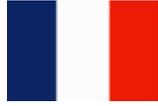
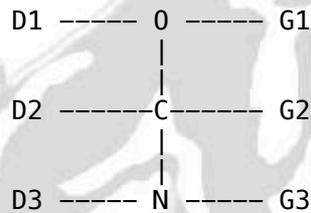


Taekwondo Chan-Kin Dojang



8^{ème} Taegeuk poomsé

Taegeuk Pal 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**)



deplacer la jambe gauche vers C et poser le pied devant en 2^{ème} position (**duit koubi**) + vue du côté droit



blocage extérieur avec le bras gauche au niveau moyen (**bakkat palmok keudeleu momtong makki**) + vue du côté droit



sur place, décaler la jambe gauche vers la gauche et poser le pied devant en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit

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



coup de pied sauté remontant avec le pied gauche (**doubon dang sang tchagi**). **Kiap !** + vue du côté droit



redescendre la jambe gauche et poser devant vers N en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit

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



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

coup de poing inverse du bras droit au niveau moyen (**momtong balo tchileugi**) + vue du côté droit



sur place, sur la même position

coup de poing du bras gauche au niveau moyen (**momtong balo tchileugi**) + vue du côté droit



avancer et poser le pied droit devant vers N en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit

coup de poing avec le bras droit au niveau moyen (**momtong bandé tchileugi**) + vue du côté droit



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

double blocage simultané en haut et en bas (**samtel makki**)



sur place, pivoter de 180° dans le sens inverse des aiguilles sur la jambe droite, et décaler le pied gauche vers la gauche en grande position (**ap koubi**) vers D3



ramener la jambe gauche et croiser l'autre jambe par devant (**koa seugi**). Poser le droit vers G3 en reculant en grande position (**ap koubi**)



sur place, pivoter de 180° dans le sens des aiguilles sur la jambe gauche, et décaler le pied droit vers la droite en grande position (**ap koubi**) vers G3

en saisissant l'adversaire, coup de poing remontant avec le bras droit (**joumeuk dang gyeuteuk tchileugi**) (compter sur 6)



double blocage simultané en haut et en bas (**samtel makki**)



en saisissant l'adversaire, coup de poing remontant avec le bras gauche (**joumeuk dang gyeuteuk tchileugi**) (compter sur 6)



ramener la jambe droite et pivoter de 270° dans le sens inverse des aiguilles. Poser le pied droit derrière en 2ème position (**duit koubi**) + vue du côté droit



blocage les deux mains ouvertes avec le bras gauche au niveau moyen (**sonnal makki**) + vue du côté droit



sur place, décaler la jambe droite vers la droite et poser le pied devant vers N en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit

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



coup de pied de face avec la jambe droite (**ap tchagi**) + vue du côté droit



redescendre la jambe droite et poser derrière en reculant en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit.

Ramener la jambe gauche et poser derrière en reculant en position du tigre (**beum seugi**) + vue du côté droit.

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



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



blocage au niveau moyen les deux mains ouvertes avec le bras gauche (**sonnal makki**)

sur place



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



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

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



ramener la jambe gauche et poser devant toujours vers G2 en position du tigre (**beum seugi**)

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





pivoter de 180° dans le sens des aiguilles sur la jambe gauche et poser le pied droit vers D2 en position du tigre (**beum seugi**)



blocage au niveau moyen les deux mains ouvertes avec le bras droit (**sonnal makki**)



sur place

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



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



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



ramener la jambe droite et poser devant toujours vers D2 en position du tigre (**beum seugi**)



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



en appui sur la jambe gauche, pivoter de 90° dans le sens des aiguilles vers O. Poser le pied droit devant en 2^{ème} position (**duit koubi**) + vue du côté droit

blocage extérieur au niveau bas avec le bras droit (**bakkat palmok keudeleu alé makki**) + vue du côté droit



coup de pied de face avec la jambe gauche (**ap tchagi**) + vue du côté droit



vue du côté droit + vue de N



coup de pied sauté de face avec la jambe droite (**tulo ap tchagi**). **Kiap !** + vue du côté droit



redescendre la jambe droite et poser le pied devant vers O en grande position (**ap koubi**) + vue du côté droit



blocage au niveau moyen avec le bras droit (**momtong makki**) + vue du côté droit



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



coup de poing inverse au niveau moyen avec le bras gauche (**momtong balo tchileugi**) + vue du côté droit



sur place, sur la même position

coup de poing au niveau moyen avec le bras droit (**momtong bandé tchileugi**) + vue du côté droit



pivoter de 270° dans le sens inverse des aiguilles sur la jambe droite et poser le pied gauche devant vers G1 en 2ème position (**duit koubi**)



blocage avec le tranchant de la main gauche au niveau moyen (**momtong ann sonnall bakkat makki**)



sur place, décaler la jambe gauche sur la gauche et poser le pied en grande position (**ap koubi**)



coup de coude circulaire inverse avec le bras droit (**palkoup dolio tchileugi**)

sur place, sur la même position



attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras droit (**deung joumeuk ap tchigi**)

sur place, sur la même position



coup de poing au niveau moyen avec le bras gauche (**montong bandé tchileugi**)



pivoter de 180° dans le sens des aiguilles sur la jambe gauche, poser le pied droit devant vers D1 en 2^{ème} position (**duit koubi**)



blocage avec le tranchant de la main droit au niveau moyen (**momtong ann sonnall bakkat makki**)



sur place, décaler la jambe droite sur la droite et poser le pied en grande position (**ap koubi**)



coup de coude circulaire inverse avec le bras gauche (**palkoup dolio tchileugi**)



sur place, sur la même position

attaque du revers de poing au niveau nasal avec le bras gauche (**deung joumeuk ap tchigi**)



sur place, sur la même position



coup de poing au niveau moyen avec le bras droit (**montong bandé tchileugi**)



tourner de 90° 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 0:12