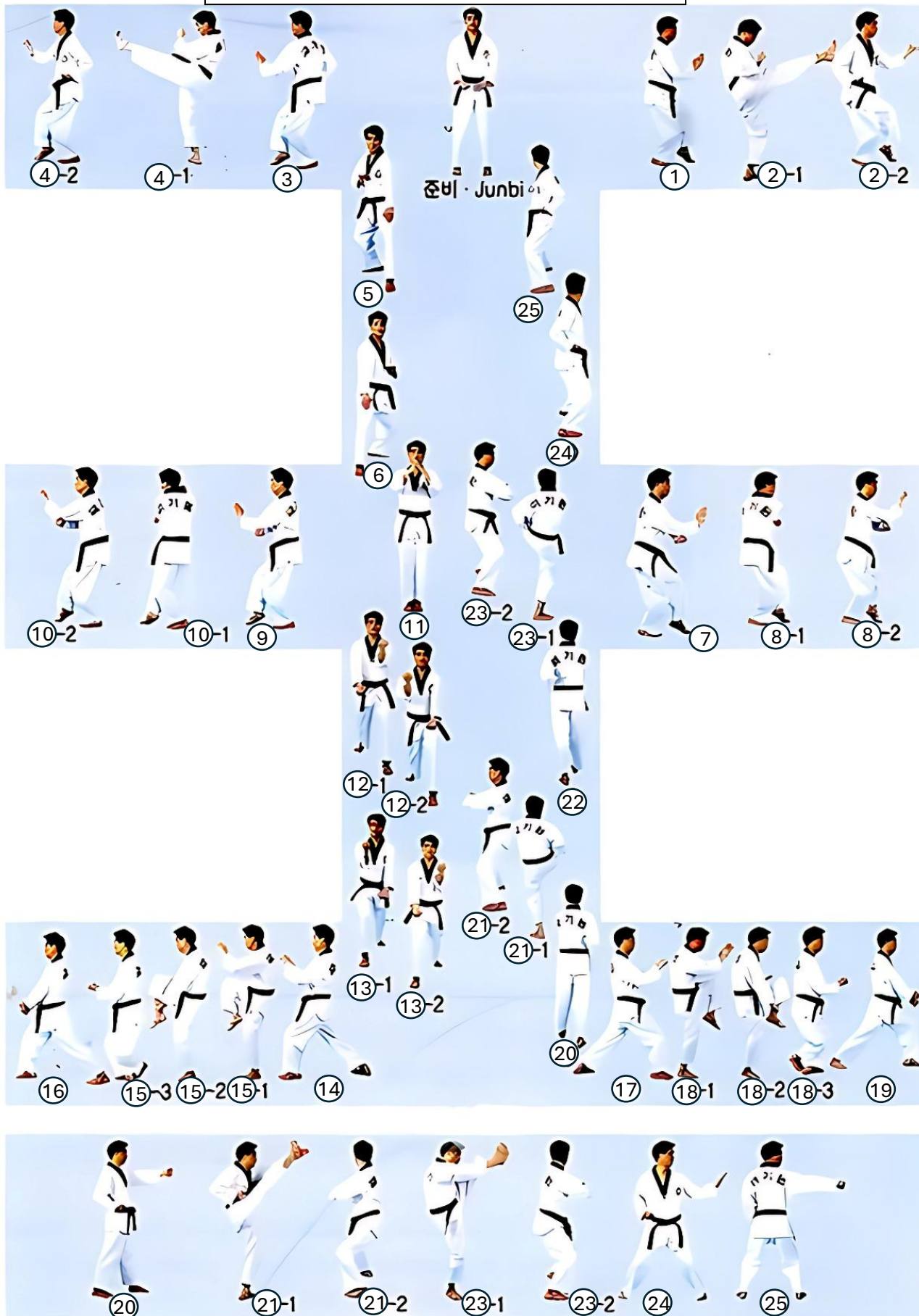


# POOMSE 7

## Taegeuk Tchil Jang



N°	Mouvement	Position FR	Position KR	Pied de devant	Bras qui fait l'action
1	Tourner à gauche	Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau moyen avec la paume de la main	Beum Seugui Batangson Momtong Maki	Gauche	Droit
2-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
2-2		Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau moyen	Beum Seugui Momtong Maki	Gauche	Gauche
3	Demi-tour	Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau moyen avec la paume de la main	Beum Seugui Batangson Momtong Maki	Droit	Gauche
4-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
4-2		Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau moyen	Beum Seugui Momtong Maki	Droit	Droit
5	Tourner à gauche	Position en L avec blocage en bas avec le tranchant extérieur et renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Alé Maki	Gauche	Gauche / Droit
6	Avancer	Position en L avec blocage en bas avec le tranchant extérieur et renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Alé Maki	Droit	Droit / Gauche
7	Tourner à gauche	Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau plexus avec la paume et soutien de l'autre bas	Beum Seugui Keudeuro Batangson Momtong Maki	Gauche	Droit
8-1		Armement		Gauche	Droit
8-2		Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec revers du poing + soutien de l'autre bras	Beum Seugui Keudeuro Deung Joumok Ap Tchigui	Gauche	Droit
9	Demi-tour	Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage niveau plexus avec la paume et soutien de l'autre bas	Beum Seugui Keudeuro Batangson Momtong Maki	Droit	Gauche
10-1		Armement		Droit	Gauche
10-2		Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec revers du poing + soutien de l'autre bras	Beum Seugui Keudeuro Deung Joumok Ap Tchigui	Droit	Gauche
11	Tourner à gauche	piets joints, jambes tendues avec mouvement philosophique niveau menton	Moa Seugui Bo Joumok		Gauche / Droit
12-1	Avancer	Grande position avec blocage double simultané en ciseaux	Ap Koubi Seugui Doubon Kawi Maki	Gauche	Droit / Gauche
12-2		Grande position avec blocage double simultané en ciseaux		Gauche	Gauche / Droit
13-1	Avancer	Grande position avec blocage double simultané en ciseaux	Ap Koubi Seugui Doubon Kawi Maki	Droit	Droit / Gauche
13-2		Grande position avec blocage double simultané en ciseaux		Droit	Gauche / Droit
14	Quart de tour vers l'arrière	Grande position avec double blocage en dégagement simultané des deux bras niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong Bakkat Palmok Hetcho Maki	Gauche	Gauche / Droit
15-1		Armement		Droit	Gauche / Droit
15-2		Coup de genou niveau plexus – poings fermé niveau cheville	Mourup Tchigui	Droit	Gauche / Droit
15-3		Jambe croisés, talon pied arrière levé, tibia sur mollet de jambe avant avec frappe ascendante simultanée des deux poings	Dwitt Koa Seugui Dou Joumok Jetcho Jeleugui	Droit	Gauche / Droit
16		Grande position avec blocage en bas renforcé avec l'autre bras	Ap Koubi Seugui Eutkeleu Alé Maki	Droit	Gauche / Droit
17	Demi-tour	Grande position avec double blocage en dégagement simultané des deux bras niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong Bakkat Palmok Hetcho Maki	Droit	Gauche / Droit
18-1		Armement		Gauche	Gauche / Droit
18-1		Coup de genou niveau plexus – poings fermé niveau cheville	Mourup Tchigui	Gauche	Gauche

<b>18-3</b>		Jambe croisés, talon pied arrière levé, tibia sur mollet de jambe avant avec frappe ascendante simultanée des deux poings	Dwitt Koa Seugui Dou Joumok Jetcho Jelegui	Gauche	Gauche / Droit
<b>19</b>		Grande position avec blocage en bas renforcé avec l'autre bras	Ap Koubi Seugui Eutkeleu Alé Maki	Gauche	Gauche / Droit
<b>20</b>	Tourner à gauche	Petite position avec frappe circulaire avec le revers du poing	Ap Seugui Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui	Gauche	Gauche
<b>21-1</b>		Coup de pied en demi-lune dans la paume	Pyo Jeuk Tchagui	Droit	Gauche
<b>21-2</b>	Tourner à gauche	Position du cavalier avec frappe du coude en percussion dans la paume de la main	Joutchoum Seugui Palkoup Pyo Jeuk Tchigui	Droit	Gauche / Droit
<b>22</b>	Tourner à droite	Petite position avec frappe circulaire avec le revers du poing	Ap Seugui Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui	Droit	Droit
<b>23-1</b>		Coup de pied en demi-lune dans la paume	Pyo Jeuk Tchagui	Gauche	Droit
<b>23-2</b>	Tourner à droite	Position du cavalier avec frappe du coude en percussion dans la paume de la main	Joutchoum Seugui Palkoup Pyo Jeuk Tchigui	Gauche	Gauche / Droit
<b>24</b>		Position du cavalier avec blocage en tranchant avec l'extérieur du bras niveau moyen	Joutchoum Seugui Han Sonnal Momtong Yop Maki	Gauche	Gauche
<b>25</b>	Avancer	Position du cavalier avec coup de poing niveau moyen de profil	Joutchoum Seugui Momtong Yop Jelegui	Droit	Droit

## FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE ROUGE

#### POOMSÉ N°7

Tae Geug Tchil Jang  
La Montagne  
Symbolise la connaissance et la sagesse.

#### QUESTIONS

- Que signifie le sigle WT ? World Taekwondo. C'est la fédération mondiale de Taekwondo.
- Quelle est la coupe mondiale du Taekwondo ? Le Kukkiwon.

#### KIBON

##### Positions

- Beum Seugui : position du tigre – Pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe
- Dwitt Koubi Seugui : position en L
- Moa Seugui : pieds joints, jambes tendues
- Joutchoum Seugui : position du cavalier – pieds parallèles distant d'un pas et demi

##### Blocages

- Batangson Momtong Maki : blocage niveau moyen avec la paume de la main
- Momtong Maki : blocage niveau moyen
- Sonnal Alé Maki : blocage en bas avec le tranchant extérieur et renfort au niveau du plexus
- Keudeuro Batangson Momtong Maki : blocage niveau plexus avec la paume + soutien de l'autre bras
- Kawi Maki : blocage double simultané en ciseaux
- Momtong Bakkat Palmok Hetcho Maki : double blocage en dégagement simultané des deux bras niveau moyen
- Eutkeleu Alé Maki : blocage Alé Maki renforcé avec l'autre bras
- Han Sonnal Momtong Yop Maki : blocage en tranchant avec l'extérieur du bras niveau moyen

##### Attaque Bras

- Keudeuro Deung Joumok Ap Tchigui : revers du poing + soutien de l'autre bras
- Bo Joumok : mouvement philosophique principe du Ying Yang niveau menton
- Dou Joumok Jetcho Jeleugui : frappe ascendante simultanée des deux poings
- Joumok Eulgoul Bakkat Tchigui : frappe circulaire avec le revers du poing
- Palkoup Pyo Jeuk Tchigui : frappe du coude en percussion dans la paume de la main
- Momtong Yop Jeleugui : coup de poing niveau moyen de profil

##### Coups de pieds

- Mourup Tchigui : coup de genou niveau plexus – poings fermés niveau cheville
- Pyo Jeuk Tchigui : coup de pied en demi lune dans la paume

**Félicitations ! Vous êtes prêt à passer la ceinture Rouge-Noire !**

