

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

LES POUMSÉ		
N°	Nom	Poumsé
1	Moa Seugui	Il Jang
2	Tchaliot Seugui (Moa Seugui)	Il Jang
3	Naranhi Seugui	Il Jang
4	Joutchoum Seugui	Tchil Jang
6	Ap Seugui	Il Jang
7	Ap Koubi Seugui	Il Jang
8	Dwitt Koubi	Sam Jang
9	Beum Seugui	Tchil Jang
10	Wen Seugui	Oh Jang
11	Oreun Seugui	Oh Jang
12	Pyonni Seugui	
13	Dwitt Koa Seugui	Oh Jang
14	Ap Koa Seugui	Pal Jang
15	Haktari Seugui	Keumgang
16	Keut Tari Seugui/Kyodari Seugui	Hansoo

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

17	Ogueum Seugui	Ilyeo
----	----------------------	--------------

POSITIONS de BASE
<i>Description</i>
Pieds joints, jambes tendues
Pieds joints, jambes tendues
Pieds parallèles, distant d'un pied
Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi
Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière ouvert à 30°
Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils (<i>transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière</i>)
Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (<i>talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière</i>), genoux fléchis (<i>transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière</i>)
Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant
Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur
Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° (<i>intérieur</i>), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant (<i>tronc de profil</i>) dans un déplacement vers l'avant
Jambes croisées, genoux fléchis, pied avant ouvert à 30° (<i>extérieur</i>) talon du pied arrière levé, tibia en appui sur le mollet de la jambe avant, dans un déplacement latéral (<i>tronc de profil</i>)
Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (<i>intérieur</i>)
Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant

Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui