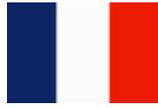
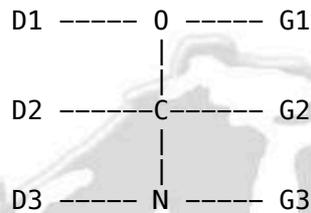


# Taekwondo Chan-Kin Dojang



## 4<sup>ème</sup> Taeguek poomsé

## Taeguek Sa Jang



Explication par rapport à ce diagramme au sol. Vous êtes sur le point O vers le point N.



### Mouvements intermediaires

### Mouvements finaux



Préparation du djoumbi, talon gauche encore levé



Position djoumbi (Kibonn djoumbi seugui)



tourner à gauche de 90° vers G1 en bougeant le pied gauche dans la 2<sup>ème</sup> position (Duit koubi)



blocage les deux mains ouvertes au niveau moyen (Sonnal Momtong Makki)





blocage vers le bas avec la main gauche (Batang Sonn Nelyeu Makki) avancer le pied droit toujours vers G1 dans la **grande position** (Ap koubi)

attaque du pique des doigts du bras droit au niveau moyen (Montong Sonnkeut Tchileugui)



Ramener le pied droit pour le demi tour (180°) sur la droite (Sens des aiguilles), et le poser devant vers D1 en **2<sup>ème</sup> position** (Duit koubi)

blocage les deux mains ouvertes au niveau moyen (Sonnal Momtong Makki)



blocage vers le bas avec la main droite (Batang Sonn Nelyeu Makki) avancer le pied gauche toujours vers D1 dans la **grande position** (Ap koubi)

attaque du pique des doigts du bras gauche au niveau moyen (Montong Sonnkeut Tchileugui)



tourner de 90° sur la gauche vers C, en déplaçant le pied gauche en **grande position** en torsion (Biteuleu Ap koubi) + vue du coté droit.



blocage et attaque simultanée au niveau supérieur (Jibipoom Mok Tchigui) + vue du coté droit.



coup de pied de face au niveau moyen avec la jambe droite (Momtong Ap tchagui) + vue du coté droit.



redescendre la jambe et poser le pied droit devant vers C en **grande position** (Ap koubi) + vue du coté droit.



coup de poing du bras gauche au niveau moyen (Montong balo tchileugui) + vue du coté droit.



vue du coté droit.



coup de pied latéral au niveau moyen avec la jambe gauche (Montong yop tchagui) + vue du coté droit.



+ vue du coté droit.



coup de pied latéral au niveau moyen avec la jambe droite (Montong yop tchagui) + vue du coté droit.



ramener le pied droit au genou, armer le blocage et poser le pied droit vers N en 2<sup>ème</sup> position (Duit koubi) + vue du coté droit.



blocage les deux mains ouvertes au niveau moyen (Sonnal Momtong Makki) + vue du coté droit.



pivoter sur la gauche de 270° sur le pied droit, et poser le pied gauche vers D3 en 2<sup>ème</sup> position (Duit koubi)



blocage vers l'extérieur au niveau moyen avec le bras gauche (Momtong bakkat makki)



coup de pied de face au niveau moyen avec la jambe droite (Momtong Ap tchagui)



redescendre la jambe droite, et poser le pied droit derrière en **2<sup>ème</sup> position** (Duit koubi) en reculant avec un petit glissement



blocage au niveau moyen avec le bras droit (inversé) (Momtong ann makki)



pivoter sur les talons de 180° sur la droite vers D3 en **2<sup>ème</sup> position** (Duit koubi)



blocage vers l'extérieur au niveau moyen avec le bras droit (Momtong bakkat makki)



coup de pied de face au niveau moyen avec la jambe gauche (Momtong Ap tchagui)



redescendre la jambe gauche, et poser le pied gauche derrière en **2<sup>ème</sup> position** (Duit koubi) en reculant avec un petit glissement

blocage au niveau moyen avec le bras gauche (inversé) (Momtong ann makki)



tourner sur la gauche de 90° en déplaçant le pied gauche vers C en **grande position** en torsion (Biteuleu Ap koubi) + vue du coté droit.

blocage et attaque simultanée au niveau supérieur (Jibipoom Mok Tchigui) + vue du coté droit.



coup de pied de face au niveau moyen avec la jambe droite (Momtong Ap tchagui) + vue du coté droit.



redescendre la jambe et poser le pied droit devant vers C en **grande position** (Ap koubi) + vue du coté droit. coup de poing de face au niveau nez avec le bras droit (deung joumeuk ap tchigui) + vue du coté droit.



tourner sur la gauche de 90° vers D2 (pied droit en appui), en posant le pied gauche devant en **petite position** (Ap seugui)

blocage au niveau moyen vers l'intérieur avec le bras gauche (Montong makki)



sans se déplacer

coup de poing du bras droit au niveau moyen (Momtong balo tchileugui)



pivoter sur la droite de 180° (jambe gauche en appui) et poser le pied droit devant en **petite position** (Ap

blocage au niveau moyen vers l'intérieur avec le bras droit (Montong makki)

seugui)



sans se déplacer



coup de poing du bras gauche au niveau moyen (Momtong balo tchileugui)



appui sur le pied droit, tourner sur la gauche de 90° vers O et poser le pied gauche en **grande position** (Ap koubi) + vue du coté droit.

blocage au niveau moyen vers l'intérieur avec le bras gauche (Montong makki) + vue du coté droit.



sans se déplacer + vue du coté droit.



coup de poing du bras droit au niveau moyen (Momtong balo tchileugui) + vue du coté droit.



sans se déplacer

coup de poing du bras gauche au niveau moyen (Momtong bande tchileugui) + vue du coté droit.



avancer la jambe droite vers O et poser le pied droit en **grande position** (Ap koubi) + vue du coté droit. blocage au niveau moyen vers l'intérieur avec le bras droit (Montong makki) + vue du coté droit.



sans se déplacer + vue du coté droit.

coup de poing du bras gauche au niveau moyen (Momtong balo tchileugui) + vue du coté droit.



sans se déplacer

coup de poing du bras droit au niveau moyen (Momtong bande tchileugui) + vue du coté droit.

**Kiap !**



tourner de 180° sur la gauche (Inverse aux aiguilles), en pivotant sur le pied droit, ramenant le pied gauche à

**Position djoumbi** (kibonn djoumbi seugui)

côté du pied droit en position de Djoumbi, au même  
endroit et dans la même position qu'au départ (kibonn  
djoumbi seugui)

---

Chan-Kin

© Machairodus, Hubert CHAN-KIN

Dernière modification : 01-Mai-2008 0:12-->

