

POUMSE TAEGUEUG Y JANG

Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG Y JANG"
(Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Pomsé)

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

Nom de la Technique	Armement	Réalisation / Observations	Définition / Trajectoire / Finition
Eulgoul Bandé Jileugui	Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture (<i>hanche</i>)(<i>paume vers le haut</i>) L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (<i>le bras est relâché, paume face au sol</i>)	Frappe réalisée bras tendu avec avec les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} phalanges du poing (<i>métacarpiens de l'index et du majeur</i>). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement	Frappe de percussion directe au niveau de la bouche Poing de frappe du côté de la jambe avant (<i>paume vers le bas</i>), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG Y JANG" - Temps d'exécution : 20/25 secondes environ

N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moa Seugui	<i>Sur place</i>
2	Joumbi Seugui	Naranhi Seugui	<i>Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)</i>
3	Ale Maki	Ap Seugui	1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche
4	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 (<i>dans le dos</i>), armement 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, armement 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, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche
10	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>)
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 (<i>dans le dos</i>), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
13	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>)

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 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 (<i>Retour position de départ</i>)
30	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moa Seugui	<i>Sur place</i>