
| Palmok                                   | Tranchant de l'avant bras ( <i>côté radius</i> )  | Balnai dwitt tchouk      | Tranchant du talon ( <i>côté calcanéum</i> )       |
| Bakkat palmok                            | Tranchant de l'avant bras ( <i>côté cubitus</i> ) | Bal keut                 | Extrémité du pied ( <i>phalanges</i> )             |
| LES CHIFFRES                             |   |                          |  |
| Hana : 1                                 | Yeul : 10   | Il : 1 <sup>er</sup>     | Il chip : 10 <sup>ème</sup>                        |
| Doul : 2                                 | Seumoul : 20                                      | Yi : 2 <sup>ème</sup>    | Yi chip : 20 <sup>ème</sup>                        |
| Set : 3                                  | Seureun : 30                                      | Sam : 3 <sup>ème</sup>   | Sam chip : 30 <sup>ème</sup>                       |
| Net : 4                                  | Maheun : 40                                       | Sa : 4 <sup>ème</sup>    | Sa chip : 40 <sup>ème</sup>                        |
| Dasot : 5                                | Chui-eun : 50                                     | Oh : 5 <sup>ème</sup>    | Oh chip : 50 <sup>ème</sup>                        |
| Yosot : 6                                | Esseun : 60                                       | Youk : 6 <sup>ème</sup>  | Youk chip : 60 <sup>ème</sup>                      |
| Ilgop : 7                                | Ireun : 70  | Tchil : 7 <sup>ème</sup> | Tchil chip : 70 <sup>ème</sup>                     |
| Yeudol : 8                               | Yeudeun : 80                                      | Pal : 8 <sup>ème</sup>   | Pal chip : 80 <sup>ème</sup>                       |
| Ahop : 9                                 | Aheun : 90  | Gou : 9 <sup>ème</sup>   | Gou chip : 90 <sup>ème</sup>                       |
|  | Beck : 100  | Chip : 10 <sup>ème</sup> | Back beun jae : 100 <sup>ème</sup>                 |

- Mise à jour fin septembre 05 -

27/09/2005 - DTN/DS/Com Trad



## POSITION DE BASE : « SEGUI » - OFFICIEL

|    |                  |   | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
|----|------------------|---|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---|
|    |                  |   | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |   |
|    |                  |   | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |   |
| N° | NOM              | DESCRIPTION   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
| 1  | Tchaliot Seugui  | Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 2  | Naranhi Seugui   | Pieds parallèles, distant d'un pied   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 3  | Joutchoum Seugui | Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 4  | Ap Seugui        | Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 5  | Ap Koubi Seugui  | Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 6  | Dwitt Koubi      | Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils ( <i>transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière</i> )                               |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 7  | Wen Seugui       | Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant  |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 8  | Orun Seugui      | Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant  |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 9  | Dwitt Koa Seugui | Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° ( <i>intérieur</i> ), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant ( <i>tronc de profil</i> ) dans un déplacement vers l'avant                                  |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 10 | Natchoa Seugui   | Position large, pieds parallèles distant de deux pas  |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 11 | Pyonni Seugui    | Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur   |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 12 | Beum Seugui      | Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe ( <i>talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière</i> ), genoux fléchis ( <i>transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière</i> ) |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 13 | Ap Koa Seugui    | Jambes croisés, genoux fléchis, pied avant ouvert à 30° ( <i>extérieur</i> ) talon du pied arrière levé, tibia en appui sur le mollet de la jambe avant, dans un déplacement latéral ( <i>tronc de profil</i> )               |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 14 | Haktari Seugui   | Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou ( <i>intérieur</i> )   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               | • |
| 15 | Moa Seugui       | Pieds joints, jambes tendues  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               | • |
| 16 | Keut Tari Seugui | Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 | • |
| 17 | Ogueum Seugui    | Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 | • |



## BLOCAGES DES MEMBRES SUPERIEURS : « MAKI » - OFFICIEL

|    |                                 |  | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
|----|---------------------------------|--|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---|
|    |                                 |  | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |   |
|    |                                 |  | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |   |
| N° | NOM                             | DESCRIPTION  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
| 1  | Ale maki                        | Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)                                       | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 2  | Montong maki                    | Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe avant, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)                          | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 3  | Montong an maki                 | Blocage circulaire intérieur niveau plexus, côté jambe arrière   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 4  | Eulgoul maki                    | Blocage ascendant niveau haut, avec le côté externe de l'avant-bras (côté cubitus)   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 5  | Han sonnal montong maki         | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture                |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 6  | Montong bakkat maki             | Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe avant)  |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 7  | An montong bakkat maki          | Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe arrière)  |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 8  | Sonnal montong maki             | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus                      |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 9  | Batangson montong nelyeu maki   | Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau moyen   |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 10 | Batangson montong maki          | Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau plexus  |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 11 | Han sonnal biteurô eulgoul maki | Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main (hypoténar), côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste        |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 12 | Han sonnal montong yop maki     | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture                 |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 13 | Sonnal ale maki                 | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus           |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 14 | Batangson montong an maki       | Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau moyen, côté jambe arrière   |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 15 | Montong hetcheu maki            | Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (coté cubitus) vers l'extérieur                               |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 16 | Eut keuro ale maki              | Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |



|    |                                    |   | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
|----|------------------------------------|---|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---|
|    |                                    |   | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |   |
|    |                                    |   | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |   |
| N° | NOM                                | DESCRIPTION   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
| 17 | Kawi maki                          | Double blocage simultané de face (en ciseau), vers l'extérieur avec le tranchant des avants bras, niveau moyen (coté radius) et niveau bas (coté cubitus) |          |                    |       |                    |                      |       |                    | •                    | •              | •               | •               | • |
| 18 | Keudeuro batangson montong an maki | Blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main, l'autre bras en soutien sous le coude, au niveau plexus                                   |          |                    |       |                    |                      |       |                    | •                    | •              | •               | •               | • |
| 19 | Keudeuro montong bakkat maki       | Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)                        |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      | •              | •               | •               | • |
| 20 | Keudeuro ale maki                  | Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (paume vers le haut)             |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      | •              | •               | •               | • |
| 21 | Owé santeul maki                   | Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)            |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      | •              | •               | •               | • |
| 22 | Bakkat palmok montong maki         | Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius)   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 23 | An bakkat palmok montong maki      | Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius et jambe arrière)  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 24 | An palmok montong bakkat yop maki  | Blocage de profil, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus)   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 25 | Bakkat palmok montong yop maki     | Blocage de profil, avec le tranchant interne de l'avant-bras (coté radius)  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 26 | Han sonnal ale maki                | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) niveau bas, l'autre bras plié à la ceinture   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 27 | Han sonnal ale yop maki            | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) de profil, l'autre bras plié à la ceinture  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 28 | Han sonnal montong an maki         | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus et jambe arrière) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture              |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 29 | Sonnal montong yop maki            | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) de profil, l'autre bras en protection au plexus (position joutchoum seugui)           |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 30 | Batangson ale maki                 | Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau bas ventre   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 31 | Montong palmok hetcheu maki        | Blocage double de dégagement niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (coté radius) vers l'extérieur  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 32 | Keumgan maki                       | Blocage double simultané de profil, ale maki & eulgoul maki   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 33 | Ale hetcheu maki                   | Blocage double de dégagement (en ciseau), niveau bas ventre   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 34 | Sonnal ale hetcheu maki            | Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes (coté cubitus) niveau bas ventre  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |
| 35 | Keumkan montong maki               | Blocages double simultanés, eulgoul maki & an palmok montong yop (ou bakkat) maki   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               | • |



|    |  |   | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
|----|--|---|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|    |  |   | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |
|    |  |   | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |
| N° | NOM                                    | DESCRIPTION   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
| 36 | Sonnal deung montong maki              | Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau radius, paume face à l'épaule) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 37 | Sonnal montong hetcheu maki            | Blocage double de dégagement (ciseau), mains ouvertes niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (coté cubitus) vers l'extérieur  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 38 | Sonnal deung montong hetcheu maki      | Blocage double de dégagement (croisé), mains ouvertes niveau moyen, tranchant interne des avant-bras (coté radius) vers l'extérieur   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 39 | Eut keuro eulgoul maki                 | Blocage ascendant renforcé, niveau haut avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 40 | Sonnal eut keuro ale maki              | Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort, main ouverte  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 41 | Sonnal deung maki                      | Double blocage haut, un vers l'intérieur (paume face au sol), l'autre vers l'extérieur (paume face à l'épaule), dans un mouvement de torsion  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 42 | Hetcheu santeul maki                   | Double blocage simultanés, niveau haut avec le tranchant externe des avants bras (coté radius), vers l'extérieur  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 43 | Keudeuro eulgoul yop maki              | Blocage de profil niveau haut, poings fermés, avec le tranchant interne de l'avant-bras, l'autre bras positionné horizontalement en renfort au niveau du plexus   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 44 | Hwang sô maki                          | Blocage double simultané en eulgoul maki (1 er mvt Sipjin)  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 45 | Son badak keudeuro montong bakkat maki | Blocage niveau moyen, main ouverte de profil, un bras bloc avec la paume face à l'épaule, l'autre bras dans un mouvement d'écrasement (batangson montong nelyeu maki) se place horizontalement devant le plexus |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 46 | Sonnal keumgan maki                    | Blocages double simultané en ale maki & eulgoul maki, mains ouvertes  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 47 | Pyojeuk ale maki                       | Blocage de dégagement d'une saisie de poignet, en frappant le poignet saisie (poing fermé) vers la paume de l'autre bras  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 48 | Sonnal owé santeul maki                | Double blocage simultané de profil main ouverte, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (coté radius) et niveau bas (coté cubitus)   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 49 | Meongyé pegui                          | Blocage de dégagement d'un ceinturage au corps par l'arrière, les bras pliés croisés devant le plexus, coude contre le corps, mains ouvertes, exécuter un arc de cercle de la ceinture vers l'épaule            |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 50 | Keuro oligi                            | Blocage ascendant avec le tranchant intérieur (coté radius) niveau moyen, bras de blocage horizontal, l'autre bras ramené à la ceinture   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |



## ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS : « JILEUGUI – TCHIGUI – TCHIREUGUI » - OFFICIEL

|    |  |   | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
|----|--|---|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---|
|    |  |   | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |   |
|    |  |   | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |   |
| N° | NOM                                      | DESCRIPTION   |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |   |
| 1  | <b>Ale</b>                               | Niveau bas  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 2  | <b>Momtong</b>                           | Niveau moyen  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 3  | <b>Eulgoul</b>                           | Niveau haut   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 4  | <b>Eulyeu</b>                            | Mouvement ascendant   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 5  | <b>An</b>                                | Vers l'intérieur  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 6  | <b>Bakkat</b>                            | Vers l'extérieur  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 7  | <b>Tchigui</b>                           | Mouvement d'attaque avec impact fouetté   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 8  | <b>Jileugui</b>                          | Mouvement d'attaque en percussion   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 9  | <b>Baro</b>                              | Bras inversé à la jambe avant   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 10 | <b>Bande</b>                             | Bras du côté de la jambe avant  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 11 | <b>Yop</b>                               | De côté   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 12 | <b>Dolyeu</b>                            | Mouvement circulaire  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 13 | <b>Nelyeu</b>                            | Mouvement descendant  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 14 | <b>Tchireugui</b>                        | Mouvement d'attaque avec impact piqué des extrémités ( <i>doigts ou pieds</i> ) |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 15 | <b>Momtong bande jileugui</b>            | Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant                                    |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 16 | <b>Momtong balo jileugui</b>             | Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant                        |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 17 | <b>Eulgoul jileugui</b>                  | Coup de poing niveau haut   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 18 | <b>Momtong yop jileugui</b>              | Coup de poing de profil, niveau moyen   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 19 | <b>Han sonnal mok tchigui</b>            | Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe avant               |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 20 | <b>Han sonnal je bi poum mok tchigui</b> | Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe arrière             |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 21 | <b>Deung jumok ap tchigui</b>            | Coup de poing en revers de face   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 22 | <b>Je bi poum mok tchigui</b>            | Blocage du tranchant niveau haut et attaque du tranchant vers l'intérieur       |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 23 | <b>Pyon sonn keut sewo tchireugui</b>    | Pique de doigts, main perpendiculaire au sol                                    |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 24 | <b>Palkoup momtong dolyeu tchigui</b>    | Frappe circulaire du coude, vers l'intérieur, niveau moyen                      |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 25 | <b>Palkoup momtong piojok tchigui</b>    | Frappe du plat du coude contre l'autre main ouverte au niveau moyen             |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 26 | <b>Me joumok nelyeu tchigui</b>          | Frappe du poing en marteau, descendante   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 27 | <b>Baro jetcho jileugui</b>              | Coup de poing remontant, côté jambe arrière                                     |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |
| 28 | <b>Bande jetcho jileugui</b>             | Coup de poing remontant, côté jambe avant                                       |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               | • |



|    |   |  | CEINTURE |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   |   |
|----|---|--|----------|--------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------------|--|---|---|---|---|
|    |   |  | JAUNE    | JAUNE 1 <sup>er</sup> barrette | BLEUE | BLEUE 1 <sup>er</sup> barrette | BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette | ROUGE | ROUGE 1 <sup>er</sup> barrette | ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette | 1 <sup>er</sup> & 2 <sup>ème</sup> DAN | 3 <sup>ème</sup> & 4 <sup>ème</sup> DAN | 5 <sup>ème</sup> & 6 <sup>ème</sup> DAN |   |   |
|    |   |  | KEUP     | 8                              | 7     | 6                              | 5                               | 4     | 3                              | 2                               | 1                                      |   |   |   |   |
| N° | NOM   | DESCRIPTION  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   |   |
| 29 | <b>Dou jumok jetcho jileugui</b>            | Double coup de poing remontant simultané                                       |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 30 | <b>Deung jumok bakkat tchigui</b>           | Revers de poing vers l'extérieur   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 31 | <b>Han sonnal momtong bakkat tchigui</b>    | Frappe du tranchant niveau moyen, vers l'extérieur                             |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 32 | <b>Batangson teuk tchigui</b>               | Frappe directe de la base de la paume, niveau haut                             |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 33 | <b>Palkoup yop tchigui</b>                  | Frappe du coude de profil  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 34 | <b>Dang kyeu teuk jileugui</b>              | Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi            |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 | •                                      | •                                       | •                                       | • | • |
| 35 | <b>Pyon sonn keut ale jetcho tchireugui</b> | Coup avec l'extrémité des doigts, paume vers le ciel, niveau bas               |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  | •                                       | •                                       | • | • |
| 36 | <b>A gui son cal jae bi</b>                 | Attaque directe avec la palme de la main                                       |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 37 | <b>Joumok pyojok tchireugui</b>             | Coup de poing dans l'autre main ouverte  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 38 | <b>Me jumok ale pyojok tchigui</b>          | Coup de poing en marteau circulaire, contre l'autre paume, au niveau bas       |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 39 | <b>Moureup k ki</b>                         | La palme de la main attrape une jambe de bas en haut, et frappe l'autre palme  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 40 | <b>Keun dol tchogui</b>                     | Coup de poing circulaire niveau moyen  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 41 | <b>Ja keun dol tchogui</b>                  | Les deux poings ramenés à la hanche du même côté                               |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 42 | <b>Moureup eulyeu tchigui</b>               | Coup de genou remontant  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   | •                                       | • | • |
| 43 | <b>Keudeuro deung joumok ap tchigui</b>     | Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine        |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 44 | <b>Sonnal deung tchigui</b>                 | Frappe du tranchant de la main (côté pouce) côté jambe avant                   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 45 | <b>Palkoup eulyeu tchigui</b>               | Frappe du coude ascendante   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 46 | <b>Palkoup nelyeu tchigui</b>               | Frappe du coude descendante  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 47 | <b>Pyon sonn keut eupo tchireugui</b>       | Piqué de doigts, paume vers le sol   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 48 | <b>Mong et tchigui</b>                      | Coups de coudes simultanés des deux côtés, niveau haut                         |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 49 | <b>Moureup dolyeu tchigui</b>               | Coup de genou circulaire   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 50 | <b>Keum kang yop jileugui</b>               | Réalisation Simultané de "eulgoul maki " et "momtong yop jileugui "            |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   | • | • |
| 51 | <b>Tchet dari jileugui</b>                  | Coups de poings simultanés niveau moyen (bras décalés)                         |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |
| 52 | <b>Keum kang ap jileugui</b>                | Réalisation simultané de "eulgoul maki " et "eulgoul bande jileugui "          |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |
| 53 | <b>So seum jileugui</b>                     | Double frappe remontante simultanée, les poings fermés mais les majeurs sortis |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |
| 54 | <b>Ba oui milgui :</b>                      | Double dégagement de face mains ouvertes au niveau de la poitrine              |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |
| 55 | <b>Tae sann milgui :</b>                    | Dégagement de face mains ouvertes l'une au-dessus de l'autre                   |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |
| 56 | <b>Nalgu  pyogui</b>                        | Double dégagement latéral main ouvertes au niveau des épaules                  |          |                                |       |                                |                                 |       |                                |                                 |  |   |   |   | • |



## LES COUPS DE PIED : « TCHAGUI » - OFFICIEL

|    |                                     |  | CEINTURE |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
|----|-------------------------------------|--|----------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|    |                                     |  | JAUNE    | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |
|    |                                     |  | KEUP     | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |
| N° | NOM                                 | DESCRIPTION  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
| 1  | <b>Ap tchagui</b>                   | Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)  | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 2  | <b>Yop tchagui</b>                  | Coup de pied de profil, frappe avec le talon (Balnal ou duit tchouk)   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 3  | <b>Dolyeu tchagui</b>               | Coup de pied circulaire frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (baldung ou ap tchouk)   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 4  | <b>Bandal tchagui</b>               | Coup de pied ascendant à 45° (ancien bit ch'agui), frappe avec le bol ou la face dorsale du pied (baldung ou ap tchouk)                    | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 5  | <b>Nelyeu tchagui</b>               | Coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)   | •        | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 6  | <b>Mireu tchagui</b>                | Coup de pied frontal en poussant avec le dessous du pied (balpadak)  |          | •                  | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 7  | <b>Ann tchagui</b>                  | Coup de pied en demi-lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied (balnal dung)  |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 8  | <b>Bakkat tchagui</b>               | Coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied (balnal)   |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 9  | <b>Ann nelyeu tchagui</b>           | Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)                              |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 10 | <b>Bakkat nelyeu tchagui</b>        | Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)                              |          |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 11 | <b>Dou bal dang sang ap tchagui</b> | Deux Coups de pied de face enchainé (sans poser entre les deux), frappe avec le bol du pied (dessous des métatarsiens)                     |          |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 12 | <b>Dwitt tchagui</b>                | Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon (duit tchouk ou balnal duit tchouk)   |          |                    |       |                    | •                    | •     | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 13 | <b>Dwiro dora yop tchagui</b>       | Coup de pied retourné, frappe de profil avec le talon (Balnal ou duit tchouk)  |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 14 | <b>Foulyeu tchagui</b>              | Coup de pied de pied de profil fouetté (intérieur/extérieur), frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)        |          |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 15 | <b>Dwiro dora foulyeu tchagui</b>   | Coup de pied "Foulyeu tchagui " avec une rotation de 180°  |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 16 | <b>Mon dolyeu tchagui :</b>         | Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon ou le dessous du pied (balpadak ou duitkoumtchi)                     |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 17 | <b>Pyo jeuk tchagui</b>             | Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied (balnal dung)   |          |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    |                | •               | •               |
| 18 | <b>Nakka tchagui</b>                | Coup de pied de profil crocheté (intérieur/extérieur) frappe avec le talon (duitkoumtchi)  |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 19 | <b>Biteureu tchagui</b>             | Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied (dessous des métatarsiens) |          |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |



|    |                            |  | CEINTURE    |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
|----|----------------------------|--|-------------|--------------------|-------|--------------------|----------------------|-------|--------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|    |                            |  | JAUNE       | JAUNE 1er barrette | BLEUE | BLEUE 1er barrette | BLEUE 2ieme barrette | ROUGE | ROUGE 1er barrette | ROUGE 2ieme barrette | 1er & 2ème DAN | 3ème & 4ème DAN | 5ème & 6ème DAN |
|    |                            |  | KEUP        | 8                  | 7     | 6                  | 5                    | 4     | 3                  | 2                    | 1              |                 |                 |
| N° | NOM                        | DESCRIPTION  | GENERALITES |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 |                 |
| 20 | Ap bal tchagui             | Coup de pied jambe avant   |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 21 | Dwitt bal tchagui          | Coup de pied jambe arrière   |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 22 | Ap bal kouroh tchagui      | Coup de pied jambe avant, pas glissé   |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 23 | Tuyeu tchagui              | Coup de pied sauté   |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 24 | Tchagui                    | Coup de pied avec un impact fouetté  |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 25 | Tchireugi :                | Frappe en utilisant les extrémités des pieds ou des mains                              |             |                    | •     | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 26 | Keudeup tchagui            | Coup de pied identique, exécuté plusieurs fois sans reposer                            |             |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 27 | Duit bal kouroh tchagui    | Coup de pied jambe arrière, pas glissé   |             |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 28 | Y oh tchagui               | Coup de pied identique, enchaîné avec les deux jambes                                  |             |                    |       | •                  | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 29 | Sok oh tchagui             | Enchaînement de coups de pieds différents avec la même jambe                           |             |                    |       |                    | •                    | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 30 | Y oh sok oh tchagui        | Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe                        |             |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 31 | Han gorum nagamien tchagui | Coup de pied jambe avant, en avançant en pas chassé                                    |             |                    |       |                    |                      | •     | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 32 | Dolyeu tuyeu tchagui       | Coup de pied sauté avec élan sans obstacle   |             |                    |       |                    |                      |       | •                  | •                    | •              | •               | •               |
| 33 | Nopi tchagi :              | Coup de pied en hauteur  |             |                    |       |                    |                      |       |                    | •                    | •              | •               | •               |
| 34 | Kawi tchagui               | Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles  |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                | •               | •               |
| 34 | Dabang yang tchagui        | Enchaînement de plusieurs techniques dans différentes directions en changeant de jambe |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 35 | Tuyeu y oh tchagui         | Coup de pied sauté identique, enchaîné avec les deux jambes                            |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 36 | Tuyeu y oh sok oh tchagui  | Enchaînement de différents coups de pied sautés avec les 2 jambes                      |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 37 | Modeum bal tchagui         | Coup de pied sauté pieds joints  |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 39 | Tuyeu neum oh tchagui      | Coup de pied sauté par-dessus un obstacle  |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |
| 40 | Il tja tchagui             | Coup de pied sauté avec des techniques différentes pour chaque jambe                   |             |                    |       |                    |                      |       |                    |                      |                |                 | •               |



## 4 – HO SHIN SOUL (Exemples de techniques de défense)

### Technique de défense imposée (Bleu – 6<sup>ième</sup> Keup)

#### . SAISIE D' UN REVERS DE COL



Dessaisissement et riposte par une pique de doigts à la gorge (Pyon somn keut eupo tchireugui), balayage (amenée au sol), frappe en coup de pied écrasant (Nelyeu tchagui).

### Technique de défense imposée (Bleu – 6<sup>ième</sup> Keup)

#### . SAISIE DIRECTE DU POIGNET



Dessaisissement vers l'intérieur et vers le bas en reculant, en avançant riposte revers de poing (Deung jumok), balayage, finir en coup de poing vertical.



## Exemple de défense

### . SAISIE DU POIGNET CROISEE



Dégagement du bras, riposte coup de poing (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical jambe arrière.

## Exemple de défense

### . SAISIE DES DEUX POIGNETS



Double dessaisissement (en ouvrant les bras , recul du pied gauche) , riposte tranchant de main à la gorge (Han sonnol mok tchigui), balayage, coup de poing vertical.



## Exemple de défense

### . DOUBLE SAISIE D'UN POIGNET



Dessaisissement vers l'extérieur, riposte coup de poing au corps (Montong balo jileugui), revenir, avancer paume de main au menton (Batangson teuk tchigui) amenée au sol, coup de pied latéral bas (Are yop tchagui).

## Exemple de défense

### . SAISIE DES POIGNETS PAR DERRIERE



Dessaisissement par demi-tour sur le côté (sous un bras de l'attaquant), riposte en coup de poing jambe arrière (Montong balo jileugui), balayage, finir en coup de poing vertical.





## 5 – QUESTIONS THEORIQUES

Filière d'arbitrage, règles d'arbitrage et de compétition (combat et pomsé) :

| GRADES           |                  |                  |                   | QUESTIONS  |
|------------------|------------------|------------------|-------------------|--|
| Bleu<br>6è keups | Bleu<br>5è keups | Bleu<br>4è keups | Rouge<br>3è keups |  |
| •                | •                | •                | •                 | Quelle est la surface et la forme de l'aire de combat ?  |
| •                | •                | •                | •                 | En compétition combat, quelles sont les parties du corps autorisées pour frapper au niveau règlementaire ?   |
| •                | •                | •                | •                 | En compétition combat et pour les catégories seniors, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants ?   |
| •                | •                | •                | •                 | Quels sont la tenue et les accessoires dont le coach doit être muni ?  |
| •                | •                | •                | •                 | Dans quel cas doit-on organiser un 4ème round ?  |
| •                | •                | •                | •                 | Citez 4 cas où un combat n'arrive pas à son terme ?  |
| •                | •                | •                | •                 | Quel est le barème de points validés en combat ?   |
| •                | •                | •                | •                 | En compétition combat, comment arrive la situation du point en Or ? Comment est désigné le vainqueur ?   |
| •                | •                | •                | •                 | En compétition combat avec le matériel électronique, citez l'ensemble des protections des catégories juniors & seniors.  |
| •                | •                | •                | •                 | Quelles sont les surfaces de frappe autorisées en catégories seniors ?   |
|                  | •                | •                | •                 | Citez la ou les zones valides de points en catégorie minime ?  |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat, Comment sont enregistrés les points dans le cadre de l'utilisation du plastron électronique (sans utilisation du casque électronique) ? |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat, Comment se qualifie-t-on aux championnats de France Juniors ?   |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition Combat, Dans quels cas peut-on recourir au visionnage vidéo ? (instant video replay)  |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat en France, Quelle est la modalité de pesée pour les benjamins-minimes ?  |
|                  | •                | •                | •                 | Donnez la définition d'un referee stop contest?  |
|                  | •                | •                | •                 | En compétitions combat, quelles sont les différentes catégories d'âge?   |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat, dans la catégorie benjamins, quelles sont les surfaces autorisées pour valider les points ?   |
|                  | •                | •                | •                 | Citez le nombre de catégories de poids «Olympiques» seniors masculines & féminines   |
|                  | •                | •                | •                 | Catégories de poids «Olympiques» : Donner 1 exemple dans chaque catégorie de sexe  |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat, sous la forme d'un championnat, quelles sont les catégories de poids seniors masculines et féminines ?                                  |
|                  | •                | •                | •                 | En compétitions initiations, quelles sont les différentes catégories d'âge?  |
|                  | •                | •                | •                 | Lors de compétition combat, en combien de rounds se déroulent les combats de Taekwondo et quelles en sont les durées pour chacune des différentes catégories ? |
|                  | •                | •                | •                 | Citez le nombre de catégories de poids en catégories cadets. Citez également les surfaces autorisées pour valider les points dans cette catégorie d'âge.       |
|                  | •                | •                | •                 | En compétitions Pomsé, quelles sont les différentes catégories ?   |
|                  | •                | •                | •                 | En compétitions Pomsé, quelles sont les différentes catégories d'âge?  |
|                  | •                | •                | •                 | Dans le cadre des compétitions pomsé, et en fonction du nombre de participants, combien de tours sont prévus ?   |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition pomsé, quels sont les critères de notation et comment sont attribués les points ?   |
|                  | •                | •                | •                 | En compétition combat, quelles sont les dernières grandes évolutions technologiques ?  |



La fédération Française de Taekwondo et Disciplines associées :

| GRADES                       |                              |                               | QUESTIONS  |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
| Rouge<br>3 <sup>e</sup> kups | Rouge<br>2 <sup>e</sup> kups | Rouge<br>1 <sup>er</sup> kups |  |
| •                            | •                            | •                             | Quelle est la date de création de la F.F.T.D.A et quelles sont les deux structures qui géraient le Taekwondo français avant cette date ? |
| •                            | •                            | •                             | Quel est le rôle et l'objet de la F.F.T.D.A ?  |
| •                            | •                            | •                             | Que signifie le sigle F.F.T.D.A et quelles disciplines y sont gérées ?   |
| •                            | •                            | •                             | Citez 5 commissions au sein de la FFTDA.   |
| •                            | •                            | •                             | Qu'est ce que la Direction Technique Nationale (D.T.N) et quelle est son rôle ?  |
| •                            | •                            | •                             | Quelles sont les différentes compétitions organisées par la F.F.T.D.A ?  |
| •                            | •                            | •                             | Qu'est ce que la licence sportive FFTDA?   |
| •                            | •                            | •                             | Qu'est ce que le passeport sportif FFTDA ?   |
| •                            | •                            | •                             | Qu'est ce que l'affiliation FFTDA ?  |
| •                            | •                            | •                             | Quelles différences faites-vous entre un championnat de France et une coupe de France?   |
|                              | •                            | •                             | Citez 2 français médaillés olympiques.   |
|                              | •                            | •                             | Citez 2 français champions (nes) du Monde seniors.   |
|                              | •                            | •                             | Quelles conditions faut-il remplir pour être membre du comité directeur d'une ligue régionale?   |
|                              | •                            | •                             | Quelles sont les conditions pour être membre du comité directeur de la FFTDA?  |
|                              | •                            | •                             | Qui compose le bureau directeur de la F.F.T.D.A ?  |
|                              | •                            | •                             | Qui sont les délégués de clubs et quelle est leur fonction ?   |
|                              | •                            | •                             | Quels ont été les présidents de la F.F.T.D.A depuis sa création et qui compose l'assemblée générale fédérale ?                           |
|                              | •                            | •                             | Dans quels domaines la FFTDA délivre des diplômes? Citez en 5.   |
|                              | •                            | •                             | Quels sont les différents diplômes permettant l'enseignement rémunéré du Taekwondo et DA?  |
|                              | •                            | •                             | Qu'est ce que le CQP APAM? Quelles conditions/prérequis doivent être remplis pour y avoir accès?   |
|                              | •                            | •                             | Qu'est ce que le DIF ?   |
|                              | •                            | •                             | Qu'est ce que le DEJEPS mention « taekwondo et disciplines associées » ?   |
|                              | •                            | •                             | Quelles formes de pratiques du taekwondo connaissez-vous à part le combat Olympique et le pomsé?   |
|                              | •                            | •                             | Quels sont les organes déconcentrés de la FFTDA et combien de clubs et de licenciés, environ, sont affiliés à la fédération ?            |
|                              | •                            | •                             | Quel sont les 4 grands axes de la politique fédérale 2013/2018 ?   |
|                              | •                            | •                             | Citez 5 missions d'une ligue régionale ?   |
|                              | •                            | •                             | Qu'est ce que la C.S.D.G.E et quelle est son rôle ?  |
|                              | •                            | •                             | Citez au moins cinq des différents règlements de la F.F.T.D.A ?  |
|                              | •                            | •                             | Qu'est ce que le PES? Citez les structures fédérales intégrant le PES. Citez les structures d'entraînement hors PES de la FFTDA ?        |
|                              | •                            | •                             | Quelles sont les actions de promotions que la FFTDA propose en direction des clubs? Citez les médias que la FFTDA utilise ?              |
|                              | •                            | •                             | Qu'est-ce que la labellisation des clubs?  |
|                              | •                            | •                             | La FFTDA est une fédération délégataire ; Qu'est ce que cela signifie ?  |