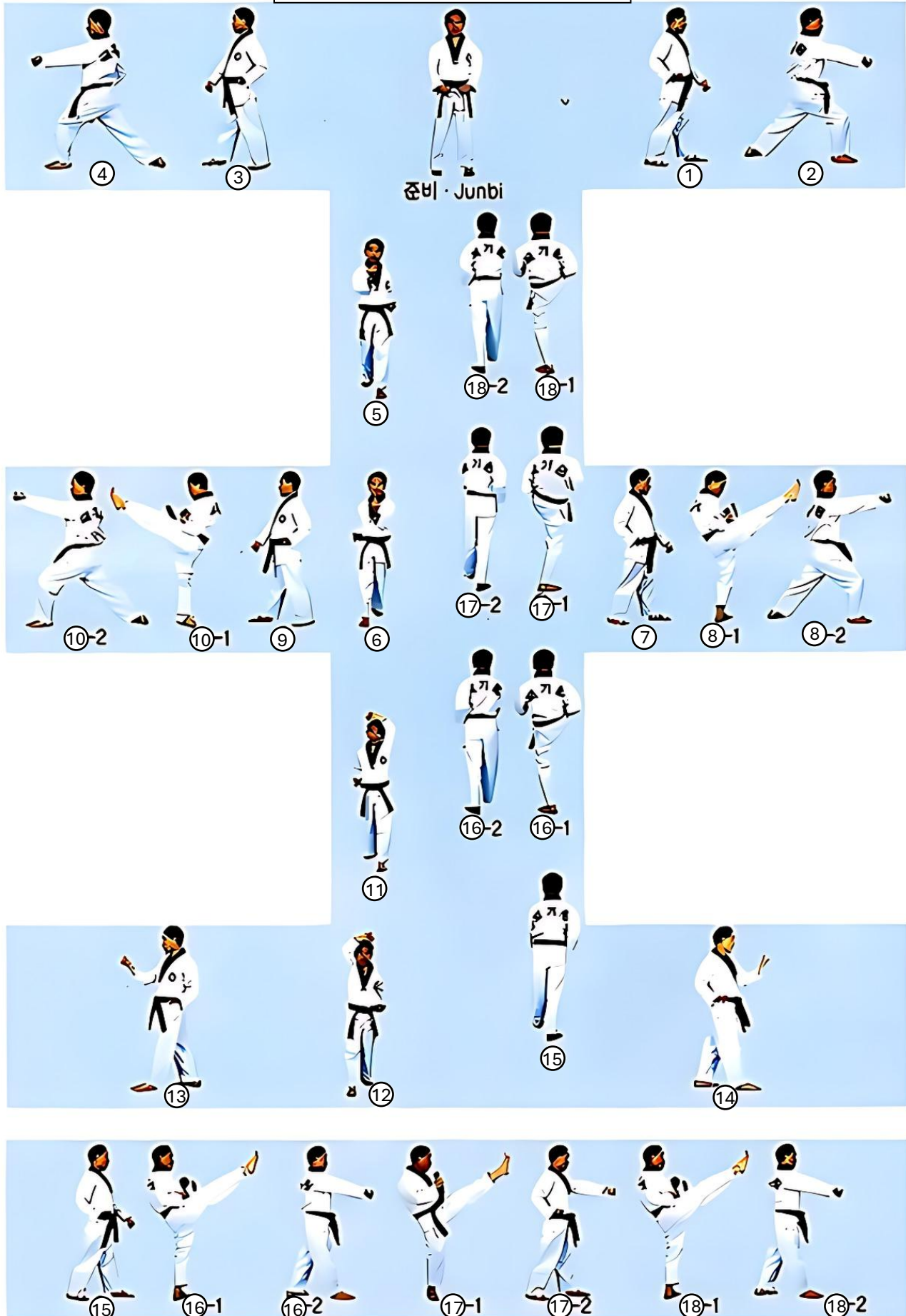


# POOMSE 2

## Taegeuk Yi Jang



N°	Mouvement	Position FR	Position KR	Pied de devant	Bras qui fait l'action
1	Tourner à gauche	Petite position avec blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
2	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Droit	Droit
3	Demi-tour	Petite position blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Droit	Droit
4	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Gauche
5	Tourner à gauche	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Montong Maki	Gauche	Droit
6	Avancer	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Montong Maki	Droit	Gauche
7	Avancer et tourner à gauche	Petite position avec blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
8-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
8-2		Grande position avec coup de poing niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Jelegui	Droit	Droit
9	Demi-tour	Petite position avec blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Droit	Droit
10-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
10-2		Grande position avec coup de poing niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Jelegui	Gauche	Gauche
11	Tourner à gauche	Petite position avec blocage niveau tête	Ap Seugui Eulgoul Maki	Gauche	Gauche
12	Avancer	Petite position avec blocage niveau tête	Ap Seugui Eulgoul Maki	Droit	Droit
13	Quart de tour vers l'arrière	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Momtong Maki	Gauche	Droit
14	Demi-tour sur place (sans changer de jambe)	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Momtong Maki	Droit	Gauche
15	Tourner à gauche	Petite position avec blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
16-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
16-2		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Droit	Droit
17-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
17-2		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Gauche
18-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
18-2		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Droit	Droit

## FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE JAUNE & JAUNE-ORANGE

#### POOMSÉ N°2

Tae Geug Yi Jang

Le Lac.

Symbolise la fermeté intérieure et la souplesse extérieure.

#### QUESTIONS

- Quelle est la spécialité du Taekwondo ? Les coups de pieds.
- Comment s'appelle la tenue de Taekwondo ? Le Dobok.
- Quelles sont les valeurs du Taekwondo ? Fair-play, Humilité, Loyauté, Maîtrise de soi, Persévérance et Respect.

#### KIBON

##### Positions

- Ap Seugui : petite position
- Ap Koubi Seugui : grande position

##### Blocages

- Alé Maki : blocage en bas
- Momtong Maki : blocage niveau moyen
- Eulgoul Maki : blocage niveau tête

##### Attaque Bras

- Momtong Jeleugui : coup de poing niveau plexus
- Eulgoul Jeleugui : coup de poing niveau tête

##### Coups de pieds

- Nelyeu Tchagui : coup de pied marteau
- Tuyeu Ap Tchagui : coup de pied ciseaux en Ap Tchagui (de face)

#### VOCABULAIRE

- Dobok : tenue
- Tie : ceinture
- Kihap : cri
- Dojang : salle d'entraînement
- Dwiro Dora : retournez vous
- Shijak : Commencez

**Félicitations ! Vous êtes prêt à passer la ceinture Orange !**

