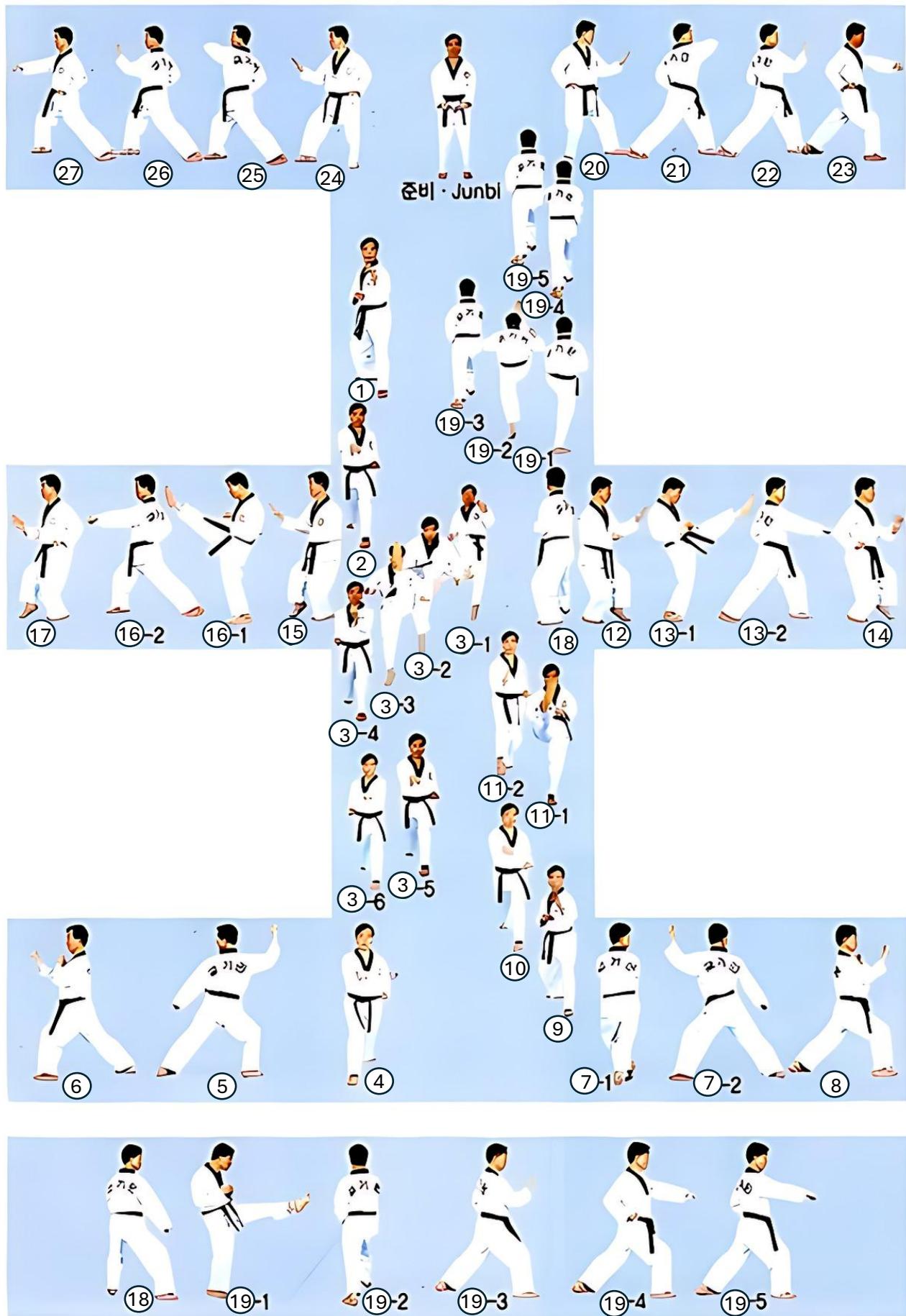


POOMSE 8

Taegeuk Pal Jang



N°	Mouvement	Position FR	Position KR	Pied de devant	Bras qui fait l'action
1	Avancer	Position en L avec blocage niveau moyen et renfort sur le plexus poing fermé	Dwitt Koubi Seugui Kudeuro Momtong Bakkat Maki	Gauche	Gauche / Droit
2	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Gauche	Droit
3-1		En garde (armement)		Gauche	
3-2	Sauter	Coup de pied de face montant niveau ceinture	Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui	Droit	
3-3		Coup de pied de face montant niveau tête		Gauche	
3-4		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Montong Maki	Gauche	Gauche
3-5		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Doubon Montong Jeleugui	Gauche	Droit
3-6		Grande position avec coup de poing niveau plexus		Gauche	Gauche
4	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Droit	Droit
5	Quart de tour vers l'arrière	Grande position avec blocage double à deux niveaux	Ap Koubi Seugui Owe Santeul Maki	Gauche	Droit / Gauche
6	Changement de direction	Grande position avec frappe ascendante sous le menton (uppercut), l'autre bras plié, poing fermé contre le haut du biceps	Ap Koubi Seugui Dang Kyeu Teuk Jeleugui	Gauche	Droit / Gauche
7-1	Avancer	Jambe croisés, talon pied arrière levé, tibia sur mollet de jambe avant avec armement	Dwitt Koa Seugui	Gauche	
7-2	Avancer	Grande position avec blocage double à deux niveaux	Ap Koubi Seugui Owe Santeul Maki	Droit	Gauche / Droit
8	Changement de direction	Grande position avec frappe ascendante sous le menton (uppercut), l'autre bras plié, poing fermé contre le haut du biceps	Ap Koubi Seugui Dang Kyeu Teuk Jeleugui	Droit	Gauche / Droit
9	Quart de tour vers l'avant	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Montong Maki	Gauche	Gauche / Droit
10	Avancer	Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Gauche	Droit
11-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
11-2	Reculer de deux pas	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	Droit
12	Tourner à gauche	pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Beum Seugui Sonnal Montong Maki	Gauche	Gauche / Droit
13-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
13-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Gauche	Droit
14	Reculer	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Beum Seugui Batangson Momtong Maki	Gauche	Gauche
15	Demi-tour	pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Beum Seugui Sonnal Montong Maki	Droit	Droit / Gauche
16-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
16-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Droit	Gauche
17	Reculer	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Beum Seugui Batangson Momtong Maki	Droit	Droit
18	Tourner à droite	Position en L avec blocage en bas et renfort au plexus poings fermé	Dwitt Koubi Seugui Kudeuro Ale Maki	Droit	Droit / Gauche
19-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
19-2		Coup de pied de face montant en sautant	Tuye Ap Tchagui	Droit	

19-3		Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Montong Maki	Droit	Droit
19-4		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Doubon Montong Jeleugui	Droit	Gauche
19-5		Grande position avec coup de poing niveau plexus		Droit	Droit
20	Quart de tour vers l'arrière	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Montong Maki	Gauche	Gauche
21	Avancer	Grande position avec frappe circulaire avec le coude niveau tête	Ap Koubi Seugui Palkoup Dolyeu Tchigu	Gauche	Droit
22		Grande position avec revers du poing niveau tête	Ap Koubi Seugui Deung Joumok Ap Tchigui	Gauche	Droit
23		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Gauche	Gauche
24	Demi-tour	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Han Sonnal Montong Maki	Droit	Droit
25	Avancer	Grande position avec frappe circulaire avec le coude niveau tête	Ap Koubi Seugui Palkoup Dolyeu Tchigu	Droit	Gauche
26		Grande position avec revers du poing niveau tête	Ap Koubi Seugui Deung Joumok Ap Tchigui	Droit	Gauche
27		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Montong Jeleugui	Droit	Droit

FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

CEINTURE ROUGE-NOIRE

POOMSÉ N°8

Tae Geug Pal Jang

La Terre – Le Yin

Symbolise l'enracinement, mais aussi le début et la fin.

QUESTIONS

- Quelles sont les équipements et accessoires nécessaires à la pratique du Taekwondo ?
- Qui sont les Hwarangs et pourquoi ont-ils marqué l'histoire du Taekwondo ?
- Quel est le barème des points en compétition combat ?

KIBON

Positions

- Dwitt Koubi Seogui : position en L
- Ap Koubi Seogui : grande position
- Beum Seogui : position du tigre – pied arrière ouvert 30°, pied avant sur la pointe

Blocages

- Keudeuro Momtong Bakkat Maki : blocage niveau moyen et renfort sur le plexus poing fermé
- Momtong Maki : blocage niveau moyen
- Owe Santeul Maki : blocage double à deux niveaux
- Sonnal Momtong Maki : blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus
- Batangson Momtong Maki : blocage niveau moyen avec la paume de la main
- Keudeuro Ale Maki : blocage en bas et renfort au plexus poings fermé
- Han Sonnal Momtong Bakkat Maki : blocage en tranchant niveau moyen avec le tranchant extérieur du bras

Attaque Bras

- Momtong Jeleugui : coup de poing niveau plexus
- Momtong Dou Bon Jeleugui : double coup de poings à la suite niveau plexus
- Dang Kyeu Teuk Jeleugui : frappe ascendante sous le menton (uppercut), l'autre bras plié, poing fermé contre le haut du biceps.
- Palkoup Dolyeu Tchigui : frappe circulaire avec le coude niveau tête
- Deung Joumok Ap Tchigui : revers du poing niveau tête

Coups de pieds

- Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui : double Ap Tchagui enchaînés sans poser
- Tuyeu Tchagui : tous les coups de pieds « classiques » sautés
- Han Gorum Nagamien Tchagui : tous les coups de pieds « classiques » en pas chassé

Félicitations ! Vous êtes prêt à passer la ceinture Noire !

