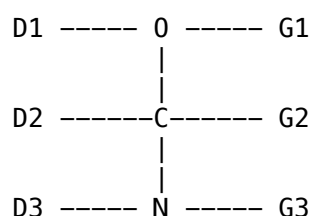


Taekwondo Chan-Kin Dojang



7^{ème} Taegeuk poomsé

Taegeuk Tchil Jang



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



Mouvements intermédiaires

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 position du tigre (**beum koubi**)



blocage au niveau moyen avec la paume de la main droite (**batang sonn montong makki**)



en roulant sur la plante du pied gauche

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



redescendre la jambe et poser le pied derrière vers D1 avec un léger glissement en position du tigre (**beum seugi**)



blocage au niveau moyen avec le bras gauche (**montong makki**)



prendre appui sur la jambe gauche, pivoter et poser le pied droit devant vers D1 en position du tigre (**beum seugi**)



blocage au niveau moyen avec la paume de la main gauche (**batang sonn montong makki**)



en roulant sur la plante du pied gauche

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



redescendre la jambe et poser le pied derrière vers G1 avec un léger glissement en position du tigre (**beum seugi**)



blocage au niveau moyen avec le bras droit (**momtong makki**)



pivoter sur la jambe droite de 90° dans le sens inverse des aiguilles, déplacer la jambe gauche et poser le pied devant vers C en 2^{ème} position (**duit koubi**) + vue du côté droit.



blocage les deux mains ouvertes au niveau bas (**sonnal alé makki**) + vue du côté droit.



avancer, et poser le pied droit devant vers C en 2^{ème} position (**duit koubi**)



blocage les deux mains ouvertes au niveau bas (**sonnal alé makki**) + vue du côté droit.



ramener la jambe gauche en pivotant de 90° sur la gauche, et poser le pied devant vers G2 en position du tigre (**beum seugi**)



sur place, sur la même position en fermant les poings



blocage avec la paume de la main gauche vers le sol (**batang sonn nelo makki**), suivi d'un blocage avec la paume de la main droite au niveau moyen (**batang sonn momtong makki**)



coup de revers de poing droit au niveau du nez (**deung joumeuk ap tchigi**)



changer d'appui, et pivoter sur la jambe gauche de 180° sur la droite. Poser le pied droit devant vers D2 en position du tigre (**beum seugi**)



blocage avec la paume de la main droite vers le sol (**batang sonn nelo makki**), suivi d'un blocage avec la paume de la main gauche au niveau moyen (**batang sonn momtong makki**)



sur place, sur la même position en fermant les poings

coup de revers de poing gauche au niveau du nez
(**deung joueuk ap tchigi**)



prendre appui sur la jambe droite, et ramener la gauche, pieds joints en position debout (**moa seugi**)

Encastrer le poing droit dans la main gauche, paume des mains vers soi. Exécuter le mouvement en 6 temps
(**beu joueuk djoumbi seugi**)



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



blocages simultanés moyen et bas, bras droit en bas
(**kawi makki**)



sur place, sur la même position



blocages simultanés moyen et bas, bras gauche en bas
(**kawi makki**)



avancer, poser le pied droit devant vers N en grande position (**ap koubi**)



blocages simultanés moyen et bas, bras gauche en bas (**kawi makki**)



sur place et sur la même position



blocages simultanés moyen et bas, bras droit en bas (**kawi makki**)



pivoter sur la jambe droite de 270° dans le sens inverse des aiguilles et poser le pied gauche devant vers D3 en grande position (**ap koubi**)



double blocage extérieur au niveau moyen, paumes vers l'avant (**bakkat palmok hetcheu makki**)



sur place, sur la même position, attraper la tête de l'adversaire sans fermer les mains



coup de genou de la jambe droite en fermant les poings au niveau de l'impact (**mouleup tchigi**)



redescendre la jambe, poser le pied droit devant vers D3 et ramener le pied gauche derrière en position croisée (**koa seugi**)



double uppercut simultané dans les côtes flottantes (**dou joumeuk jetcheu tchileugi**)



reculer le pied gauche et poser derrière en grande position (**ap koubi**)



blocage renforcé en bas avec les deux bras croisés, bras droit en dessous (**eutkeuleu alé makki**)



ramener la jambe droite et pivoter de 180° dans le sens des aiguilles vers G3. Poser le pied droit devant en grande position (**ap koubi**)



double blocage extérieur au niveau moyen, paumes vers l'avant (**bakkat palmok hetcheu makki**)



sur place, sur la même position, attraper la tête de l'adversaire sans fermer les mains



coup de genou de la jambe gauche en fermant les poings au niveau de l'impact (**mouleup tchigi**)



redescendre la jambe, poser le pied droit devant vers G3 et ramener le pied droit derrière en position croisée (**koa seugi**)



double uppercut simultané dans les côtes flottantes (**dou joumeuk jetcheu tchileugi**)



reculer le pied droit et poser derrière en grande position (**ap koubi**)



blocage renforcé en bas avec les deux bras croisés, bras gauche en dessous (**eutkeuleu alé makki**)



ramener la jambe gauche et pivoter de 90° dans le sens inverse des aiguilles. Poser le pied gauche devant vers C en petite position (**ap seugi**) + vue du côté droit



coup de revers de poing sur le côté avec le bras gauche (**eulgoul deung joumeuk bakkat tchigi**) + vue du côté droit



sur place, sur la même position, attraper la tête de l'adversaire + vues du côté droit



redescendre la jambe et poser le pied vers C en position du cavalier (**djoutchoum seugi**) en attrapant le corps de l'adversaire + vue du côté droit



coup de pied (patte d'ours) dans la cible avec le pied droit (**pyojeuk tchagi**) + vue du côté droit



coup de coude droit de face dans la main gauche (**palkoup pyojeuk tchigi**) + vue du côté droit



ramener la jambe gauche vers O et poser le pied gauche derrière en petite position (**ap seugi**) + vue du côté droit



coup de revers de poing sur le côté avec le bras droit (**eulgoul deung joumeuk bakkat tchigi**) + vue du côté droit



sur place, sur la même position, attraper la tête de l'adversaire + vues du côté droit



coup de pied (patte d'ours) dans la cible avec le pied gauche (**pyojeuk tchagi**) + vue du côté droit

redescendre la jambe et poser le pied vers O en position du cavalier (**djoutchoum seugi**) en attrapant le corps de l'adversaire + vue du côté droit

coup de coude gauche de face dans la main droite (**palkoup pyojeuk tchigi**) + vue du côté droit

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

blocage avec le tranchant de la main gauche (**an sonnal bakkat yop makki**) + vue du coté droit.

vue du coté droit : avancer la jambe droite vers O et poser le pied devant en position du cavalier (**djoutchoum seugi**)

coup de poing au niveau moyen (**momtong yop tchileugi**). **Kiap !** + veu du côté droit

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

© Machairodus, Hubert CHAN-KIN

Dernière modification : 01-Mai-2008 0:13