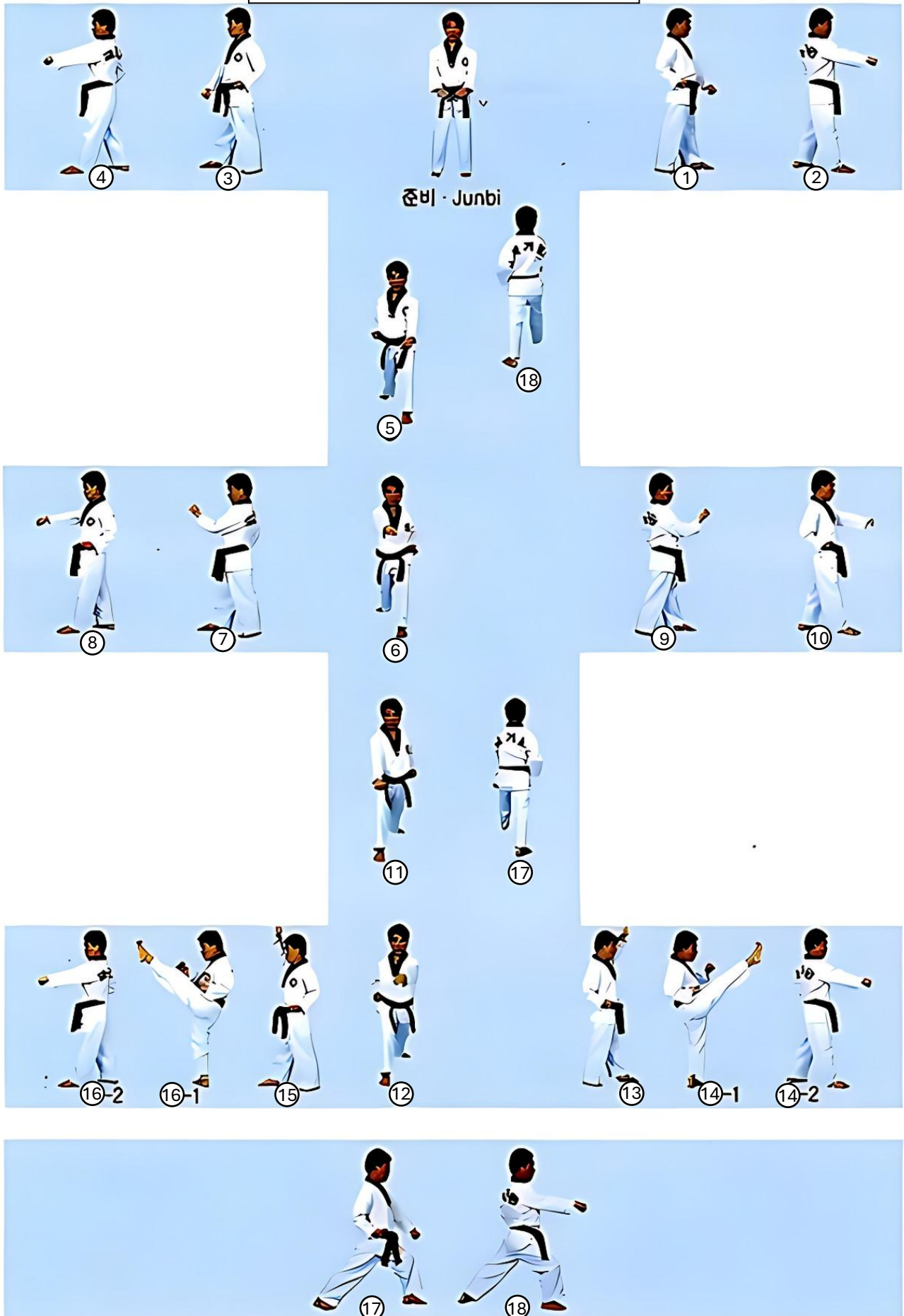


# POOMSE 1

## Taegeuk Il Jang



Numéro	Action	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	Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Droit	Droit
3	Demi-tour	Petite position blocage en bas	Ap Seugui Alé Maki	Droit	Droit
4	Avancer	Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Gauche
5	Tourner à gauche	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
6		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jelegui	Gauche	Droit
7	Avancer et tourner à droite	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Montong Maki	Droit	Gauche
8	Avancer	Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Droit
9	Demi-tour	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Montong Maki	Gauche	Droit
10	Avancer	Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Droit	Gauche
11	Tourner à droite	Grande position blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Droit	Droit
12		Grande position coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jelegui	Droit	Gauche
13	Avancer et tourner à gauche	Petite position avec blocage niveau tête	Ap Seugui Eulgoul Maki	Gauche	Gauche
14-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
14-2		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Droit	Droit
15	Demi-tour	Petite position avec blocage niveau tête	Ap Seugui Eulgoul Maki	Droit	Droit
16-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
16-2		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jelegui	Gauche	Gauche
17	Tourner à droite	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
18	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus (KIAP)	Ap Koubi Seugui Montong Jelegui	Droit	Droit

## FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

### CEINTURE BLANCHE & BLANCHE-JAUNE

#### POOMSÉ N°1

Tae Geug Il Jang

Le Ciel

Symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers.

#### QUESTIONS

- Que signifie «Taekwondo» ? La voix du pied et du poing.
- De quel pays vient le Taekwondo ? Corée du Sud.

#### 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

##### Coups de pieds

- Ap Tchagui : coup de pied de face montant
- Mireu Tchagui : coup de pied poussé

#### VOCABULAIRE

- Tchaliot : garde à vous
- Kyongnye : saluez
- Jumbi : position de départ
- Maki : blocage
- Tchagui : coup de pied
- Seugui : position

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

