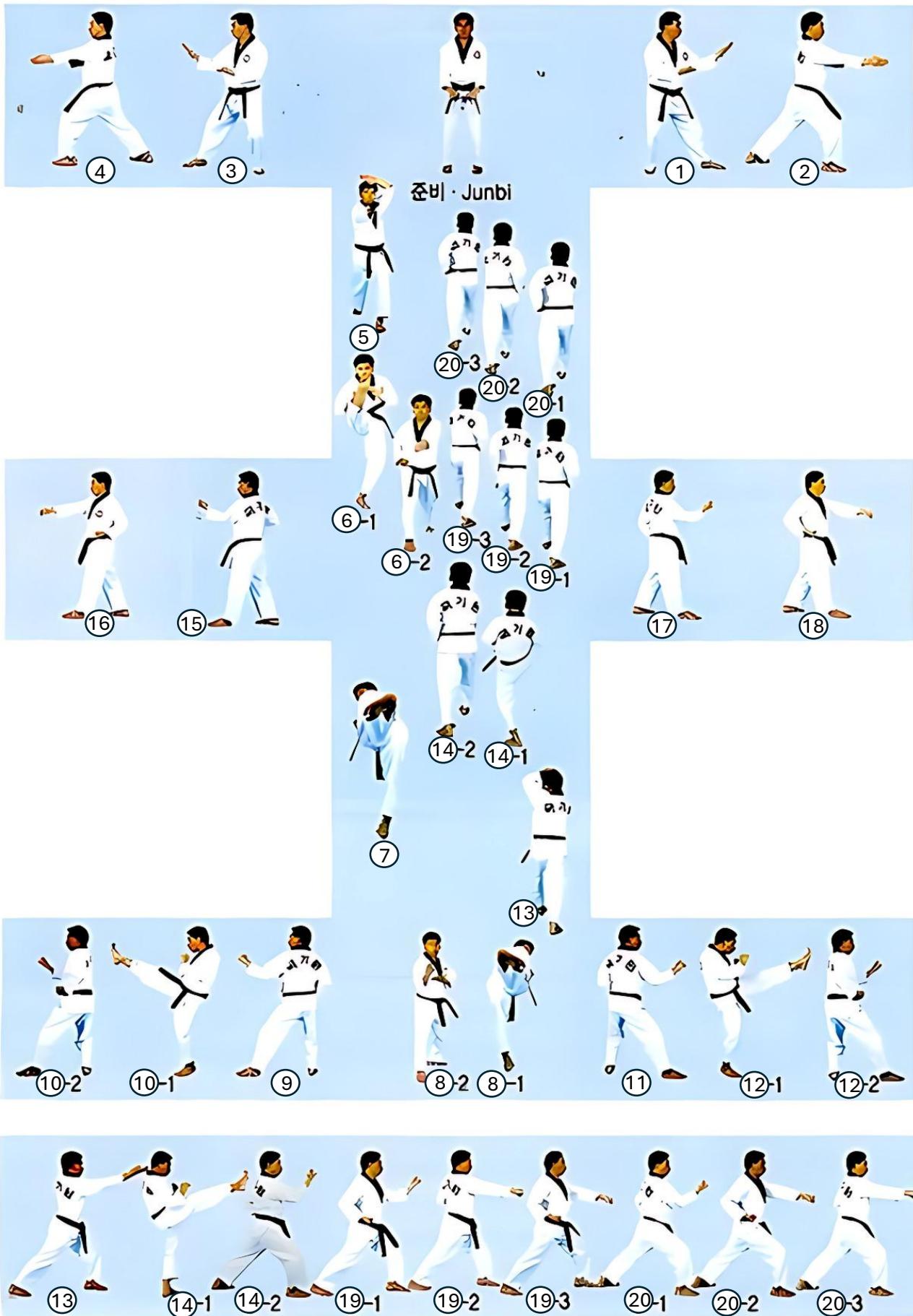


# POOMSE 4

## Taegeuk Sa Jang



N°	Mouvement	Position FR	Position KR	Pied de devant	Bras qui fait l'action
1	Tourner à gauche	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Momtong Maki	Gauche	Droit / Gauche
1-1		Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Batangson Nelyeu Maki	Gauche	Gauche
2	Avancer	Grande position avec frappe avec le bout des doigts au plexus	Ap Koubi Seugui Pyon Sonn Keut Séo Jeleugui	Droit	Droit / Gauche
3	Demi-tour	Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Momtong Maki	Droit	Droit / Gauche
3-1		Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Batangson Nelyeu Maki	Droit	Droit
4	Avancer	Grande position avec frappe avec le bout des doigts au plexus	Ap Koubi Seugui Pyon Sonn Keut Séo Jeleugui	Droit	Droit / Gauche
5	Tourner à gauche	Grande position avec frappe en tranchant et blocage tête en tranchant en simultané	Ap Koubi Seugui Jebipoum Sonnal Mok Tchigui	Gauche	Droit / Gauche
6-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
6-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Jeleugui	Droit	Gauche
7		Coup de pied poussé sur le côté avec percussion	Yop Tchagui	Gauche	
8-1		Coup de pied poussé sur le côté avec percussion	Yop Tchagui	Droit	
8-2		Position en L avec blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus	Dwitt Koubi Seugui Sonnal Momtong Maki	Droit	Droit / Gauche
9	Quart de tour vers l'arrière	Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Gauche	Gauche
10-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
10-2		Position en L avec blocage niveau moyen	Dwitt Koubi Seugui Momtong Maki	Gauche	Droit
11	Demi-tour	Position en L avec blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras	Dwitt Koubi Seugui Momtong Bakkat Maki	Droit	Droit
12-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Gauche	
12-2		Position en L avec blocage niveau moyen	Dwitt Koubi Seugui Momtong Maki	Droit	Gauche
13	Tourner à gauche	Grande position avec frappe en tranchant et blocage tête en tranchant en simultané	Ap Koubi Seugui Jebipoum Sonnal Mok Tchigui	Gauche	Droit / Gauche
14-1		Coup de pied de face montant	Ap Tchagui	Droit	
14-2		Grande position avec frappe avec le revers du poing niveau tête	Ap Koubi Seugui Deung Jounok Ap Tchigui	Droit	Droit
15	Tourner à gauche	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Momtong Maki	Gauche	Gauche
16		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jeleugui	Gauche	Droit
17	Demi-tour	Petite position avec blocage niveau moyen	Ap Seugui Momtong Maki	Droit	Droit
18		Petite position avec coup de poing niveau plexus	Ap Seugui Momtong Jeleugui	Droit	Gauche
19-1	Tourner à gauche	Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong Maki	Gauche	Gauche
19-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Dou Bon Jeleugui	Gauche	Droit
19-3		Grande position avec coup de poing niveau plexus		Gauche	Gauche
20-1	Avancer	Grande position avec blocage niveau moyen	Ap Koubi Seugui Momtong Maki	Droit	Droit
20-2		Grande position avec coup de poing niveau plexus	Ap Koubi Seugui Momtong Dou Bon Jeleugui	Droit	Gauche
20-3		Grande position avec coup de poing niveau plexus		Droit	Droit

# FICHE DE RÉVISION PASSAGE DE GRADE

## CEINTURE VERTE & VERTE-BLEUE

### POOMSÉ N°4

Tae Geug Sa Jang  
Le Tonnerre

Symbolise une puissance capable de se déchaîner en un éclair.

### QUESTIONS

- Combien y a-t-il de Dan après la ceinture noire club ? 9 Dan, un 10ème Dan existe mais n'est décerné qu'à titre posthume.
- En quelle année a été fondé la FFTDA ? 1995

### KIBON

#### Positions

- Ap Seogui : petite position
- Ap Koubi Seogui : grande position
- Dwitt Koubi Seogui : position en L

#### Blocages

- Sonnal Momtong Maki : blocage tranchant extérieur du bras avec renfort tranchant plexus
- Batangson Nelyeu Maki : blocage descendant avec la paume, niveau plexus
- Momtong Bakkat Maki : blocage niveau moyen avec l'extérieur du bras
- Momtong Maki : blocage niveau moyen

#### Attaque Bras

- Pyon Sonn Keut Séo Jeleugui : frappe avec le bout des doigts au plexus
- Jebipoum Sonnal Mok Tchigui : frappe en tranchant et blocage tête en tranchant en simultané
- Momtong Jeleugui : coup de poing niveau plexus
- Deung Joumok Ap Tchigui : frappe avec le revers du poing niveau tête
- Momtong Dou Bon Jeleugui : deux coups de poings à la suite au plexus

#### Coups de pieds

- Yop Tchagui : coup de pied poussé sur le côté avec percussion
- Fulyeu Tchagui : coup de pied fouetté avec le dessous du pied niveau tête

### VOCABULAIRE

- Poomsé : forme
- Kyorugui : combat
- Kibon : base
- Hana, Doul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilgop, Yeudol, Ahop, Yeul : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Félicitations ! Vous êtes prêt à passer la ceinture Bleue !

