

POUMSE TAEGUEUG TCHIL JANG			
Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG TCHIL JANG" (Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Poomsé )			
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
<b>Batangson Montong Ann Maki</b>	Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant L'autre bras semi fléchi, poing fermé devant plexus	Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant. L'autre bras semi fléchi, poing fermé devant plexus. (Blocage du côté opposé à la jambe avant)	<b>Blocage avec la paume de la main au niveau plexus</b> Bras de blocage incliné (coude aligné à l'épaule), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras ramené au niveau ceinture
<b>Kodeuro Batang Sonn Montong Ann Maki</b>	Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant L'autre bras semi fléchi, main ouverte devant plexus	Bras de blocage plié en arrière, main ouverte, extrémité des doigts niveau épaule, paume vers l'avant. L'autre bras vient en soutien sous le coude du bras de blocage. (Blocage du côté opposé de la jambe avant)	<b>Blocage avec paume de la main et soutien au niveau plexus</b> Bras de blocage incliné (coude aligné à l'épaule), main ouverte dans l'axe du corps. L'autre bras, poing fermé positionné sous le coude du bras de blocage
<b>Sonnal Are Maki</b>	Bras de blocage fléchi, main ouverte, paume face au cou. L'autre bras légèrement fléchis en arrière main ouverte (paume vers l'arrière)	Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte (hypothénar) niveau bas. L'autre bras se positionne simultanément au niveau du plexus (en protection) (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)	<b>Blocage circulaire de profil niveau bas avec protection du plexus</b> Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps (extrémité des doigts pointés vers le sol), l'autre bras (bras de protection) est plié, main ouverte paume vers le haut, devant le plexus
<b>Bo Joumok</b>	Les bras pliés de part et d'autre de la taille, main gauche ouverte, poing droit fermé Les deux mains quasi-collées au corps.	De la position d'armement, les mains viennent vers le plexus, la main gauche ouverte enveloppe le poing droit fermé (en restant collées au corps) puis poussent en biais vers l'avant, niveau menton, rotation en fin de mouvement	<b>Mouvement philosophique principe du Ying Yang</b> Les bras pliés à 90°, main gauche ouverte (Ying), enveloppant le poing droit (Yang). Les mains au niveau du menton
<b>Kawi Maki</b>	Un bras plié poing fermé niveau épaule opposée (paume face à l'épaule) L'autre bras semi fléchi, poing fermé (paume face à la cuisse de la jambe opposée)	Blocage double, les deux bras effectuent deux courbes opposées vers l'extérieur (ciseau), l'un au niveau plexus, l'autre vers l'axe de la jambe avant	<b>Blocage double simultanément en ciseaux</b> Un bras plié à 45° le poing fermé (paume face à la poitrine), niveau épaule, avant-bras dans l'axe du corps (Montong Maki), L'autre bras de blocage à peine fléchi, poing fermé dans l'axe du genou de la jambe avant (paume face au sol) (Are Maki)
<b>Bakkat Palmok Hetcho Maki</b>	Les bras semi fléchi, croisés devant niveau plexus, poings fermés vers le haut (paumes face corps)	Blocage double des deux bras vers l'extérieur, les avant-bras à la verticale (légèrement inclinés), les poings fermés (paumes vers l'avant) niveau épaule. (Une largeur d'épaule entre les bras)	<b>Double blocage en dégagement de deux bras simultanés</b> Les bras pliés à 45°, les avant-bras légèrement inclinés au niveau des épaules, les coudes espacés du corps d'un "poing"
<b>Mourup Tchigui</b>	Jambe de frappe tendue en arrière sur le bol de pied. Jambe d'appui légèrement fléchie, pied à plat incliné à l'extérieur, les bras tendus vers l'avant, mains ouvertes niveau plexus	Frappe ascendante directe en sortant le genou, dans l'axe du corps. Les bras tractent en sens inverses de la frappe du genou, en fermant les poings pendant la frappe.	<b>Frappe ascendante faciale du genou.</b> Le jambe de frappe est plié, la rotule ressortie niveau plexus dans l'axe du corps. Jambe d'appui tendue, pied à plat, légèrement incliné vers l'extérieur. Les bras de part et d'autre du genou, poings fermés, niveau cheville de la jambe de frappe
<b>Dou Joumok Jetcho Jileugui</b>	Bras pliés, poings fermés (paumes face sol) de part et d'autre des hanches, niveau ceinture	Frappe simultanée des deux poings vers les côtes (paumes vers le haut). Mouvement ascendant en rotation.	<b>Frappe simultanée de deux poings</b> Frappe ascendante faciale simultanée de deux poings. Les bras sont pliés, poings fermés (paumes vers le haut), coude quasi collés sur les côtés du corps.
<b>Eutkeuleu Makki</b>	Bras de blocage plié, poing fermé (paume face à l'épaule) niveau de la poitrine du côté opposé. L'autre bras (bras de soutien) plié au dessus du bras de blocage, poing fermé (paume face au corps)	Blocage en projetant vers les deux bras vers le bas (au niveau de l'entre jambes). Rotation du bras de blocage, et appui en renfort du bras de soutien (blocage avec la charnière des poignets)	<b>Blocage au niveau du bas ventre avec appui en renfort</b> Blocage descendant simultanément de deux poings. Les bras tendus, poings fermés à la verticale (tranchant vers le sol). Bras de blocage en dessous, côté jambe avant.
<b>Pyo Jeuk Tchagui</b>	Jambe de frappe en arrière, pied à plat Jambe d'appui tendu, le bras opposé à la jambe de frappe aligné vers l'avant, mains ouvertes à la verticale (tranchant face au sol) niveau plexus	Frappe de la jambe arrière en arc de cercle vers l'axe du corps (extérieur vers l'intérieur). Frappe descendant avec le tranchant interne du pied (balnal dung) dans la paume de la main	<b>Coupe de pied en demi lune dans la paume</b> De l'intérieur vers l'extérieur
SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG TCHIL JANG" - Temps d'exécution : 35/40 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	Batangson Montong An Maki	Wen Beum Seugui	1/4 tour pivot à gauche (sur la jambe droite) jambe gauche devant, blocage simultané bras droit, paume de main ouverte niveau moyen

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

4	Ap Tchagui		Coup de pied de face jambe droite, puis ramener la jambe droite dans la position précédente
5	Montong Maki	Wen Beum Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche niveau moyen
6	Batangson Montong An Maki	Orun Beum Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche (dans le dos) en décallant la jambe droite sur la droite, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit devant paume de main ouverte niveau moyen
7	Ap Tchagui		Coup de pied de face jambe gauche, puis ramener la jambe droite dans la position précédente
8	Montong Maki	Orun Beum Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit niveau moyen
9	Sonnal Are Maki	Orun Dwitt Koubi	1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané mains ouvertes, bras droit niveau plexus, bras gauche niveau bas
10	Sonnal Are Maki	Wen Dwitt Koubi	Avancer la jambe la jambe droite ( <i>la jambe gauche ne bouge pas</i> ) et blocage simultané mains ouvertes, bras gauche niveau plexus, bras droit niveau bas
11	Kodeuro Batangson Montong An Maki	Wen Beum Seugui	1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit, main ouverte niveau moyen, le bras gauche placé horizontalement sous le coude droit
12	Kodeuro Dung Joumok Eulgoul Ap Tchigui		Sur place, frappe du revers de poing droit au niveau visage dans la continuité du mouvement précédent sans changer de position, le bras gauche reste également dans la même position
13	Kodeuro Batangson Montong An Maki	Orun Beum Seugui	1/2 tour pivot sur la jambe gauche (dans le dos) en déplaçant la jambe droite sur la droite, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche, main ouverte niveau moyen, le bras droit est placé horizontalement
14	Kodeuro Dung Joumok Eulgoul Ap Tchigui	Orun Beum Seugui	Sur place, frappe du revers de poing gauche au niveau visage dans la continuité du mouvement précédent sans changer de position, le bras droit reste également dans la même position
15	Bo Joumok	Moa Seugui	Ramener la jambe gauche en position Moa Seugui, le poing droit fermé, enveloppé par la main gauche et remonte dans l'axe du corps pour se positionner au niveau du menton
16	Kawi Maki	Wen Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe la jambe gauche et enchaînement de deux blocages consécutivement dans la même position ( <i>mouvement circulaire intérieur/extérieur</i> ), bras droit niveau bas et bras gauche niveau moyen puis inversement
17	Kawi Maki	Orun Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe la jambe droite et enchaînement de deux blocages consécutivement dans la même position ( <i>mouvement circulaire intérieur/extérieur</i> ) bras droit niveau moyen et bras gauche niveau bas puis inversement
18	Montong Bakat Palmok Hetcho Maki	Orun Ap Koubi Seugui	3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche ( <i>dans le dos</i> ), double blocages simultanés vers l'extérieur bras droit et gauche niveau moyen
19	Orun Mourap Tchigui		Frappe ascendante du genoux droit, les 2 bras appuient simultanément vers les bas, la jambe droite se pose en Oren Dwitt Koa Seugui ( <i>jambe droite devant</i> )
20	Dou Joumok Jetcho Jileugui	Orun Dwitt Koa Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe des 2 poings simultanés dans un mouvement ascendant en direction de la zone costale, la jambe gauche avance et se positionne en Oren Dwitt Koa Seugui
21	Eutkeuleu Are Maki	Orun Ap Koubi Seugui	Reculer la jambe gauche ( <i>position Orun Ap Koubi Seugui</i> ), blocage niveau bas bras droit, le bras gauche se positionne sur le bras de blocage ( <i>en renfort</i> )
22	Montong Bakat Palmok Hetcho Maki	Wen Ap Koubi 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 1/2 tour et double blocage simultané vers l'extérieur bras droit et gauche niveau moyen
23	Orun Mourap Tchigui		Frappe ascendante genoux gauche, les 2 bras appuient simultanément vers les bas, la jambe gauche se pose en Wen Dwitt Koa Seugui ( <i>jambe gauche devant</i> )
24	Dou Joumok Jetcho Jileugui	Wen Dwitt Koa Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe des 2 poings simultanés dans un mouvement ascendant en direction de la zone costale, la jambe droite avance et se positionne en Wen Dwitt Koa Seugui
25	Eutkeuleu Are Maki	Orun Ap Koubi Seugui	Reculer la jambe droite ( <i>position Wen Ap Koubi Seugui</i> ), blocage niveau bas bras gauche, le bras droit se positionne contre le bras de blocage ( <i>en renfort</i> )
26	Wen Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui	Wen Ap Seugui	1/4 tour pivote sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche à gauche, frappe circulaire avec le revers de poing gauche niveau visage
27	Oren Pyo Jeuk Tchagui	Wen Ap Seugui	Frappe circulaire de la jambe droite avec le tranchant interne du pied ( <i>de l'extérieur vers l'intérieur</i> ), la partie intérieur du pied droit vient frapper la paume de la main gauche au niveau visage. La jambe droite se pose devant ( <i>position Joutchoum Seugui</i> ) après le frappe
28	Palkoup Pyo Jeuk Tchigui	Joutchoum Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, coup de coude droit dans la main gauche sans changement de position, les bras sont alignés horizontalement niveau moyen, le regard sur le côté en direction du coude
29	Oren Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui	Oren Seugui	Ramener la jambe gauche en position Oren Seugui, frappe circulaire avec le revers de poing droit niveau visage
30	Wen Pyo Jeuk Tchagui		Frappe circulaire de la jambe gauche avec le tranchant interne du pied ( <i>de l'extérieur vers l'intérieur</i> ), la partie intérieur du pied gauche vient frapper la paume de la main droite au niveau visage. La jambe gauche se pose devant ( <i>position Joutchoum Seugui</i> ) après le frappe
31	Palkoup Pyo Jeuk Tchigui	Joutchoum Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, coup de coude gauche dans la main droite sans changement de position, les bras sont alignés horizontalement niveau moyen, le regard sur le côté en direction du coude
32	An Sonnal Montong Yop Maki	Joutchoum Seugui	Blocage de profil bras gauche, main gauche ouverte niveau moyen, l'autre bras plié au niveau de la ceinture, sans changer de position
33	Oren Montong Yop Jileugui	Joutchoum Seugui	Frappe poing droit niveau moyen en avançant la jambe droite en position Joutchoum Seugui <b>KIAP</b>
34	Tchoumbi Seugui	Naranhi Seugui	Ramener la jambe gauche en pivotant sur la jambe droite (dans le dos), position Naranhi Seugui ( <i>Retour position de départ</i> )
35	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moa Seugui	Sur place