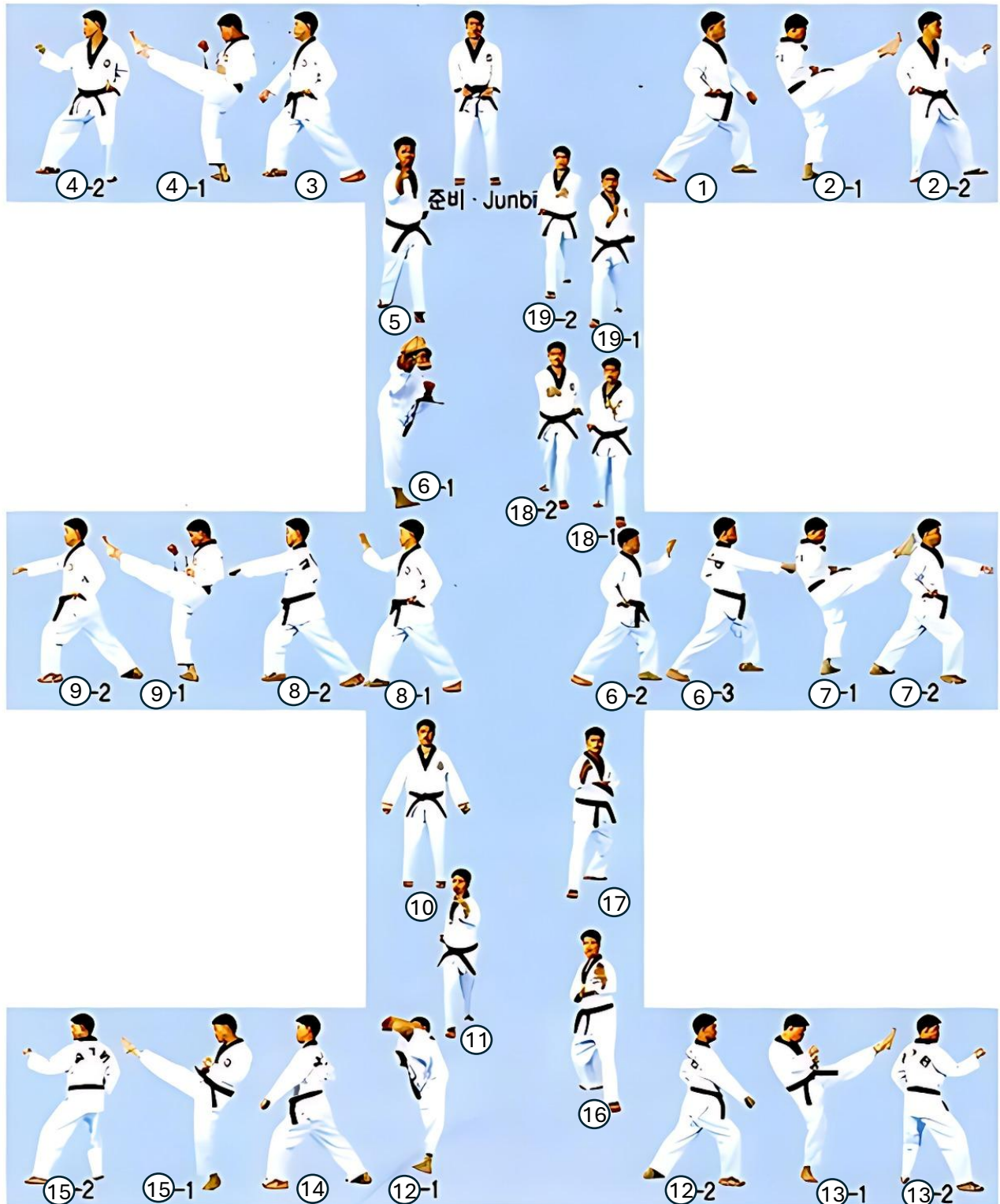


# POOMSE 6

## Taegeuk Youk Jang



N°	Mouvement	Position FR	Position KR	Pied de devant	Bras qui fait l'action
1	Tourner à gauche	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
2-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
2-2		Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Gauche	Gauche
3	Demi-tour	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Droit	Droit
4-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
4-2		Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Droit	Droit
5	Tourner à gauche	Grande position avec blocage niveau tête en avant main ouverte avec torsion du corps	Ap Koubi Seugui Han Sonnal Biteuleu Maki	Gauche	Droit
6-1		Coup de pied circulaire niveau tête	Dolyeu Tchagui	Droit	
6-2	Avancer	Grande position avec blocage extérieur de l'avant-bras niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Bakkat Maki	Gauche	Gauche
6-3		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Droit
7-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
7-2		Grande position avec frappe avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Droit	Gauche
8-1	Demi-tour	Grande position avec blocage extérieur de l'avant-bras niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Bakkat Maki	Droit	Droit
8-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Droit	Gauche
9-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
9-2		Grande position avec frappe avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Droit
10	Tourner à gauche	pieds parallèle, distant d'un pied avec double blocage en bas	Naranhi Seugui Ale Hetcheu Maki		Droit / Gauche
11	Avancer	Grande position avec blocage niveau tête en avant main ouverte avec torsion du corps	Ap Koubi Seugui Han Sonnal Biteuleu Maki	Droit	Gauche
12-1		Coup de pied circulaire niveau tête	Dolyeu Tchagui	Gauche	
12-2	Quart de tour vers l'arrière	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Droit	Droit
13-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
13-2		Position en L avec blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Droit	Droit
14	Demi-tour	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
15-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
15-2		Position en L avec blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Gauche	Gauche
16	Tourner à droite	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Ap Koubi Seugui Sonnal Momtong Maki	Gauche	Gauche / Droit
17	Reculer	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Ap Koubi Seugui Sonnal Momtong Maki	Droit	Droit / Gauche
18-1	Reculer	Grande position avec blocage niveau moyen avec la paume de la main	Ap Koubi Seugui Batangson Momtong Maki	Gauche	Gauche
18-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Droit
19-1	Reculer	Grande position avec blocage niveau moyen avec la paume de la main	Ap Koubi Seugui Batangson Momtong Maki	Droit	Droit
19-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jelegui	Droit	Gauche

## FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE VIOLETTE

#### POOMSÉ N°6

Tae Geug Youk Jang  
L'Eau

Symbolise la capacité à contourner tous les obstacles rencontrés.

#### QUESTIONS

- Qui à importé le Taekwondo en France et quand ? Maître Lee Kwan Young en 1969.
- Citez un(e) français(e) médaillée olympique : Gwladys EPANQGUE, Pascal GENTIL, AnneCaroline GRAFFE, Marlène HARNOIS, Althéa LAURIN, Haby NIARÉ, Myriam BAVEREL

#### KIBON

##### Positions

- Ap Koubi Seugui : grande position
- Dwitt Koubi Seugui : position en L
- Naranhi Seugui : pieds parallèle, distant d'un pied

##### Blocages

- Ale Maki : blocage niveau bas
- Momtong Bakkat Maki : blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras
- Eulgoul Bakkat Maki : blocage extérieur de l'avant-bras niveau tête
- Ale Hetcheu Maki : double blocage ale maki
- Sonnal Momtong Maki : blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus
- Batangson Momtong Maki : blocage niveau moyen avec la paume de la main
- Han Sonnal Biteuleu Maki : blocage niveau tête en avant main ouverte avec torsion du corps

##### Attaque Bras

- Momtong Jeleugui : coup de poing niveau plexus

##### Coups de pieds

- Biteureu Tchagui : coup de pied ascendant en torsion, frappe avec le bol du pied
- 360° Pit Tchagui – Dolyeu Tchagui – Nelyeu Tchagui – Mireu Tchagui

#### VOCABULAIRE

- Youkeupja : pratiquant avant la ceinture noire
- Youdanja : pratiquant après la ceinture noire
- Annyeonghaseyo : bonjour
- Ye / Anio : oui / non
- Jebal : s'il vous plait
- Gamsahabnida : merci

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

