Taekwondo Chan-Kin Dojang

5ème Taegeuk poomsé

Taegeuk Oh Jang

```
D1 ----- O ----- G1
          |
          |
D2 ------C------ G2
          |
          |
D3 ----- N ----- G3
```

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 seugi)

tourner à gauche de 90° vers G1 en bougeant le pied gauche dans la **grande position** (ap koubi)

blocage en bas avec le bras gauche (alé makki)

ramener la jambe gauche et poser devant toujours vers G1 en **position de marche** (ap seugi) et lancer le bras gauche en rotation

coup de poing marteau, bras gauche au niveau épaule (Me joumeuk nelo tchigi)

---

décaler le pied droit pour le demi tour (180°) sur la droite (Sens des aiguilles), et le poser devant vers D1 en **grande position** (ap koubi)

blocage en bas avec le bras droit (alé makki)

---

ramener la jambe droite et poser devant toujours vers D1 en **position de marche** (ap seugi) et lancer le bras droit en rotation

coup de poing marteau, bras droit au niveau épaule (Me joumeuk nelo tchigi)

---

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

blocage au niveau moyen avec le bras gauche (Momtong makki) + vue du côté droit.

sur place, sur la même position + vue du coté droit.

blocage inversé au niveau moyen avec le bras droit (Momtong an makki) + vue du côté droit.

---

coup de pied de face avec la jambe droite (Momtong Ap tchagi) + vue du côté droit.

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

attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras droit (Eulgoul deung joumeuk ap tchigi) + vue du côté droit.

sur place, sur la même position + vue du coté droit.

blocage inversé au niveau moyen avec le bras gauche (Momtong an makki) + vue du côté droit.

---

coup de pied de face avec la jambe gauche (Momtong Ap tchagi) + vue du côté droit.

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

attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras gauche (Eulgoul deung joumeuk ap tchigi) + vue du côté droit.

sur place, sur la même position + vue du coté droit.

blocage inversé au niveau moyen avec le bras droit (Momtong an makki) + vue du côté droit.

---

avancer la jambe droite vers N en **grande position** (ap koubi) + vue du coté droit.

attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras droit (Eulgoul deung joumeuk ap tchigi) + vue du côté droit.

---

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

bloquage vers l'extérieur au niveau moyen avec la main gauche (Momtong an sonnal bakkat makki)

---

avancer la jambe droite vers D3 en **grande position** (ap koubi)

coup de coude circulaire au niveau cou avec le coude droit (Eulgoul palkoup dolio tchigi)

Ramener le pied droit pour le demi tour (180°) sur la droite (Sens des aiguilles), et le poser devant vers G3 en **2ème position** (Duit koubi)

bloquage vers l'extérieur au niveau moyen avec la main droite (Momtong an sonnal bakkat makki)

---

avancer la jambe droite vers G3 en **grande position** (ap koubi)

coup de coude circulaire au niveau cou avec le coude gauche (Eulgoul palkoup dolio tchigi)

---

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

blocage en bas avec le bras gauche (Alé makki) + vue du coté droit.

sur place et sur la même position + vue du coté droit.

blocage inverse au niveau moyen avec le bras droit (Momtong an makki) + vue du coté droit.

---

coup de pied de face avec la jambe droite (Momtong Ap tchagi) + vue du coté droit.

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

blocage en bas avec le bras droit (Alé makki) + vue du coté droit.

sur place et sur la même position + vue du coté droit.

blocage inverse au niveau moyen avec le bras gauche (Momtong an makki) + vue du coté droit.

---

ramener la jambe arrière (jambe gauche) devant en pivotant sur le pied droit de 90° vers D2 et poser le pied gauche devant en **grande position** (ap koubi)

bloquer avec le bras gauche au niveau haut (Eulgoul makki).

---

coup de pied latéral au niveau moyen avec la jambe droite (Montong yop tchagui)

ramener le pied droit au genou, armer l'attaque et poser le pied droit vers D2 en **grande position** (ap koubi)

coup de coude gauche de face dans la main droite au niveau moyen (Palkoup pyojeuk tchigi).

---

ramener la jambe avant (jambe droite) pour le demi-tour sur la droite en pivotant sur le pied gauche de 180° vers G2 et poser le pied droit devant en **grande position** (ap koubi)

bloquer avec le bras gauche au niveau haut (Eulgoul makki).

---

ramener le pied gauche au genou, armer l'attaque et poser le pied gauche vers D2 en **grande position** (ap koubi)

coup de pied latéral au niveau moyen avec la jambe gauche (Montong yop tchagui)

coup de coude droit de face dans la main gauche au niveau moyen (Palkoup pyojeuk tchigi).

---

ramener la jambe avant (jambe gauche) en pivotant sur la gauche de 90° vers O, pied droit en appui et poser le pied gauche devant en **grande position** (ap koubi) + vue du coté droit.

blocage en bas avec le bras gauche (Alé makki) + vue du coté droit.

sur place et sur la même position + vue du coté droit.

blocage inverse au niveau moyen avec le bras droit (Momtong an makki) + vue du coté droit.

---

coup de pied de face avec la jambe droite (Momtong Ap tchagi) + vue du coté droit.

redescendre la jambe, armer l'attaque, et écraser le sol avec le pied droit, avec un glissement vers O, ramener le pied gauche derrière en croisant (koa seugi) + vue du coté droit.

attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras droit (Eulgoul deung joumeuk ap tchigi) + 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 côté du pied droit en position de Djoumbi, au même endroit et dans la même position qu'au départ (kibonn djoumbi seugi)

Position djoumbi (kibonn djoumbi seugi)

Chan-Kin

© Machaïrodus, Hubert CHAN-KIN

Dernière modification : 01-Mai-2008 0:12