

Taegueug Il Jang

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Taegueug Il Jang

Représente le symbole de «Keon», l'un des 8 kwe (signes divinatoires) qui signifie « le ciel » et le yang. Keon symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers.

Ce poumsé représente le début de la progression en Taekwondo.

Il s'agit d'un poumsé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases : «ale maki», «montong maki», «montong jileugi», «ap tchagui».



TEMPS D'EXÉCUTION : 18/25 SECONDES ENVIRON

1 JOUMBI SEUGUI

2 ALE MAKI
POSITION: WEN AP SEUGUI

3 MONTONG BANDE JILEUGUI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

4 ALE MAKI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

5 MONTONG BANDE JILEUGUI
POSITION: WEN AP SEUGUI

6 a ALE MAKI
POSITION: WEN AP KOUBI SEUGUI

6 b SUR PLACE
MONTONG BARO JILEUGUI
POSITION: WEN AP KOUBI SEUGUI

7 MONTONG AN MAKI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

8 MONTONG BARO JILEUGUI
POSITION: WEN AP SEUGUI

9 MONTONG AN MAKI
POSITION: WEN AP SEUGUI

10 MONTONG BARO JILEUGUI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

11 a ALE MAKI
POSITION: OREUN AP KOUBI SEUGUI

11 b SUR PLACE
MONTONG BARO JILEUGUI
POSITION: OREUN AP KOUBI SEUGUI

12 EULGOU MAKI
POSITION: WEN AP SEUGUI

13 AP TCHAGUI

14 MONTONG BANDE JILEUGUI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

15 EULGOU MAKI
POSITION: OREUN AP SEUGUI

16 AP TCHAGUI

17 MONTONG BANDE JILEUGUI
POSITION: WEN AP SEUGUI

18 ALE MAKI
POSITION: WEN AP KOUBI SEUGUI

19 IDEM DE FACE

20 IDEM DE FACE

20 JOUMBI SEUGUI

© TOUS DROITS RÉSERVÉS 2008 - GRAND DOULBAU - PHOTOS STUDIO OREUK - RECHERCHES AU CLUB ASSA THO JULES JONES BANY ET EMILIE MARCELLOS ANSOUZ BARBIS FÉRENE ET MAÎTRE LEE WON SIK

