

## POOMSE TAEGUEUG Y JANG

**Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG Y 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  |
|-----------------------|---|--|--|
| Algoul Bande Jileugui | Le bras de frappe plié au niveau de la ceinture ( <i>hanche</i> )( <i>paume vers le haut</i> )<br>L'autre bras semi fléchi au niveau du plexus<br>( <i>le bras est relâché, paume face au sol</i> ) | Frappe réalisée bras tendu avec avec les 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> phalanges du poing ( <i>métacarpiens de l'index et du majeur</i> ). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement | <b>Frappe de percussion directe au niveau de la bouche</b><br>Poing de frappe du coté 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> ) |

### SCHÉMA du POOMSE "TAEGUEUG Y JANG" - Temps d'exécution : 20/25 secondes environ

| N° | Nom de la Technique      | Position  | Déplacement   |
|----|--------------------------|---|---|
| 1  | Tchaliot Seugui Kyong Né | Moa Seugui  | Sur place   |
| 2  | Joumbi Seugui            | Naranhi Seugui  | Sur place ( <i>décaler la jambe gauche d'un pied</i> )  |
| 3  | Nelyo Maki               | Ap Seugui   | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche   |
| 4  | Montong Bandé Jileugui   | Ap Koubi Seugui   | Avancer jambe droite, frappe simultanée bras droit  |
| 5  | Nelyo 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 Koubi Seugui   | Avancer jambe gauche frappe simultanée bras gauche  |
| 7  | Montong Han Biteulo Maki | Ap 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 droit                            |
| 8  | Montong Han Biteulo Maki | Ap Seugui   | Avancer jambe droite, blocage simultané bras gauche   |
| 9  | NelyoMaki                | Ap Seugui   | 1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche                          |
| 10 | Ap Tchagui               | Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i> ) |   |
| 11 | Eulgoul Bande Jileugui   | Ap Koubi Seugui   | Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente  |
| 12 | Nelyo 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 |
| 13 | Ap Tchagui               | Coup de pied jambe gauche ( <i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i> ) |   |
|    | Eulgoul Bande Jileugui   | Ap Koubi Seugui   | Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente   |

|    |                          |  |  |
|----|--------------------------|--|--|
| 14 |                          |  |  |
| 15 | Olyo Maki                | Ap Seugui  | 1/4 tour sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le 1/4 tour et blocage simultané bras gauche                           |
| 16 | Olyo Maki                | Ap Seugui  | Avancer jambe droite, blocage simultané bras droit   |
| 17 | Montong Han Biteulo Maki | Ap Seugui  | 3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le pivot et blocage simultané bras droit  |
| 18 | Montong Han Biteulo 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 gauche |
| 19 | Nelyo 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                            |
| 20 | Ap Tchagui               | Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i> ) |  |
| 22 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui  | Coup de poing droit simultané sans changement de position  |
| 23 | Ap Tchagui               | Coup de pied jambe gauche ( <i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i> ) |  |
| 25 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui  | Coup de poing gauche simultané sans changement de position   |
| 26 | Ap Tchagui               | Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Seugui</i> ) |  |
| 27 | Montong Bande Jileugui   | Ap Seugui  | Coup de poing droit simultané sans changement de position<br><b>KIAP</b>   |
| 29 | Tchoumbi 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> )            |
| 30 | Tchaliot Seugui Kyongnye | Moa Seugui   | <i>Sur place</i>   |