

# Académie de Taekwondo de Bruguières

## Grille n°9 récapitulative des techniques attendues pour la CN 1er dan ou il poum (recto)

Positions traditionnelles de POU MSE, de KIBON et de HAN BON KYOROU GUI :

			Apparaît dans :
앞 서끼	AP SOGUI	Position marché, un pied en avant	Il jang
앞팍 서끼	AP KOA SOGUI	Position croisée de transition, jambe avant en calage de la jambe d'appui	Pal jang
앞 굽히 서끼	AP KOUBI (SOGUI)	Position traditionnelle en avant	Il jang
범 서끼	BOM SOGUI	Position du tigre (hanches de face, le pied avant effleure le sol)	Tchil jang
뒷 팍 서끼	DWIT KOA SOGUI	Position un peu de profil, avec la jambe arrière qui cale la cheville de devant	Ho jang
뒷 굽히 서끼	DWIT KOUBI (SOGUI)	Position inclinée en arrière	Sam jang
줄준 서끼	JOU CHOU M SOGUI	Position du cavalier	Tchil jang
모아 서끼	MOA SOGUI	Position droite, deux pieds joints (rassemblés)	Tchil jang
나란히 서끼	NARANHI SOGUI	Pieds parallèles, légèrement écartés (utilisé en JOUNBI SEUGUI)	Il jang
낮춰 서끼	NA CHOUA SOGUI	Position du cavalier (plus basse et écartée)	
오른 서끼	OREUN SOGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied droit orienté vers l'adversaire	Pal jang
왼 서끼	WEN SOGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied gauche orienté vers l'adversaire	Pal jang

Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POU MSE :

			Apparaît dans :
브 주먹 준비	BEU JOU MOK (JOUNBI)	Position de concentration, poing droit enserré avec la main gauche (frôler sans serrer)	Tchil jang
준비 서끼	JOUNBI SOGUI	Position de concentration, deux poing devant la ceinture	Il jang
겨루기 준비	KYOROU GUI JOUNBI	Préparation au combat, avec la garde	

Défenses traditionnelles de POU MSE, de KIBON et de HAN BON KYOROU GUI :

			Apparaît dans :
아래 막기	(**) ARE MAKKI	Blocage niveau bas (toujours coté jambe avant)	Il jang
안팎목 몸통 바깥 막기	AN PAL MOG MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage vers l'extérieur moyen, avec le revers de l'avant bras	Tchil jang
바탕손 몸통 안 막기	BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main opposée au pied avant	Tchil jang
바탕손 몸통 막기	BATANG SON MONTONG MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main	Youk jang
바탕손 눌러 막기	BATANG SON NOULO MAKKI	Abaissement paume de main pour dévier vers le bas une frappe de face	Sa jang
두번 가위 막기	DOU KAWI MAKKI	Blocages deux niveaux, bras à froter au moment de l'inversion des bras	Tchil jang
얼굴 막기	EULGOUL MAKKI	Blocage niveau tête (toujours coté jambe avant)	Il jang
얼굴 바깥 막기	EULGOUL BAKAT MAKKI	Blocage niveau visage vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire	Youk jang
의그릇 아래 막기	EUT KEULEU ARE MAKKI	Blocage bas, à deux bras croisés en réceptacle	Tchil jang
의그릇 얼굴 막기	EUT KEULEU EULGOUL MAKKI	Blocage haut, à deux bras croisés en réceptacle	Ilyeo
거들어 아래 막기	GODEULO ARE MAKKI	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre vers le bas	Pal jang
거들어 바탕손 안 막기	GODEULO BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage avec la paume de la main, avec l'autre bras en soutien au dessous	Tchil jang
거들어 몸통 바깥 막기	GODEULO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage extérieur points fermés, un au plexus, l'autre niveau moyen	Pal jang
한 손날 비틀어 막기	HAN SONNAL BI TEULO MAKKI	Blocage en torsion (du bas vers le haut), main en tranchant (ouverte)	Youk jang
한 손날 얼굴 막기	HAN SONNAL EULGOUL MAKKI	Blocage en protection du visage, avec tranchant de main (ouverte)	Sa jang
한 손날 몸통 바깥 막기	HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage avec un tranchant de main (ouverte), sur le côté	Sam jang
한 손날 몸통 막기	HAN SONNAL MONTONG MAKKI	Un blocage main ouverte, du coté de la jambe avant	Keum gang
해쳐 아래 막기	(**) HETCHO ARE MAKKI	Double blocage bas, deux bras un peu écartés du corps, sur les côtés	Youk jang
해쳐 몸동 막기	(**) HETCHO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage moyen vers l'extérieur, deux bras un peu écartés devant soi	Tchil jang
몸통 안 막기	(**) MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, coté intérieur	Il jang
몸통 바깥 막기	(**) MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage niveau moyen vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire	Sa jang
몸통 막기	(**) MONTONG MAKKI	Blocage niveau moyen, même coté que la jambe avant	Sa jang
에 산악 막기	OE* SAN TEUL MAKKI	Blocage deux niveaux opposés (bas et haut latéraux)	Pal jang
손날 아래 막기	SONNAL ARE MAKKI	Double blocage, bas et protection du plexus, avec tranchants de mains	Tchil jang
손날 몸통 막기	SONNAL MONTONG MAKKI	Double blocage, moyen et protection du plexus, avec tranchants de mains	Sa jang
바깥 팔뚝	(**) = utilise BAKAT PAL MOG sans le spécifier	(extérieur arrière de l'avant bras)	Il jang

Techniques spécifiques utilisées en HO SHIN SOUL :

호신 전술*	HO SHIN SOUL	Principe de self défense	
잡고	JAPKO DANG KYO	Saisir et tirer	
칼 넣기	KAL NOKI	Chargement avec tranchant de la main sur le bras	
어깨 꺾기	O GAE KOKI	Clé de luxation au niveau de l'épaule	
빼기	PEGI	Dégagement	
팔을 막 머리	PAL EUL MAG MOLI	Coincer le bras proche de la tête (au sol)	
팔꿈치 꺾기	PAL KOUMCHI KOKKI	Clé de luxation au coude	
손목 꺾기	SON MOK KOKKI	Clé de poignet (Poignet placé en bec de canne et vrillé)	