

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

SCHEMA du POUmse "TAEGUEUG 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 Jileugui	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 ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
6	Montong Bandé Jileugui	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, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche.
8	Montong Baro Jileugui		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, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche
10	Montong Baro Jileugui	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 ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
12	Montong Baro Jileugui	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, armement pendant le 1/4 tour et frappe simultanée bras droit
14	Montong Baro Jileugui		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, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche
16	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i> )
17	Montong Bandé Jileugui	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 ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
19	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche ( <i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i> )
20	Montong Bandé Jileugui	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 ( <i>retour point départ</i> ), armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche.
22	Montong Bandé Jileugui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, frappe simultané bras droit <b>KIAP</b>
23	Joumbi 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> )
24	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moa Seugui	Sur place