

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

POUMSE TAEGUEUG SAM JANG

Définition et description des techniques et positions utilisées dans "TAEGUEUG SAM JANG"

(Seul sont décrites ci-dessous les techniques nouvelles non utilisées dans le précédent Pousmé)

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 |
|--|---|---|---|
| Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui | Le bras de frappe est plié (<i>main ouverte au niveau de l'épaule du même côté et paume vers l'avant</i>) l'autre bras semi fléchi, poing fermé niveau plexus (<i>paume face au sol</i>) | Frappe réalisée avec le tranchant de la main ouverte (<i>hypothénar</i>). Réaliser une rotation de la main en fin de mouvement légèrement descendant | Frappe circulaire au niveau du cou Bras de frappe légèrement fléchi dans l'axe du corps (<i>paume vers le haut</i>) opposé à la jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>paume vers le haut</i>) |
| Han Sonnal Montong Maki | Bras pliés et croisés au niveau de l'épaule. Le bras de blocage à l'extérieur, main ouverte (<i>paume face à l'épaule</i>). L'autre bras est plié, à l'intérieur poing fermé (<i>paume face au sol</i>) | Blocage réalisé avec le tranchant de la main ouverte (<i>hypothénar</i>). Réaliser une rotation de la main en fin de mouvement | Blocage circulaire au niveau du plexus Bras de blocage semi fléchi (45°) main ouverte (<i>paume vers l'avant orienté à 45°, extrémité des doigts niveau épaule</i>) coté jambe avant, l'autre bras plié au niveau de la ceinture (<i>poing fermé, paume vers le haut</i>) |
| Montong Dou Bon 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 2ème et 3ème phalanges des poings (<i>métacarpiens de l'index et du majeur</i>). Réaliser une rotation des poignets en fin de mouvement | Frappe double simultanées en percussion directe au plexus 1ère frappe, poing 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>) puis inversement sur la même position |

SCHEMA du POUMSE "TAEGUEUG SAM JANG" - Temps d'exécution : 22/27 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>décarrer la jambe gauche d'un pied</i>) |
| 3 | Ale Maki | Ap Seugui | 1/4 tour pivot à gauche, jambe gauche devant, blocage simultané bras gauche |
| 4 | Ap Tchagui | | Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>) |
| 5 | Montong Dou Bon Jileugui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing droit, poing gauche dans la continuité de la technique précédente |
| 6 | 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 déplacement et blocage simultané bras droit |
| 7 | Ap Tchagui | | Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>) |
| 8 | Montong Dou Bon Jileugui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing gauche, poing droit, dans la continuité de la technique précédente |
| 9 | Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui | Ap Seugui | 1/4 tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et frappe simultané bras droit |
| 10 | Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui | Ap Seugui | Avancer jambe droite, frappe simultanée bras gauche |
| 11 | Han Sonnal Montong Bakkat Maki | Dwitt Koubi | 1/4 tour sur pivot jambe droite, en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche |

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

| | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|---|
| 12 | Montong Baro Jileugui | Ap Koubi Seugui | Glisser la jambe gauche en prologeant la position et frappe du poing droit simultanément |
| 13 | Han Sonnal Montong Bakkat Maki | Dwitt Koubi | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche (<i>dans le dos</i>) en ramenant la jambe droite (<i>raccourcissement de la position</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit |
| 14 | Montong Baro Jileugui | Ap Koubi Seugui | Glisser la jambe droite en prolongeant la position et frappe du poing gauche simultanément |
| 15 | Montong An Maki | Ap 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 |
| 16 | Montong An Maki | Ap Seugui | Avancer jambe droite, blocage simultané bras gauche |
| 17 | Ale Maki | Ap Seugui | 3/4 tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche |
| 18 | Ap Tchagui | | Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe droite devant en Ap Koubi</i>) |
| 19 | Montong Dou Bon Jileugui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing droit, poing gauche, dans la continuité de la technique précédente |
| 20 | Ale Maki | Ap Seugui | 1/2 tour pivot sur la jambe gauche, en déplaçant la jambe droite sur le droite (<i>dans le dos</i>), armement pendant le déplacement et blocage simultané bras droit |
| 21 | Ap Tchagui | Ap Seugui | Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Koubi</i>) |
| 22 | Montong Dou Bon Jileugui | Ap Koubi Seugui | Frappe simultanée poing gauche, poing droit dans la continuité de la technique précédente |
| 23 | Ale Maki | Ap Seugui | 1/4 tour pivot de la jambe droite en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et blocage simultané bras gauche |
| 24 | Montong Baro Jileugui | Ap Seugui | Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>) |
| 25 | Ale Maki | Ap Seugui | Avancer jambe droite, blocage simultané bras droit |
| 26 | Montong Baro Jileugui | Ap Seugui | Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>) |
| 27 | Ap Tchagui | | Coup de pied jambe gauche (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i>) |
| 28 | Ale Maki | Ap Seugui | Blocage bras gauche simultané (<i>sans changer de position</i>) |
| 29 | Montong Baro Jileugui | Ap Seugui | Coup de poing droit dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>) |
| 30 | Ap Tchagui | | Coup de pied jambe droite (<i>poser la jambe gauche devant en Ap Seugui</i>) |
| 31 | Ale Maki | Ap Seugui | Blocage bras droit simultané |
| 32 | Montong Baro Jileugui | Ap Seugui | Coup de poing gauche dans la continuité de la technique précédente (<i>sans changer de position</i>) KIAP |
| 33 | 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>) |
| 34 | Tchaliot Seugui Kyong Né | Moa Seugui | Sur place |