

**Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées**

<b>POUMSE TAEGUEUG SA JANG</b>			
<b>Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG SA JANG"</b> (Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Pousmé )			
<b>REMARQUES : Toutes les techniques de bras seront réalisées avec les poignets verrouillés (le revers de main est aligné à l'avant bras)</b>			
<b>Nom de la Technique</b>	<b>Armement</b>	<b>Réalisation / Observations</b>	<b>Définition / Trajectoire / Finition</b>
<b>Sonnal Montong 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 ( <i>hypothénar</i> ). L'autre bras se positionne simultanément au niveau du plexus ( <i>en protection</i> ) (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)	<b>Blocage circulaire de profil avec protection du plexus</b> Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps ( <i>extrémité des doigts au niveau de l'épaule</i> ), l'autre bras ( <i>bras de protection</i> ) est plié, main ouverte paume vers le haut, devant le plexus
<b>Batangson Noulou Maki</b>	Bras de blocage plié, main ouverte, paume vers l'avant, niveau épaule du côté du blocage. L'autre bras semi plié, poing fermé, paume face au sol au niveau du plexus.	Blocage descendant réalisé avec la paume en "écrasement" dans l'axe du corps. (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)	<b>Blocage descendant niveau plexus</b> Bras de blocage semi fléchi, dans l'axe du corps, paume de la main ouverte face au sol au niveau du plexus. L'autre bras plié au niveau ceinture
<b>Pyon Sonn Keut Séo Jileugui</b>	Dans le cadre de Sa Jang, la technique est réalisée au départ de la position précédent. Pour une réalisation de la technique isolée, l'armement est identique à "Montong Jileugui" avec les mains ouvertes	Frappe en "piqué" ( <i>bras tendu</i> ) réalisé avec les extrémités des doigts au niveau du plexus, l'autre bras exécute un blocage descendant en écrasement au niveau du plexus (Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement)	<b>Frappe de percussion avec l'extrémité des doigts au niveau plexus</b> Bras de frappe tendu, main ouverte verticale, dans l'axe du corps L'autre bras plié à 90°, main ouverte, sous le coude du bras de frappe, paume face au sol au niveau du plexus
<b>Jebipoum Sonnal Mok Tchigui</b>	Le bras de frappe est plié ( <i>main ouverte au niveau de l'épaule, paume vers l'avant</i> ) l'autre bras plié, au niveau de la hanche du même côté, ( <i>main ouverte, paume vers le haut</i> )	Frappe réalisée avec le tranchant de la main ouverte ( <i>hypothénar</i> ). Effectuer une rotation de la main en fin de mouvement légèrement descendant. L'autre bras monte vers le haut de la tête, blocage avec tranchant de la main	<b>Frappe et blocage circulaire simultané</b> Bras de frappe légèrement fléchi dans l'axe du corps opposé à la jambe avant ( <i>paume vers le haut</i> ), l'autre bras plié, main ouverte au niveau de la tête ( <i>revers contre front, distance entre la tête et la main : 1 poing</i> )
<b>Yop Tchagui</b>	La jambe de frappe est pliée, le genou situé au niveau de la ceinture ( <i>ped fléchis et orteil en flexion</i> ). La jambe d'appui est tournée vers l'extérieur pied à plat, le bassin dans l'axe du corps.	Frappe de percussion directe réalisé avec le talon ou le tranchant de pied ( <i>le genou reste au même niveau d'armement</i> ). Pendant le coup de pied les bras se positionnent naturellement devant la poitrine ( <i>position de combat</i> )	<b>Coup de pied de percussion de profil</b> La Jambe de frappe est tendue, le tranchant de pied sorti, les orteils en flexion voûte plantaire vers le sol, niveau plexus/menton. L'autre jambe est tendue, pied à plat à 180° vers l'extérieur
<b>Montong Pakkat Makki</b>	Le bras de blocage est plié ( <i>poing fermé, paume vers l'épaule opposé</i> ), l'autre bras est fléchis au niveau plexus, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> )	Blocage vers l'extérieur de l'avant-bras ( <i>coté cubitus</i> ), dans l'axe du corps (Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement)	<b>Blocage latéral avec l'extérieur d'avant-bras</b> Bras de blocage fléchi, poing fermé, poignet et avant-bras alignés, paume face à l'avant, niveau épaule L'autre bras ramené au niveau de la ceinture
<b>Montong Makki</b>	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	<b>Blocage circulaire intérieur niveau plexus</b> Bras de blocage fléchi à 45° dans l'axe du corps ( <i>paume face au plexus</i> ) du coté de la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture ( <i>paume vers le haut</i> )
<b>Deung Jou mok Ap Tchagui</b>	Le bras de frappe plié à l'horizontal ( <i>coude levé</i> ) au niveau du plexus, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> ) l'autre bras plié vers l'avant, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> )	Frappe de percussion direct, réalisée avec le revers du poing vers l'avant dans l'axe du corps	<b>Frappe de percussion directe avec le revers du poing</b> Bras de frappe fléchi dans l'axe du corps ( <i>revers de poing vers l'avant</i> ) niveau visage, l'autre bras plié au niveau de la ceinture

<b>SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG SA JANG" - Temps d'exécution : 28/32 secondes environ</b>			
<b>N°</b>	<b>Nom de la Technique</b>	<b>Position</b>	<b>Déplacement</b>
<b>1</b>	<b>Tchalot Seugui Kyong Né</b>	<b>Moaseugui</b>	<i>Sur place</i>
<b>2</b>	<b>Joumbi Seugui</b>	<b>Naranhi seugui</b>	<i>Sur place (décaler la jambe gauche d'un pied)</i>
<b>3</b>	<b>Sonnal Montong Makki</b>	<b>Dwitt Koubi</b>	1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané mains ouvertes, bras gauche devant, bras droit en protection du plexus
<b>4</b>	<b>Batangson Noulou Maki</b>	<b>Dwitt Koubi</b>	Blocage sur place avec la main gauche, niveau plexus ( <i>la main droite reste dans la position précédente</i> )

**Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées**

5	Pyon Sonn Séo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité du mouvement précédent, attaque directe bras droit, main ouverte perpendiculaire au sol niveau plexus, en avançant la jambe droite
6	Sonnal Montong Makki	Dwitt Koubi	1/2 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la jambe droite sur la droite ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le déplacement et blocage simultanément mains ouvertes, bras droit devant, bras gauche en protections au plexus
7	Batangson Noulo Maki	Dwitt Koubi	Blocage sur place avec la main droite, niveau plexus ( <i>la main gauche reste dans la position précédente</i> )
8	Pyon Sonn Séo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité du mouvement précédent, attaque directe bras gauche main ouverte perpendiculaire au sol niveau plexus, en avançant la jambe gauche
9	Jebipoum Sonnal Mok Jileugui	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le déplacement et simultanément frappe bras droit ( <i>niveau cou</i> ) blocage main gauche ( <i>niveau front</i> )
10	Orun Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i> )
11	Montong Baro Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe poing gauche ( <i>côté opposé à la jambe avant</i> )
12	Wen Yop Tchagui	Enchaînement des deux coups de pied, sans temps mort	Coup de pied jambe gauche ( <i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i> )
13	Orun Yop Tchagui		Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Dwitt Koubi</i> )
14	Sonnal Montong Makki	Dwitt Koubi	Dans la continuité de la technique, blocage mains ouvertes, bras droit devant, bras gauche en protections au plexus
15	Montong Pakkat Makki	Dwitt Koubi	3/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la jambe gauche, sur la gauche ( <i>dans le dos</i> ), armement pendant le déplacement et blocage simultanément bras gauche vers l'extérieur
16	Ap Tchagui		Sans bouger la jambe gauche, coup de pied jambe droite puis reposer la jambe de frappe en arrière ( <i>position précédente</i> )
17	Montong An Maki	Dwitt Koubi	Armement et blocage bras droit simultanément, dans la continuité de la technique précédente
18	Montong Pakkat Makki	Dwitt Koubi	1/2 tour sur place ( <i>dans le dos</i> ), en pivotant sur la jambe gauche et en décallant légèrement la jambe droite sur la droite. Armement pendant le déplacement et blocage simultanément bras droit vers l'extérieur
19	Ap Tchagui		Sans bouger la jambe droite, coup de pied jambe gauche puis reposer la jambe de frappe en arrière ( <i>position précédente</i> )
20	Montong An Maki	Dwitt Koubi	Armement et blocage bras gauche simultanément, dans la continuité de la technique précédente
21	Jebipoum Sonnal Jileugui	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le déplacement et simultanément frappe bras gauche ( <i>niveau cou</i> ) blocage bras droit ( <i>niveau front</i> )
22	Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite ( <i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i> )
23	Deung Joumok Ap Tchagui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappe direct du revers de poing droit, l'autre bras est plié au niveau de la ceinture
24	Montong Maki	Ap Seugui	1/4 tour sur la gauche, en déplaçant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le 1/4 tour et blocage simultanément bras gauche vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
25	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, coup de poing droit immédiat, sans changement de position
26	Montong Maki	Ap Seugui	1/2 tour sur place ( <i>dans le dos</i> ), en pivotant sur la jambe gauche et en décallant la jambe droite sur la droite. Armement pendant le déplacement et blocage simultanément bras droit vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
27	Montong Baro Jileugui	Ap Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, coup de poing gauche immédiat, sans changement de position
28	Montong Maki	Ap Koubi Seugui	1/4 tour sur la gauche, en avançant la jambe gauche et en pivotant sur la jambe droite. Armement pendant le déplacement et blocage simultanément bras gauche vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
29	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappes coup de poing droit, coup de poing gauche enchaînés directement, sans changement de position
30	Montong Maki	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, blocage bras droit vers l'intérieur, l'autre bras plié au niveau de la ceinture
31	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, frappes coup de poing gauche, coup de poing droit enchaînés directement, sans changement de position <b>KIAP</b> ( <i>au dernier coup de poing</i> )
32	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> )
33	Tchaliot Seugui Kyong Né	Moaseugui	<i>Sur place</i>