

POUMSE TAEGUEUG PAL JANG JANG			
Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG PAL JANG JANG" (Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Poomsés )			
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>Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui</b>	Jambe de frappe plié genoux niveau hanche de face, pied en extension orteil relevé ( <i>ap tchouk</i> ), jambe légèrement ouverte vers l'extérieur, pied à plat.	Réalisation identique au coup de pied Aptchagui, enchaînement d'un jambe après l'autre sans, poser le pied au sol entre les deux frappes	<b>Double coups de pied enchaîner sans poser</b>
<b>Owé Santeul Maki</b>	Un Bras plié, poing fermé paume face à l'épaule opposée, le second bras plié, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> ), sous le coude de l'autre bras	Double blocage, chaque bras réalise une courbes opposées, l'une vers l'arrière niveau tête, l'autre vers l'avant niveau bas. Mouvement de rotation des poignets en fin de mouvement	<b>Blocage double à deux niveau</b> Bras arrière plié à 90°, poing fermé ( <i>paume face à la nuque</i> ), niveau tête. Bras avant tendu vers le bas, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> ) Jambe arrière pliée, Jambe avant tendue ( <i>position Ap Koubi</i> )
<b>Dang Kyeu Teuk Jileugui</b>	Bras de frappe plié sur le coté, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> ), niveau plexus L'autre bras tendu, main ouverte ( <i>paume face au sol</i> ), niveau plexus	Frappe ascendante en percussion dans l'axe du corps, poing fermé, avec rotation du poignet en fin de mouvement ( <i>revers vers l'avant</i> ). L'autre bras "tract" l'adversaire vers le poing de frappe ( <i>saisie du col</i> )	<b>Frappe ascendante sous le menton</b> Bras de frappe plié, poing fermé ( <i>revers vers l'avant</i> ), niveau menton. L'autre bras plié, poing fermé ( <i>paume face à l'épaule</i> ), contre biceps du bras de frappe
<b>Keudeuro Maki</b>	Bras de blocage fléchi, poing fermé, paume face au cou. L'autre bras tendu en arrière poignet légèrement fléchi, poing fermé ( <i>paume vers l'arrière</i> )	Blocage bas, poing fermé ( <i>paume face au sol</i> ). L'autre bras au niveau du plexus en protection poing fermé, paume vers le haut. ( <i>Réaliser une rotation des mains en fin de mouvement</i> )	<b>Blocage bas avec protection du plexus</b> Bras de blocage semi fléchi dans l'axe du corps, à l'intérieur du genoux de la jambe avant. L'autre bras ( <i>bras de protection</i> ) plié, poing fermé, paume vers le haut, devant le plexus
<b>Palkoup Dolyeu Tchigui</b>	Bras de blocage plié ( <i>poing au niveau de l'épaule et paume vers l'avant</i> ). L'autre bras semi fléchis, main ouverte, tranchant vers l'avant au niveau plexus.	Frappe le coude dans l'axe du corps, poing fermé placé à l'intérieur de l'autre main ouverte	<b>Frappe du coude circulaire avec soutien de l'autre bras</b> Bras de frappe plié, poing fermé, coude dans l'axe du corps. L'autre bras plié, main ouverte enveloppant le poing du bras de frappe
<b>Deung Joumok Ap Tchigui</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 direct du revers de poing vers l'avant dans l'axe du corps ( <i>revers face à l'avant</i> )	<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

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG PAL JANG JANG" - Temps d'exécution : 35/40 secondes environ			
N°	Nom de la Technique	Position	Déplacement
1	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moaseugui	Sur place
2	Tchoumbi Seugui	Naranhi seugui	Sur place ( <i>décaler la jambe gauche d'un pied</i> )
3	Keudeuro Montong Maki	Dwitt Koubi	Avancer la jambe gauche devant, blocage simultané des 2 bras
4	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Glisser le pied gauche devant pour prolonger la position, coup de poing simultané
5	Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui		Frappe jambe droite puis gauche successivement ( <i>sans poser entre les deux</i> ) <b>KIAP</b> ( <i>reposer la jambe gauche devant Ap Koubi</i> )
6	Montong Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras gauche
7	Montong Dou Bon Jileugui		Dans la continuité de la technique précédente, frappes simultanée poing droit, poing gauche sans changement de position
8	Montong Bande Jileugui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, coup de poing droit simultané
9	Owen Owé Santeul Maki	Ap Koubi 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 vers l'extérieur, bras droit ( <i>niveau visage</i> ), bras gauche ( <i>niveau ceinture</i> )

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

10	Dang Kyeu Teuk Jileugui	Ap Koubi Seugui	Coup de poing droit remontant niveau visage ( <i>upercut</i> ), poing gauche vers l'épaule droit (après avoir mimé un mouvement de saisie)
11		Ap Koa Seugui	Déplacement latéral croisé ( <i>dans le dos, la jambe gauche devant la jambe droite</i> ), armant pendant le blocage, bras croisé ( <i>cf armement Santel Maki</i> )
12	Orun Owé Santeul Maki	Ap Koubi Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage simultané vers l'extérieur, bras gauche (niveau visage), bras droit (niveau ceinture)
13	Dang Kyeu Teuk Jileugui	Ap Koubi Seugui	Coup de poing gauche remontant niveau visage ( <i>upercut</i> ), poing droit vers l'épaule gauche (après avoir mimé un mouvement de saisie)
14	Sonnal Montong Maki	Dwitt Koubi	1/4 tour pivot sur la jambe gauche, en reculant la jambe droite ( <i>face au ventre</i> ). Blocage bras gauche devant mains ouvertes, jambe droite derrière
15	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Avancer la jambe droite, coup de poing gauche simultané
16	Ap Tchagui		Coup de pied de face jambe droite, ramener jambe droite en arrière ( <i>position précédente</i> ) puis déplacer la jambe gauche ( <i>un grand pas</i> ), pour terminer en position Beum Seugui ( <i>jambe droite devant</i> )
17	Batang Sonn Montong Maki	Beum Seugui	Dans la continuité de la technique précédente, blocage bras droit simultané sans changement de position
18	Sonnal Montong Maki	Beum Seugui	1/4 tour pivot sur la jambe droite en déplaçant la gauche sur la gauche, armement pendant le pivot et blocage simultané bras gauche devant, mains ouvertes, jambe droite derrière
19	Ap Bal Ap Tchagui		Coup de pied jambe gauche, sans bouger la jambe arrière ( <i>droite</i> ), poser la jambe gauche devant après la frappe, en position Ap Koubi
20	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultané poing droit sans changement de position
21	Batang Sonn Montong Maki	Beum Seugui	Ramener la jambe gauche en position Bem Seugui ( <i>la jambe droite ne bouge</i> ) ( <i>Retour position n°18</i> ). Blocage simultané main gauche
22	Sonnal Montong Makki	Beum 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 devant, mains ouvertes, jambe gauche derrière
23	Ap Bal Ap Tchagui		Coup de pied jambe droite, sans bouger la jambe arrière ( <i>gauche</i> ), poser la jambe droite devant après la frappe, en position Ap Koubi
24	Montong Balo Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultané poing gauche sans changement de position
25	Batang Sonn Montong Maki	Beum Seugui	Ramener la jambe gauche en position Bem Seugui ( <i>la jambe gauche ne bouge</i> ) ( <i>Retour position n°22</i> ), Blocage simultané main droite
26	Keudeuro Ale Makki	Dwitt Koubi	1/4 tour pivot sur la jambe gauche en déplaçant la droite sur la droite, armement pendant le pivot et blocage simultané des 2 bras
27	Ap Tchagui & Tuyeu Ap Tchagui		Coup de pied de face jambe gauche et frappe simultané jambe droite ( <i>sans poser la jambe gauche</i> ) <b>KIAP</b> et reposer en position Ap Koubi Seugui ( <i>jambe droite devant</i> )
29	Montong Maki	Ap Koubi Seugui	Blocage bras droit simultané sans changement de position
30	Montong Dou Bon Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe poing gauche, poing droit dans la continuité de la technique précédente sans changement de position
31	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	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 pivot et blocage simultané vers l'extérieur, bras gauche main ouverte ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la</i>
32	Palkoup Eulgoul Dolyeu Tchigui	Ap Koubi Seugui	Frappe coup de coude droit niveau visage ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )
33	Deung Joumok Eulgoul Ap Tchigui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultané avec le revers du poing droit niveau visage, sans changer de position
34	Montong Bande Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe poing gauche dans la continuité de la technique précédente sans changement de position
35	Han Sonnal Montong Bakkat Maki	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 pivot et blocage simultané vers l'extérieur, main droite ouverte ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )
36	Palkoup Eulgoul Dolyeu Tchigui	Ap Koubi Seugui	Frappe coup de coude gauche niveau visage ( <i>l'autre bras est plié au niveau de la ceinture</i> )
37	Deung Joumok Eulgoul Ap Tchigui	Ap Koubi Seugui	Frappe simultané avec le revers du poing gauche niveau visage, sans changer de position
38	Montong Bande Jileugui	Ap Koubi Seugui	Frappe poing droit dans la continuité de la technique précédente sans changement de position
39	Tchoumbi Seugui	Naranhi seugui	Ramener la jambe gauche en position Naranhi Seugui ( <i>la jambe droite ne bouge</i> )( <i>Retour position de départ</i> )
40	Tchaliot Seugui Kyongnye	Moaseugui	Sur place