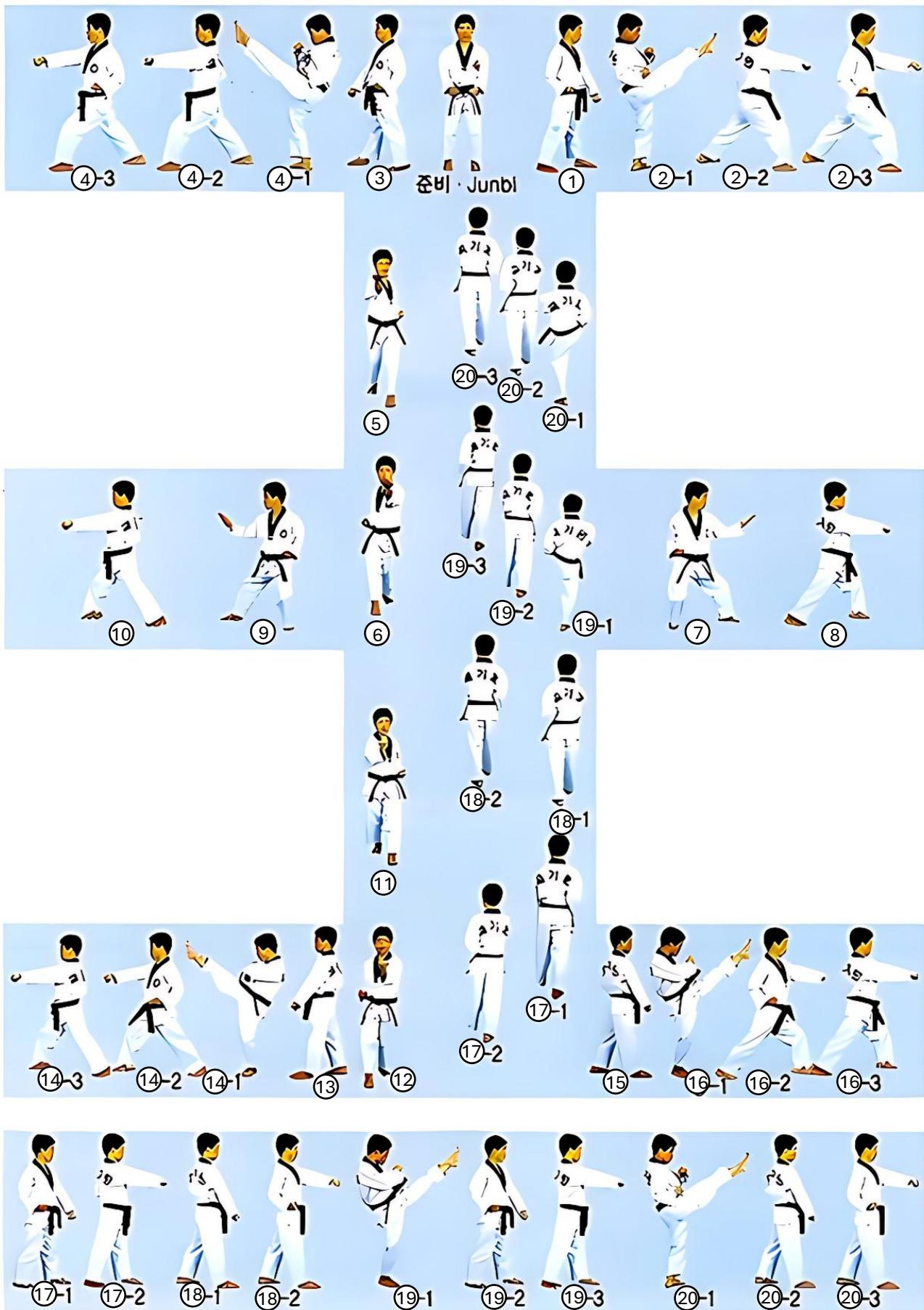


# POOMSE 3

## Taegeuk Sam 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                 |
| 2-1  |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Droit          |                        |
| 2-2  |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Doubon Momtong Jeleugui           | Droit          | Droit                  |
| 2-3  |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           |   | Droit          | Gauche                 |
| 3    | Demi-tour                    | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Droit          | Droit                  |
| 4-1  |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Gauche         |                        |
| 4-2  |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Doubon Momtong Jeleugui           | Gauche         | Gauche                 |
| 4-3  |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           |   | Gauche         | Droit                  |
| 5    | Tourner à gauche             | Petite position avec attaque en tranchant niveau gorge                     | Ap Seugui Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui         | Gauche         | Droit                  |
| 6    | Avancer                      | Petite position avec attaque en tranchant niveau gorge                     | Ap Seugui Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui         | Droit          | Gauche                 |
| 7    | Tourner à gauche             | Position en L avec blocage tranchant niveau moyen avec l'extérieur du bras | Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Momtong Bakkat Maki | Gauche         | Gauche                 |
| 8    | Avancer                      | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui                  | Gauche         | Droit                  |
| 9    | Demi-tour                    | Position en L avec blocage tranchant niveau moyen avec l'extérieur du bras | Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Momtong Bakkat Maki | Droit          | Droit                  |
| 10   | Avancer                      | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui                  | Droit          | Gauche                 |
| 11   | Tourner à gauche             | Petite position avec blocage niveau moyen                                  | Ap Seugui Momtong Maki                            | Gauche         | Droit                  |
| 12   | Avancer                      | Petite position avec blocage niveau moyen                                  | Ap Seugui Momtong Maki                            | Droit          | Gauche                 |
| 13   | Quart de tour vers l'arrière | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Gauche         | Gauche                 |
| 14-1 |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Droit          |                        |
| 14-2 |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Doubon Momtong Jeleugui           | Droit          | Droit                  |
| 14-3 |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           |   | Droit          | Gauche                 |
| 15   | Demi-tour                    | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Droit          | Droit                  |
| 16-1 |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Gauche         |                        |
| 16-2 |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Koubi Seugui Doubon Momtong Jeleugui           | Gauche         | Gauche                 |
| 16-3 |                              | Grande position avec coup de poing niveau plexus                           |   | Droit          | Droit                  |
| 17-1 | Tourner à gauche             | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Gauche         | Gauche                 |
| 17-2 |                              | Petite position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Seugui Momtong Jeleugui                        | Gauche         | Droit                  |
| 18-1 | Avancer                      | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Droit          | Droit                  |
| 18-2 |                              | Petite position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Seugui Momtong Jeleugui                        | Droit          | Gauche                 |
| 19-1 |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Gauche         |                        |
| 19-2 |                              | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Gauche         | Gauche                 |
| 19-3 |                              | Petite position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Seugui Momtong Jeleugui                        | Gauche         | Droit                  |
| 20-1 |                              | Coup de pied de face montant   | Ap Tchagui  | Droit          |                        |
| 20-2 |                              | Petite position avec blocage en bas  | Ap Seugui Alé Maki                                | Droit          | Droit                  |
| 20-3 |                              | Petite position avec coup de poing niveau plexus                           | Ap Seugui Momtong Jeleugui                        | Droit          | Gauche                 |

## FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE ORANGE & ORANGE-VERT

#### POOMSÉ N°3

Tae Geug Sam Jang

Le Feu – Le Soleil

Symbolise l'ardeur à l'entraînement et le sens de la justice.

#### QUESTIONS

- Citez dans l'ordre les ceintures jusqu'à la ceinture noire : Blanche – Jaune – Orange – Verte – Bleue – Violette – Rouge – Rouge Noire (Il Poom) – Noire
- En quelle année le Taekwondo est-il devenu sport Olympique ? En 2000 pour des JO de Sydney.

#### KIBON

##### Positions

- Ap Seogui : petite position
- Ap Koubi Seogui : grande position
- Dwitt Koubi Seogui : position en L

##### Blocages

- Alé Maki : blocage en bas
- Momtong Maki : blocage niveau moyen
- Han Sonnal Momtong Bakkat Maki : blocage tranchant niveau moyen avec l'extérieur du bras

##### Attaque Bras

- Momtong Jeleugui : coup de poing niveau plexus
- Momtong Dou Bon Jeleugui : deux coups de poings à la suite au plexus
- Han Sonnal Jebipoum Mok Tchigui : attaque en tranchant niveau gorge

##### Coups de pieds

- Pit Tchagui : coup de pied circulaire niveau moyen
- Dolyeu Tchagui : coup de pied circulaire niveau tête

#### VOCABULAIRE

- Sa Beum Nim : maître
- Kyo Sa Nim : assistant instructeur
- Keup : niveau avant la ceinture noire
- Dan : niveau après la ceinture noire
- Baro : revenez
- Chwio : repos

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

