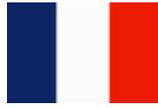
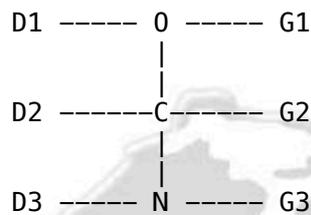


Taekwondo Chan-Kin Dojang



6^{ème} Taeguek poomsé

Taeguek Youk 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 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)



coup de pied de face avec la jambe droite (Ap tchagi)



redescendre la jambe et poser le pied derrière vers D1 en **2^{ème} position** (Duit koubi) avec un léger glissement



blocage en niveau moyen avec le bras gauche (bakkat palmok bakkat makki)



pivoter sur la jambe gauche vers la droite (sens des aiguilles) et poser le pied devant vers D1 en **grande position** (ap koubi)



blocage en bas avec le bras droit (alé makki)



Coup de pied de face avec la jambe gauche (ap tchagi)



redescendre la jambe et poser derrière vers G1 en **2^{ème} position** (duit koubi) avec un léger glissement



blocage en niveau moyen avec le bras droit (bakkat palmok bakkat makki)



prendre appui sur la jambe droite et pivoter sur la gauche vers C, poser le pied gauche devant en **grande position** (ap koubi) + vue du côté droit



blocage inverse en niveau haut avec le tranchant de la main droite (ann sonnall biteuleu makki) + vue du côté droit.



coup de pied circulaire avec la jambe droite (dolio tchagi) + vue du côté droit.



redescendre la jambe et poser le pied devant vers N en **grande position** (ap koubi) + vue du côté droit.
Pivoter sur la jambe droite sur la gauche, et poser le pied gauche vers G2 en **grande position** (ap koubi)

blocage au niveau moyen avec le bras gauche
(Momtong bakkat palmok bakkat makki)



sur place, sur la même position



coup de poing inverse du bras droit au niveau moyen
(momtong balo tchileugi)



coup de pied de face avec la jambe droite (ap tchagi)



redescendre la jambe et poser le pied devant toujours vers G2 en **grande position** (ap koubi)



coup de poing inverse avec le bras gauche au niveau moyen (momtong balo tchileugi)



ramener la jambe droite, pivoter sur la jambe gauche dans le sens des aiguilles et poser le pied droit devant vers D2 en **grande position** (ap koubi)



blocage au niveau moyen avec le bras droit (Momtong bakkat palmok bakkat makki)



sur place et sur la même position



coup de poing du bras gauche au niveau moyen (momtong balo tchileugi)



coup de pied de face avec la jambe gauche (ap tchagi)



redescendre la jambe et poser le pied devant toujours vers D2 en **grande position** (ap koubi)



coup de poing inverse avec le bras droit au niveau moyen (momtong balo tchileugi)



Ramener la jambe gauche à côté de la jambe droite, pieds parallèles de la largeur des épaules (pyeunn hi seugi) + vue du côté droit



double blocages bas lents sur les côtés, compter jusqu'à 6 (hetcheu alé makki) + vue du côté droit



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



blocage inverse en niveau haut avec le tranchant de la main gauche (ann sonnall biteuleu makki) + vue du côté droit.



coup de pied circulaire avec la jambe gauche (dolio tchagi) + vue du côté droit. **Kiap !**



Redescendre la jambe et poser le pied devant en **grande position** (ap koubi) + vue du côté droit).
Pivoter sur la jambe gauche dans le sens des aiguilles
et poser le pied droit devant vers G3 en **grande position** (ap koubi).

Blocage au niveau bas avec le bras droit (alé makki).



coup de pied de face avec la jambe gauche (ap tchagi).



redescendre la jambe et poser le pied derrière vers D3 en **2^{ème} position** (duit koubi) avec un léger glissement. blocage au niveau moyen vers l'extérieur (momtong bakkat palmok bakkat makki)



pivoter sur la jambe gauche vers la gauche (sens inverse des aiguilles) et poser le pied devant vers D3 en **grande position** (ap koubi) bloquer avec le bras gauche au niveau bas (alé makki).



coup de pied de face avec la jambe droite (ap tchagi)



redescendre la jambe et poser le pied derrière vers G3 en **2^{ème} position** (duit koubi) avec un léger glissement. blocage au niveau moyen vers l'extérieur (momtong bakkat palmok bakkat makki)



prendre appui sur la jambe gauche et pivoter de 90° dans le sens inverse des aiguilles pour se mettre face vers N en **2^{ème} position** (duit koubi) + vue du côté droit

blocage les deux mains ouvertes (sonnal makki) + vue du côté droit



reculer la jambe gauche vers C en **2^{ème} position** (duit koubi) + vue du côté droit

blocage les deux mains ouvertes (sonnal makki) + vue du côté droit



reculer la jambe droite vers O en **grande position** (ap koubi) + vue du côté droit

blocage avec la paume de la main gauche au niveau moyen (momtong batang sonn makki) + vue du côté droit



sur place, sur la même position + vue du côté droit

coup de poing inverse avec le bras droit (momtong balo tchileugi) + vue du côté droit

reculer la jambe gauche vers O en **grande position** (ap koubi) + vue du côté droit

blocage avec la paume de la main droite au niveau moyen (momtong batang sonn makki) + vue du côté droit



sur place, sur la même position

coup de poing inverse avec le bras gauche (momtong balo tchileugi) + vue du côté droit.



ramener le pied droit à côté du pied gauche en position de Djoumbi, au même endroit et dans la même

Position djoumbi (kibonn djoumbi seugi)

position qu'au départ (kibonn djoumbi seugi)

Chan-Kin

© Machairodus, Hubert CHAN-KIN

Dernière modification : 01-Mai-2008 0:11

