

Taegueug Il Jang

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées



Taegueug Il Jang

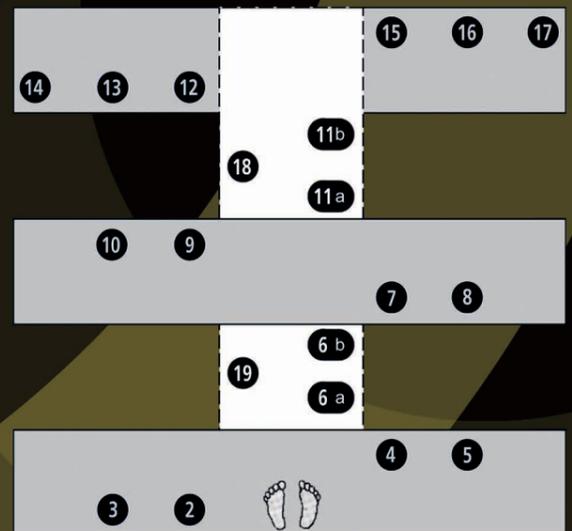
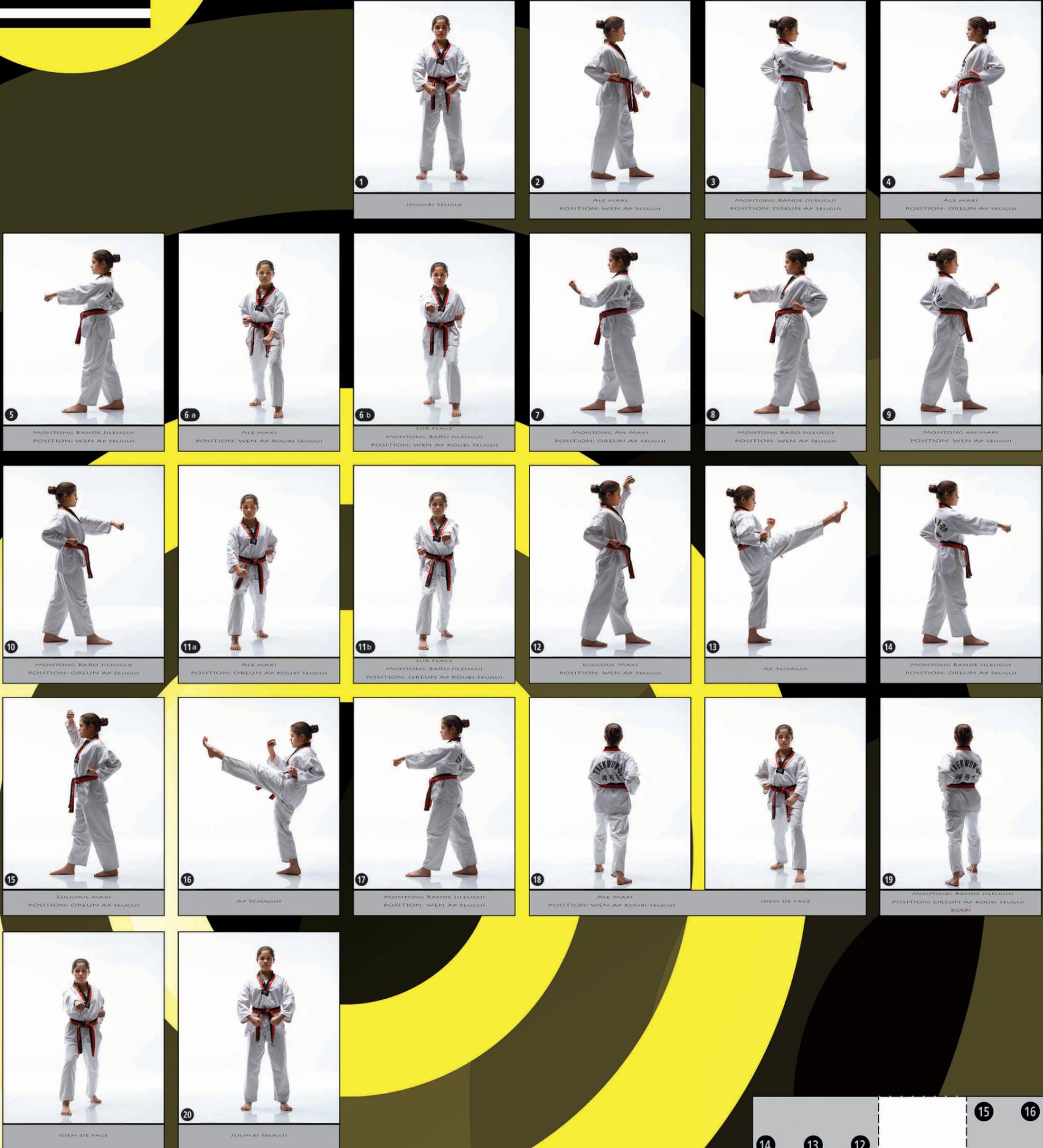
Représente le symbole de «Keon», l'un des 8 Iswe (signes divinatoires) qui signifie « le ciel » et le yang. Keon symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers.

Ce pomsé représente le début de la progression en Taekwondo.

Il s'agit d'un pomsé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases : «ale maki», «montong maki», «montong jileugi», «ap tchagui».



TEMPS D'EXÉCUTION : 18/25 SECONDES ENVIRON



© TO U.P. DROITS RÉSERVÉS 2008 - GÉRALD DOUILLARD - PHOTOS: STUDIO DEEPK - REMERCIEMENTS AU CLUB ASSA TROJUN JONES, JANNY ET ÉMILIE ANAGALDO AINSI QU'À BARBÈRE FRÉBÈRE ET MAÏRE LEE MON SIK.

POUMSE TAEGUEUG IL JANG			
Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG IL JANG"			
REMARQUES : Toutes les techniques de bras seront réalisées avec les poignets verrouillés (le revers de main est aligné à l'avant bras)			
Nom de la Technique	Armement	Réalisation / Observations	Définition / Trajectoire / Finition
Tchaliot Seugui Kyongnye	Position de préparation et de salut "garde à vous". Pieds joints "Moa Seugui"	Les poings sont fermés (<i>non serrés</i>) avec un léger contact entre les pouces et les cuisses. Les bras tendus le long du corps	
Tchoumbi Seugui		Les mains ouvertes montent au niveau du plexus puis descendent lentement, poings fermés (<i>inspiration/expiration</i>) Décaler la jambe gauche "d'un pied"	Position de départ Naranhi seugui Les 2 poings fermés au niveau du nœud de ceinture (<i>intérieur poings face au ventre</i>). Un poing d'écart entre chaque poing et situé à un poing du nœud de ceinture
Ale Maki	Le bras de blocage est plié au niveau de l'épaule opposé (<i>paume face au cou</i>). L'autre bras est semi fléchi sous le coude du bras de blocage (<i>paume face au sol</i>)	Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (<i>coté cubitus</i>) (<i>paume face à la jambe avant</i>) avec une rotation des poignets en fin de mouvement	Blocage circulaire au niveau du bas ventre Bras de blocage à peine fléchi (<i>poing dans l'axe du genou de la jambe avant</i>) L'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)
Montong Bandé Jileugui	Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture (<i>hanche</i>) (<i>paume vers le haut</i>) L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (<i>le bras est relâché, paume face au sol</i>)	Frappe réalisée bras tendu avec les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} phalanges du poing (<i>métacarpiens de l'index et du majeur</i>) Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement	Frappe de percussion directe au plexus Poing de frappe du côté de la jambe avant (<i>paume vers le bas</i>), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)
Montong Baro Jileugui	Le bras de frappe est plié au niveau de la ceinture (<i>hanche</i>) (<i>paume vers le haut</i>) l'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (<i>le bras est relâché, paume face au sol</i>)	Frappe réalisée bras tendu avec les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} phalanges du poing (<i>métacarpiens de l'index et du majeur</i>) Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement	Frappe de percussion directe au plexus Poing de frappe du côté opposé à la jambe avant (<i>paume vers le bas</i>), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)
Montong An Maki	Le bras de blocage est plié (<i>poing au niveau de l'épaule et paume vers l'avant</i>) l'autre bras semi fléchi au niveau du plexus (<i>paume face au sol</i>)	Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (<i>coté cubitus</i>) Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement. L'angle de l'avant bras est le même durant tout le mouvement	Blocage circulaire intérieur niveau plexus Bras de blocage fléchi à 45° dans l'axe du corps (<i>paume face au plexus</i>) opposé à la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>)
Eulgoui Maki	Le bras de blocage est plié au niveau de la hanche opposée (<i>paume vers le haut</i>) l'autre bras plié au niveau de l'épaule inverse (<i>paume face au sol</i>)	Blocage réalisé avec la partie extérieure de l'avant bras (<i>coté cubitus</i>). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement.	Blocage ascendant niveau haut Bras de blocage plié, un poing environ au-dessus de la tête (<i>revers de poing face au front</i>), l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>revers de poing face au sol</i>). Le poignet du bras de blocage est situé dans l'axe du corps.
Aptchagui	Le jambe de frappe est pliée, genou au niveau de la ceinture (<i>pied en extension et orteil en flexion</i>) l'autre jambe est tendue pied à plat orienté vers l'extérieur.	De la position d'armement, la jambe de frappe se détend ; le genou reste au même niveau. Pendant le coup de pied les bras se positionnent naturellement devant la poitrine	Coup de pied de percussion de face Jambe de frappe tendue, pied en extension orteil relevé (<i>frappe avec le bol de pied, face plantaire des métatarsiens</i>) niveau plexus/menton. L'autre jambe est tendue, pied à plat orienté vers l'extérieur.
Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieur des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°		
Ap Koubi	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière incliné à 30°		

SCHEMA du POUmse "TAEGUEUG IL JANG" - Temps d'exécution : 18/25 secondes environ			
N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moa Seugui	Sur place
2	Tchoumbi Seugui	Naranhi Seugui	Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)
3	Ale Maki	Ap Seugui	1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche
4	Montong Bandé Jileugui	Ap Seugui	Avancer jambe droite, frappe simultanée bras droit
5	Ale Maki	Ap Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
6	Montong Bandé Jileugui	Ap Seugui	Avancer jambe gauche frappe simultanée bras gauche
7	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la jambe droite en décalant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche.
8	Montong Baro Jileugui		Coup de poing bras droit sans changement de position
9	Montong An Maki	Ap Seugui	1/4 tour sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche
10	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Avancer la jambe gauche, frappe simultanée bras droit
11	Montong An Maki	Ap Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant la jambe gauche sur la gauche (<i>dans le dos</i>), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
12	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Avancer jambe droite, frappe simultanée bras gauche
13	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la jambe gauche en décalant la jambe droite sur la droite, armement pendant le 1/4 tour et frappe simultanée bras droit
14	Montong Baro Jileugui		Coup de poing gauche sans changement de position
15	Eulgoul Maki	Ap Seugui	1/4 tour sur la jambe droite en avançant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche
16	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i>)
17	Montong Bandé Jileugui	Ap Seugui	Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente
18	Eulgoul Maki	Ap Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche en ramenant la jambe droite sur la droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit
19	Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i>)
20	Montong Bandé Jileugui	Ap Seugui	Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente
21	Ale Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la droite (<i>retour point départ</i>), armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche.
22	Montong Bandé Jileugui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, frappe simultané bras droit KIAP
23	Joumbi Seugui	Naranhi Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe droite en ramenant (<i>dans le dos</i>) la jambe gauche en position Naranhi Seugui (<i>Retour position de départ</i>)
24	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moa Seugui	Sur place