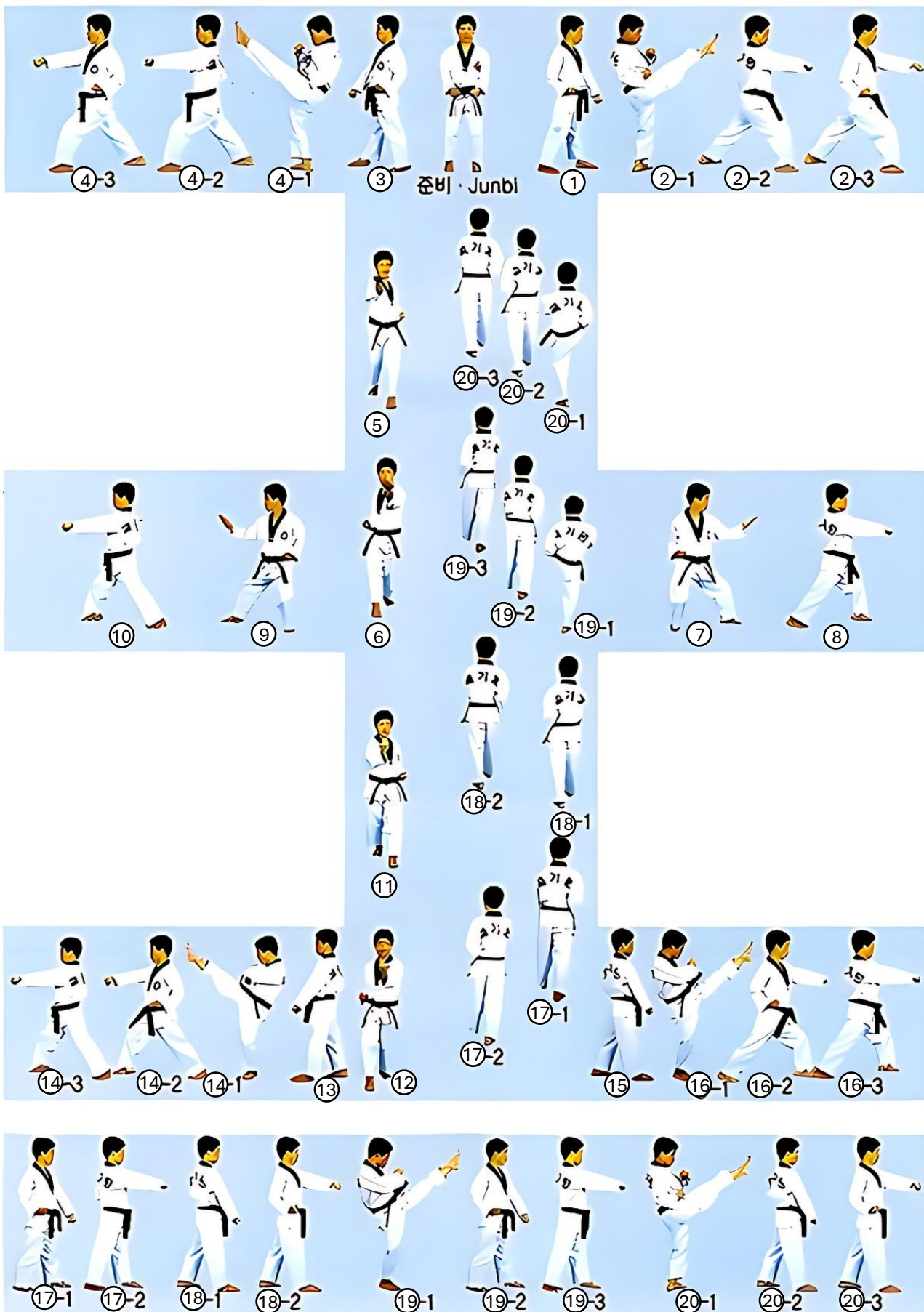


# POOMSE 3

## 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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	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 Jelegui	Droit	Gauche

**FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE**  
**CEINTURE ORANGE & ORANGE-VERTE**

**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 Seugui : petite position
- Ap Koubi Seugui : grande position
- Dwitt Koubi Seugui : 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 !**

