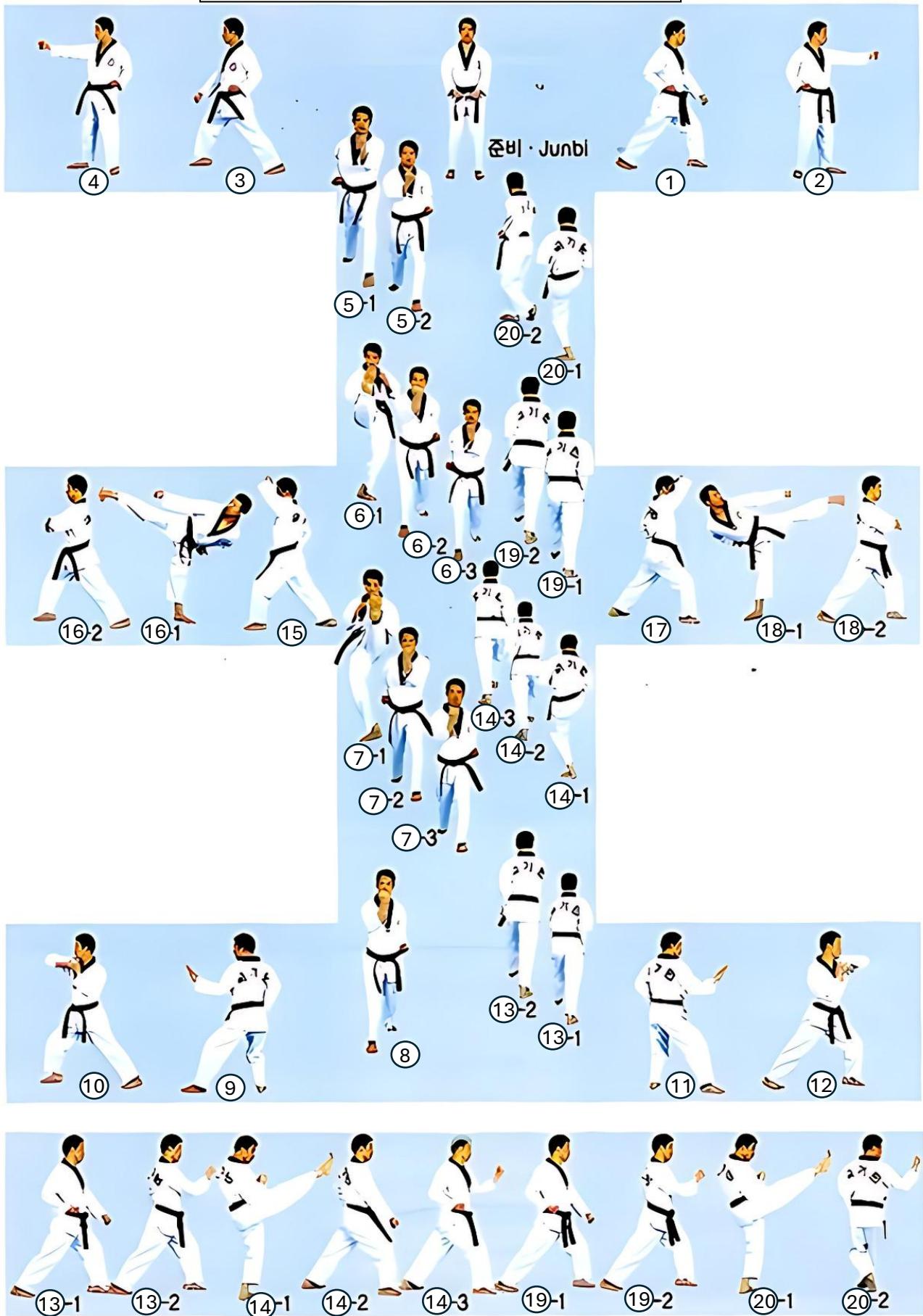


POOMSE 5

Taegeuk Oh 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	Revenir	Petite position avec coup de poing marteau	Wen Seugui Me Jounok Nelyeu Tchigui	Gauche	Gauche
3	Demi-tour	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Droit	Droit
4	Revenir	Petite position avec coup de poing marteau	Orun Seugui Me Jounok Nelyeu Tchigui	Droit	Droit
5-1	Avancer	Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong Maki	Gauche	Gauche
5-2		Grande position avec blocage niveau moyen (opposé)	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Gauche	Droit
6-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
6-2		Grande position avec frappe avec le revers du poing	Ap Koubi Seugui Deung Jounok Ap Tchigui	Droit	Droit
6-3		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Droit	Gauche
7-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
7-2		Grande position avec frappe avec le revers du poing	Ap Koubi Seugui Deung Jounok Ap Tchigui	Gauche	Gauche
7-3		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Gauche	Droit
8	Avancer	Grande position avec frappe avec le revers du poing	Ap Koubi Seugui Deung Jounok Ap Tchigui	Droit	Droit
9	Quart de tour vers l'arrière	Position en L avec blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Bakkat Momtong Maki	Gauche	Gauche
10	Avancer	Grande position avec frappe circulaire avec le coude niveau tête	Ap Koubi Seugui Palkoup Dolyeu Tchigui	Droit	Droit
11	Demi-tour	Position en L avec blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Bakkat Momtong Maki	Droit	Droit
12	Avancer	Grande position avec frappe circulaire avec le coude niveau tête	Ap Koubi Seugui Palkoup Dolyeu Tchigui	Gauche	Gauche
13-1	Tourner à gauche	Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
13-2		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Gauche	Droit
14-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
14-2		Grande position avec blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Droit	Droit
14-3		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Droit	Droit
15	Tourner à gauche	Grande position avec blocage niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Maki	Gauche	Gauche
16-1		Coup de pied poussé sur le côté	Yop Tchagui	Droit	
16-2		Grande position avec frappe du coude en percussion dans la paume de la main	Ap Koubi Seugui Palkoup Momtong Pyo Jeuk Tchigui	Droit	Droit / Gauche
17	Demi-tour	Grande position avec blocage niveau tête	Ap Koubi Seugui Eulgoul Maki	Droit	Droit
18-1		Coup de pied poussé sur le côté	Yop Tchagui	Gauche	
18-2		Grande position avec frappe du coude en percussion dans la paume de la main	Ap Koubi Seugui Palkoup Momtong Pyo Jeuk Tchigui	Gauche	Gauche / Droit
19-1	Tourner à gauche	Grande position avec coup blocage en bas	Ap Koubi Seugui Alé Maki	Gauche	Gauche
19-2		Grande position avec coup blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong An Maki	Gauche	Droit
20-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
20-2		Jambe croisés, talon pied arrière levé, tibia sur mollet de jambe avant avec frappe avec le revers du poing	Dwitt Koa Seugui Deung Jounok Ap Tchigui	Droit	Droit

FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

CEINTURE BLEUE

POOMSÉ N°5

Tae Geug Oh Jang
Le Vent

Symbolise la douceur de la brise mais aussi la violence de la tempête.

QUESTIONS

- Citez 3 coups de pieds de face : Ap Tachgui, Mireu Tchagui, Nelyeu Tchagui.
- Expliquez le déroulement d'un combat : Face à face, Tchaliot, Kyongne, combat, Face à face, tchaliot, kyongne, serrer la main.

KIBON

Positions

- Wen Seogui : pied gauche ouvert à 30°
- Oren Seogui : pied droite ouvert à 30°
- Ap Koubi Seogui : grande position
- Dwitt Koubi Seogui : position en L
- Dwitt Koa Seogui : jambe croisés, talon pied arrière levé, tibia sur mollet de jambe avant

Blocages

- Ale Maki : blocage niveau bas
- Momtong Maki : blocage niveau moyen
- Momtong An Maki : blocage niveau moyen avec le bras opposé
- Han Sonnal Bakkat Momtong Maki : blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras
- Eulgoul Maki : blocage niveau tête

Attaque Bras

- Me Joumok Nelyeu Tchigui : coup de poing marteau
- Deung Joumok Ap Tchigui : frappe avec le revers du poing
- Palkoup Dolyeu Tchigui : frappe circulaire avec le coude niveau tête
- Palkoup Momtong Pyo Jeuk Tchigui : frappe du coude en percussion dans la paume de la main

Coups de pieds

- Dwitt Tchagui : coup de pied cheval
- Mondolyeu Tchagui : coup de pied retourné niveau tête

VOCABULAIRE

- Joumok : le poing
- Sonnal : tranchant de la main
- Palkoup : le coude
- Kyorogui Jumbi Seogui : position de combat (en garde)

Félicitations ! Vous êtes prêt à passer la ceinture Violette !

