

TAEKWONDO

Kumgang Beyne

POOM-SE

Date de la dernière mise à jour: novembre 2015

Saru Chireugi

1) à gauche

■ -- Jounbi seogi

■ -- Wien ap koubi are makki

■ -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

■ -- Wien ap koubi are makki

■ -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

■ -- Wien ap koubi are makki

■ -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

■ -- Wien ap koubi are makki

■ -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi + KIAP

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche)

■ -- Jounbi seogi

2) à droite

Idem mais en transformant jambe gauche par jambe droite, 1/4 tour à gauche par 1/4 tour à droite, wien par oreun et oreun par wien.

Taegeug Il Jang

-- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap seogi momtong bande jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi are makki

-- Wien ap seogi momtong bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Momtong baro jireugi

1/4 tour à droite en ramenant la jambe droite

-- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki

-- Wien ap seogi momtong baro jireugi
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki

-- Oreun ap seogi momtong baro jireugi
1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki

Momtong baro jireugi

1/4 tour à gauche en ramenant la jambe gauche

-- Wien ap seogi eolgool makki

-- Oreun ap chagi
Oreun ap seogi momtong bande jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi eolgool makki

-- Wien ap chagi
Wien ap seogi momtong bande jireugi
1/4 tour à droite à droite en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

-- Oreun ap koubi momtong bande jireugi + KIAP
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Jounbi seogi

Taegeug Yi Jang

- -- **Jounbi seogi**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi are makki**
- -- **Oreun ap koubi momtong bande jireugi**
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- -- **Oreun ap seogi are makki**
- -- **Wien ap koubi momtong bande jireugi**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)**
- -- **Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi are makki**
- -- **Oreun ap chagi**
Oreun ap koubi eolgool bande jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- -- **Oreun ap seogi are makki**
- -- **Wien ap chagi**
Wien ap koubi eolgool bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi eolgool makki**
- -- **Oreun ap seogi eolgool makki**
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)**
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- -- **Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Wien ap seogi are makki**
- -- **Oreun ap chagi**
Oreun ap seogi momtong bande jireugi
- -- **Wien ap chagi**
Wien ap seogi momtong bande jireugi
- -- **Oreun ap chagi**
Oreun ap seogi momtong bande jireugi + KIAP
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- **Jounbi seogi**

Taegeug Sam Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi momtong bande puis baro jireugi (= momtong doubeon jireugi)

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi are makki

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi momtong doubeon jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi han sonnal baro mok an chigi

-- Oreun ap seogi han sonnal baro mok an chigi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki *déplacer le pied gauche*

Wien ap koubi momtong baro jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki *déplacer le pied droite*

Oreun ap koubi momtong baro jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)

-- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi momtong doubeon jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi are makki

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi momtong doubeon jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

Momtong baro jireugi

-- Oreun ap seogi are makki

Momtong baro jireugi

-- Wien ap chagi

Wien ap seogi are makki

Momtong baro jireugi

-- Oreun ap chagi

Oreun ap seogi are makki

Momtong baro jireugi + **KIAP**

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Jounbi seogi

Taegeug Sa Jang

- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
- Oreun ap koubi batang son naeryo makki
Pyonsonkeut seweo jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
- Wien ap koubi batang son naeryo makki
Pyonsonkeut seweo jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien jebipoum moktchigi
- Oreun ap chagi
Oreun ap koubi momtong baro jireugi
- Wien yeop chagi
poser court
- Oreun yeop chagi + **KIAP**
Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki
- Oreun ap chagi *petit bond en arrière pour prendre la position*
Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki
- Wien ap chagi *petit bond en arrière pour prendre la position*
Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien jebipoum moktchigi
- Oreun ap chagi
Oreun ap koubi deung joemoek ap chigi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
Montong baro jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
Momtong baro jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
Momtong doubeon jireugi
- Oreun ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
Momtong doubeon jireugi + **KIAP**
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Jounbi seogi

Taegeug Oh Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Pyeonhi seogi me joemoek naeryo chigi (du bras gauche)

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki

Pyeonhi seogi me joemoek naeryo chigi (du bras droit)

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (côté bande)

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi bande deung joemoek ap chigi

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi bande deung joemoek ap chigi

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Oreun ap koubi bande deung joemoek ap chigi + **KIAP**

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki

-- Oreun ap koubi palkoep dollyo chigi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki

-- Wien ap koubi palkoep dollyo chigi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Bakkat palmoek momtong an makki

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi are makki

Bakkat palmoek momtong an makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi eolgool makki

-- Oreun yeop chagi

Wien palkoep pyojeuk chigi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi eolgool makki

-- Wien yeop chagi

Oreun palkoep pyojeuk chigi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Bakkat palmoek momtong an makki

-- Oreun ap chagi suivi d'un petit bond avant (+- 1 largeur de hanches) et récupération en

Wien dwit koa seogi bande deung joemoek ap chigi + **KIAP**

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Jounbi seogi

Taegeug Youk Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Oreun ap chagi *reposer le pied d'attaque derrière pour effectuer*

Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki ;

Wien ap chagi *reposer le pied d'attaque derrière pour effectuer*

Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien jebipoum han sonnal eolgool bakkat makki

-- Oreun dollyo chagi *poser court*

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

Momtong baro jireugi

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi momtong baro jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

Momtong baro jireugi

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi momtong baro jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Naranhi seogi bakkat palmoek are hetcho makki

-- Oreun jebipoum han sonnal eolgool bakkat makki

-- Wien dollyo chagi *poser court*

3/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki

Wien ap chagi *reposer le pied d'attaque derrière*

Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Oreun ap chagi *reposer le pied d'attaque derrière*

Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite (mouvement arrière)

-- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

en reculant

-- Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

en reculant

-- Wien ap koubi batang son momtong an makki

Momtong baro jireugi

en reculant

-- Oreun ap koubi batang son momtong an makki

Momtong baro jireugi + KIAP

avancer la jambe gauche

-- Jounbi seogi

Taegeug Tchil Jang

- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun beum seogi batang son momtong baro an makki
- Oreun ap chagi *reposer derrière*
Oreun beum seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien beum seogi batang son momtong baro an makki
- Wien ap chagi *reposer derrière*
Wien beum seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi sonnal are bakkat makki
- Wien dwit koubi sonnal are bakkat makki
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun beum seogi batang son naeryo makki
Deung joemoek eolgool ap chigi
Ces 2 attaques se font au-dessus de l'autre bras qui se trouve parallèle au sol, poing fermé (le coude du bras d'attaque se trouve sur le poing de l'autre bras et l'attaque est côté baro).
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien beum seogi batang son naeryo makki
Deung joemoek eolgool ap chigi *d'une manière similaire à celle décrite précédemment*
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Moa seogi *la main gauche ouverte recouvrant le poing droit fermé*
- Wien ap koubi kaoui makki 2 fois
- Oreun ap koubi kaoui makki 2 fois
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap koubi bakkat palmoek eolgool hetcho makki
- Mooreup ap chigi *reposer en*
Oreun dwit koa seogi dou joemoek momtong jetcho jireugi *reculer la jambe gauche*
Oreun ap koubi eut keuleu are makki
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Oreun ap koubi bakkat palmoek eolgool hetcho makki
- Mooreup ap chigi *reposer en*
Wien dwit koa seogi dou joemoek momtong jetcho jireugi *reculer la jambe droite*
Wien ap koubi eut keuleu are makki
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi deung joemoek bakkat chigi
ouvrir la main gauche
- Oreun pyojeuk chagi *reposer en*
Youchoum seogi palkoep pyojeuk chigi *main gauche sur le coude droit*
amener la jambe gauche en
- Oreun ap seogi deung joemoek bakkat chigi
ouvrir la main droite
- Wien pyojeuk chagi *reposer en*
Youchoum seogi palkoep pyojeuk chigi *main droite sur le coude gauche*
Han sonnal momtong yeop makki
- Youchoum yeop jireugi + **KIAP**
amener jambe gauche à côté de la droite
- Jounbi seogi

Taegeug Pal Jang

-- Jounbi seogi

avancer la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi keu deuleu bakkat palmoek momtong bakkat makki
Momtong baro jireugi *en wien ap koubi*

-- Dou bal dangsang chagi + KIAP *au 2ième ap chagi*

Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki

Momtong doubeon jireugi

-- Oreun ap koubi momtong bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun ap koubi ohe samthel makki

1/2 tour à gauche en déplaçant le pied gauche d'une largeur de hanches

-- Wien ap koubi oreun joemoek dangyo tok chigi

*déplacement d'un **ap koubi** vers l'arrière*

-- Wien ap koubi ohe samthel makki

1/2 tour à droite en déplaçant le pied droit d'une largeur de hanches

-- Oreun ap koubi wien joemoek dangyo tok chigi

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe droite

-- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki *déplacer pied gauche vers la gauche*

Wien ap koubi momtong baro jireugi

-- Oreun ap chagi *poser le pied droit à côté du gauche que l'on recule pour prendre la position*

Wien beum seogi batang son momtong an makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun beum seogi sonnal momtong bakkat makki

-- Wien ap chagi *poser en*

Wien ap koubi momtong baro jireugi *reculer et se mettre en*

Oreun beum seogi wien batang son momtong an makki

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien beum seogi sonnal momtong bakkat makki

-- Oreun ap chagi *poser en*

Oreun ap koubi momtong baro jireugi *reculer et se mettre en*

Wien beum seogi oreun batang son momtong an makki

1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi keu deuleu bakkat palmoek are bakkat makki

-- Wien ap chagi

Toomyo ap chagi *poser en*

Oreun ap koubi bakkat palmoek momtong an makki

Momtong doubeon jireugi + KIAP

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki *déplacer pied gauche vers la gauche*

Wien ap koubi palkoep dollyo chigi

Deung joemoek bakkat chigi

Momtong baro jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki *déplacer pied droit vers la droite*

Oreun ap koubi palkoep dollyo chigi

Deung joemoek bakkat chigi

Momtong bande jireugi

amener le pied gauche à côté du droit

-- Jounbi seogi

Koryo

-- Tong milgui jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

-- Oreun are yeop chagi *tendre bras droit en même temps que l'extension*

ré-arter en haktari seogi

Oreun momtong yeop chagi *tendre bras droit en même temps que l'extension*

Oreun ap koubi han sonnal mok bakkat chigi

Momtong baro jireugi *amener la jambe droite à côté de la gauche et se mettre en*

Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

-- Wien are yeop chagi *tendre bras gauche en même temps que l'extension*

ré-arter en haktari seogi

Wien momtong yeop chagi *tendre bras gauche en même temps que l'extension*

Wien ap koubi han sonnal mok bakkat chigi

Momtong baro jireugi *amener la jambe gauche à côté de la droite et se mettre en*

Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi han sonnal are makki

Baro mok kal chebi

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi han sonnal are makki

Baro mok kal chebi

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi han sonnal are makki

Baro mok kal chebi

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi *de la main droite, saisir la partie postéro-inférieure du genoux de l'adversaire*

Mooreup keokki + KIAP

3/4 tour à droite en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun ap koubi an palmoek momtong hetcho makki

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi *de la main gauche, saisir la partie postéro-inférieure du genoux de l'adversaire*

Mooreup keokki *ramener la jambe gauche en*

Wien ap seogi an palmoek momtong hetcho makki

3/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Youchoum seogi han sonnal momtong bakkat makki

-- Oreun joemoek pyojeuk chigi

ramener les mains à la hanche droite et avancer la jambe droite devant la gauche

-- Oreun ap koa seogi

Wien yeop chagi *en repartant dans le sens opposé à l'attaque, poser en*

Oreun ap koubi wien pyonsonkeut jetcho jireugi

ramener la jambe droite en

-- Oreun ap seogi are makki

Koryo (suite)

-- **Wien ap seogi batang son naeryo makki**

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe droite

Youchoum seogi oreun palkoep yeop chigi

-- **Oreun han sonnal momtong bakkat makki**

-- **Wien joemoek pyojeuk chigi**

ramener les mains à la hanche gauche et avancer le jambe gauche devant la droite

-- **Wien ap koa seogi**

Oreun yeop chagi *en repartant dans le sens opposé à l'attaque, poser en*

Wien ap koubi oreun pyonsonkeut jetcho jireugi

ramener la jambe gauche en

-- **Wien ap seogi are makki**

-- **Oreun ap seogi batang son naeryo makki**

1/4 tour à droite en déplaçant la jambe gauche

Youchoum seogi wien palkoep yeop chigi

regarder devant soi en relevant les bras au-dessus de la tête et les abaisser lentement dans un mouvement circulaire vers les plans latéraux. Quand les bras sont à l'horizontale, poursuivre le mouvement entamé tout en ramenant la jambe gauche. Le poing gauche fermé vient alors écraser la paume de la main droite, et faire directement

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- **Wien ap seogi han sonnal mok bakkat chigi**

Han sonnal are makki

-- **Oreun ap koubi han sonnal mok an chigi**

Han sonnal are makki

-- **Wien ap koubi han sonnal mok an chigi**

Han sonnal are makki

-- **Oreun ap koubi oreun mok kal chebi + KIAP**

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- **Tong milgui jounbi seogi**

Kumgang

- -- Jounbi seogi
- -- Wien ap koubi an palmoek momtong hetcho makki
- -- Oreun ap koubi batang son bande tok chigi
- -- Wien ap koubi batang son bande tok chigi
- -- Oreun ap koubi batang son bande tok chigi
reculer en
- -- Oreun dwit koubi han sonnal momtong an makki
reculer en
- -- Wien dwit koubi han sonnal momtong an makki
reculer en
- -- Oreun dwit koubi han sonnal momtong an makki
effectuer ensuite lentement: environ 4 secondes
- -- Oreun haktari seogi bakkat palmoek kumgang are makki
Youchoum seogi oreun keum-dol chigi
*ré-arter à la hanche en effectuant un tour de 360° par la gauche en déplaçant le pied droit
puis le pied gauche (longueur: 2 youchoum seogi)*
- -- Youchoum seogi oreun keum-dol chigi
*1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe droite
lever la jambe et écraser le talon contre le sol en effectuant*
- -- Youchoum seogi samthel makki + **KIAP**
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe gauche
- -- Youchoum seogi an palmoek momtong hetcho makki
amener lentement la jambe gauche et effectuer lentement
- -- Naranhi seogi bakkat palmoek are hetcho makki
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe gauche
- -- Youchoum seogi samthel makki
1/4 tour à droite en levant jambe droite et faire lentement
- -- Wien haktari seogi bakkat palmoek kumgang are makki
Youchoum seogi wien keum-dol chigi
*ré-arter à la hanche en effectuant un tour de 360° par la droite en déplaçant le pied gauche
puis le pied droit (longueur: 2 youchoum seogi)*
- -- Youchoum seogi wien keum-dol chigi
lever la jambe droite et faire lentement
- -- Wien haktari seogi bakkat palmoek kumgang are makki
Youchoum seogi wien keum-dol chigi
*ré-arter à la hanche en effectuant un tour de 360° par la droite en déplaçant le pied gauche
puis le pied droit (longueur: 2 youchoum seogi)*
- -- Youchoum seogi wien keum-dol chigi
*1/4 tour à droite en déplaçant la jambe gauche
lever la jambe et écraser le talon contre le sol en effectuant*
- -- Youchoum seogi samthel makki +
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe droite
- -- Youchoum seogi an palmoek momtong hetcho makki
amener lentement la jambe droite en effectuant lentement
- -- Naranhi seogi bakkat palmoek are hetcho makki
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe droite
- -- Youchoum seogi samthel makki
1/4 tour à gauche en levant la jambe gauche et faire lentement
- -- Oreun haktari seogi bakkat palmoek kumgang are makki
Youchoum seogi oreun keum-dol chigi

Kumgang (suite)

*ré-arter à la hanche en effectuant un tour de 360° par la gauche en déplaçant le pied droit
puis le pied gauche (longueur: 2 youchoum seogi)*

■ -- **Youchoum seogi oreun keum-dol chigi**

ramener la jambe gauche

■ -- **Jounbi seogi**

Taeback

- -- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Oreun beum seogi sonnal are hetcho makki
- -- Oreun ap chagi
Oreun ap koubi momtong doubeon jireugi (bande puis baro)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- -- Wien beum seogi sonnal are hetcho makki
- -- Wien ap chagi
Wien ap koubi momtong doubeon jireugi (bande puis baro)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien jebipoum sonnal moktchigi
tout en avançant lentement la jambe droite, dégager lentement le bras de l'adversaire à l'aide de la main droite
- -- Oreun ap koubi momtong baro jireugi
tout en avançant lentement la jambe gauche, dégager lentement le bras de l'adversaire à l'aide de la main gauche
- -- Wien ap koubi momtong baro jireugi
tout en avançant lentement la jambe droite, dégager lentement le bras de l'adversaire à l'aide de la main droite
- -- Oreun ap koubi momtong baro jireugi + **KIAP**
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Oreun dwit koubi an palmoek momtong kumgang makki
- -- Oreun joemoek dangyo tok chigi
- -- Wien yeop jireugi
- -- Oreun haktari seogi jagun-dol chigi
- -- Wien yeop chagi
Wien ap koubi oreun palkoep pyojeuk chigi
reculer la jambe gauche près de la droite puis avancer la jambe gauche en effectuant une rotation du coros d'1/2 tour
- -- Wien dwit koubi an palmoek momtong kumgang makki
- -- Wien joemoek dangyo tok chigi
- -- Oreun yeop jireugi
- -- Wien haktari seogi jagun-dol chigi
- -- Oreun yeop chagi
Oreun ap koubi wien pyojeuk chigi
ramener la jambe droite près de la gauche et avancer la jambe gauche en effectuant une rotation du corps d'1/4 tour
- -- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
- -- Oreun ap koubi batang son naeryo makki
Pyonsonkeut seweo jireugi
fermer la main droite pour saisir le poing de l'adversaire et le ramener à la hanche droite en effectuant un tour (360°) en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien ap koubi deung joemoek eolgool bakkat chigi
- -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi + **KIAP**
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien ap koubi kaoui makki (gauche: are makki, droite: an palmoek momtong bakkat makki)

Taebak (suite)

-- Oreun ap chagi

Oreun ap koubi momtong doubeon jireugi (bande puis baro)

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi kaoui makki (*gauche: an palmoek momtong bakkat makki, droite: are makki*)

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi momtong doubeon jireugi

ramener la jambe gauche près de la droite

-- Jounbi seogi