

<http://taekwondopoissyacademie.fr>
poissy.academie.tkd@gmail.com

TAGUEUK PAL JANG / 8

Temps d'exécution :

35/40 Secondes

Signification :

Symbolise le «Kon», le yin et la terre : l'enracinement, mais aussi le début et la fin

Ce pomsé introduit :

- Dou Bal Dang Sang Ap Tchagui
- Owen Santeul Maki
- Dang Kyeu Teuk Jileugui
- Keudeuro Bakkat Maki



JOUMBI NARANHI SEUGUI

Début



2

KEUDEURO MONTONG MAKI
OREN DWITT KOUBI



3

Avancer la jambe gauche KOUBI
MONTONG BARO JILEUGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



4

DOU BAL DANG SANG AP SEUGUI
KIAP



5

Réception en AP KOUBI
MONTONG MAKI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



6

MONTONG DOU BON JILEUGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



7

Avancer en AP KOUBI
MONTONG BANDAE JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI

Première Ligne



OWEN SANTEUL MAKI
OREN AP KOUBI KOUBI SEUGUI



DANG KYEU TEUK JILEUGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI (6/8 sec)



AP KOA SEUGUI



OREN SANTEUL MAKI
OWEN AP KOUBI KOUBI SEUGUI



DANG KYEU TEUK JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI (6/8 sec)

Retour Vers Seconde Ligne



13

SONNAL MONTONG MAKI
OREN DWITT KOUBI



14

MONTONG BARO JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI



15

AP TCHAGUI



16

BATANGSON MONTONG MAKI
OREN BEUM SEUGUI

Seconde Ligne



17

A Gauche – Ap Tchuk pied Gauche
SONNAL MONTONG MAKI
OWEN BEUM SEUGUI



18

AP BAL AP TCHAGUI



19

MONTONG BARO JILEUGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



20

Ramenez le pied gauche
BATANGSON MONTONG MAKI
OWEN BEUM SEUGUI



21

Pivot pied gauche (ap Tchuk)
SONNAL MONTONG MAKI
OREN BEUM SEUGUI



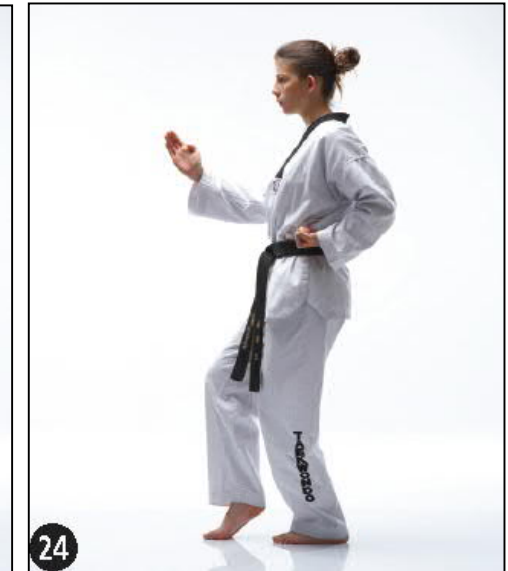
22

AP BAL AP TCHAGUI



23

MONTONG BARO JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI



24

Ramenez le pied droit
BATANGSON MONTONG MAKI
OREN BEUM SEUGUI

Retour Vers Troisième Ligne



A Droite – Appui Pied Gauche
KEUDEURO ALE MAKI
OWEN DWITT SEUGUI



AP TCHAGUI



En extension pied gauche – Coup de pied sauté
TUYEU AP TCHAGUI
KIAP



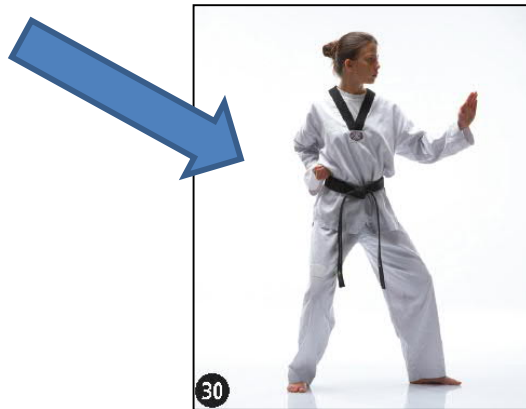
Réception en
MONTONG MAKI
OREN AP KOUBI SEUGUI

Retour Vers Troisième Ligne (suite)



Sur place
MONTONG DOU BON JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI

En rotation pied droit
Dwitt Koubi



Troisième Ligne



30

Sur place
HAN SONNAL MONTONG
BAKKAT MAKI
OREN DWITT KOUBI



31a

PALKOUP EULGOUL DOLYEU
TCHIGI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



31b

DEUNG JOUMOK EULGOUL
TCHIGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



31c

MONTONG BANDE JILEUGUI
OWEN AP KOUBI SEUGUI



32

Sur place
HAN SONNAL MONTONG
BAKKAT MAKI
OREN DWITT KOUBI



33a

PALKOUP EULGOUL DOLYEU
TCHIGI
OREN AP KOUBI SEUGUI



33b

DEUNG JOUMOK EULGOUL
TCHIGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI



33c

MONTONG BANDE JILEUGUI
OREN AP KOUBI SEUGUI

Fin



Ramener pied droit
JOUNBI NARANHI SEUGUI

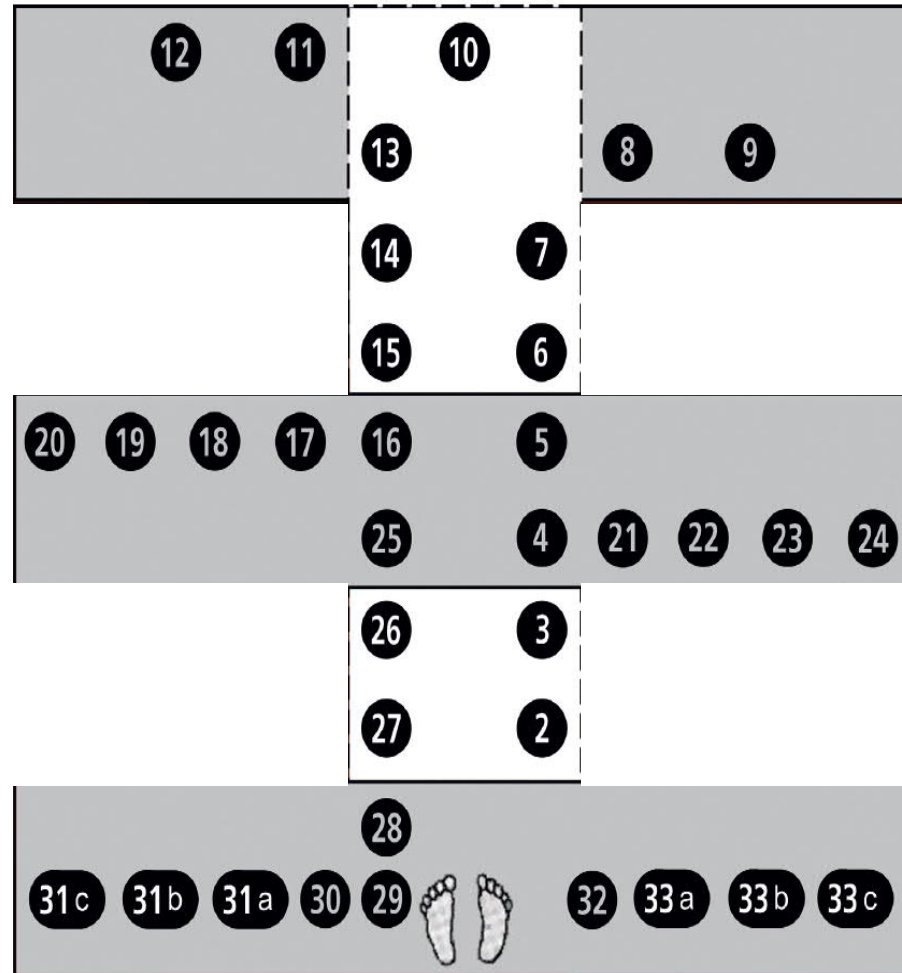


Schéma PAL JANG

