

Académie de Taekwondo de Bruguières – Grille n°10 Techniques supérieures (verso)

Positions traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

학 다리 서기	HAK DALI SOGUI	Position de la grue (pied relevé contre le genou, pied d'appui légèrement fléchi)		P2 (10)
켜 다리 서기	KYO DALI SOGUI	Pied placé flex, contre l'autre pied posé au sol (au droit du bol de pied)		P8 (16)
오금 서기	OGEUM SOGUI	Pied placé dans le creux poplité de la jambe d'appui		P9 (17)

Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POUmse :

두 교손 준비	DOU KYO SON JOUNBI	Deux mains superposées (gauche dessus), du plexus, descendre à la ceinture		P4 (12)
끈돌 쪽기 준비	KEUN DOL CHOGUI (JOUNBI)	Armerment verrouillage de côté à la ceinture, un poing vers le ciel, l'autre vers soi		P2 (10)
메 주먹 아래 벽적 치기 준비	ME JUMOK ARE PYOK JOK CHIGI (JOUNBI)	Grande amplitude des bras, abaisser et rapprocher main droite et poing gauche		P1 (09)
올려 쪽기 준비	OLYO CHOGUI (JOUNBI)	Préparation en verrouillages des deux poings de côté (à la ceinture)		P8 (16)
통 밀기 준비	TONG MILGUI (JOUNBI)	Préparation Pouse avec montée des deux mains devant soi, pousser un cercle		P1 (09)

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

안 팔목 아래 벽적 빼기	AN PAL MOK ARE PYOK JOK PEGUI	Réception revers de poignet dans AGUI SON de l'autre main, niveau bas devant soi		P8 (16)
안 팔목 비틀어 몸통 막기	AN PAL MOK BIT EULO MONTONG MAKKI	Blocage remontant, avec le revers de poignet		P7 (15)
안 팔목 에서 몸통 바깥 막기	AN PAL MOK HECHO MONTONG BAKAT MAKKI	Armer croisé, double dégagement de saisie épaules, avec intérieurs de poignets		P1 (09)
아래 옆 막기	ARE YOP MAKKI	Blocage bas sur le côté avec un tranchant de main		P6 (14)
밖위 밀기	BAWI MILGUI	Pousser à deux mains ouvertes en équerre en avant haut et un peu extérieur		P5 (13)
얼굴 막고 빼기	EULGOUL MAKKO (PEGUI)	Dégagement en passant par le blocage niveau visage		P7 (15)
의긋트 손날 아래 막기	EUT KEULEU SONNAL ARE MAKKI	Blocage en réceptacle, poignets croisés vers le bas, mains ouvertes		P5 (13)
거들어 안팔목 옆 얼굴 옆 막기	GODEULO AN PAL MOK EULGOUL YOP MAKKI	Blocage revers d'avant bras, latéral haut et Keun dol chogui (devant le plexus)		P4 (12)
거들어 안팔목 몸통 바깥 막기	GODEULO AN PAL MOK MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage avec revers de poignet et accompagné de l'autre bras		P7 (15)
거들어 손가락 몸통 안팔목 바깥 막기	GODEULO SON KALAK MONTONG AN PAL MOK BAKAT MAKKI	Blocage An pal mok bakat makki avec doigts appuyés au creux du poignet		P5 (13)
한 손날 아래 막기	HAN SONNAL ARE MAKKI	Blocage bas avec un tranchant de main		P1 (09)
한 손날 목 바깥 치기	HAN SONNAL EULGOUL MAKKI	Blocage niveau tête, avec un tranchant de main		P6 (14)
해쳐 산뜰 막기	HECHO SAN TEUL MAKKI	Double blocage haut, avant-bras verticaux écartés (bras arrière avec An pal mok)		P2 (10)
황소 막기	HWANG SO MAKKI	Double blocage symétrique au dessus de la tête (formant les deux cornes)		P5 (13)
잡핀 손목 밀에르 빼기	JA PIN SON MOK MITRO PEGUI	Dégagement de poignet en le passant dans mon dos		P3 (11)
가위 막기	KAWI MAKKI	Blocage deux niveaux de face (Alé makki et Montong an makki)		P3 (11)
그릇 올리기 막기	KEULEU OLIGUI (MAKKI)	Avant bras remontant avec interne du poignet (réceptacle en corbeille remontante)		P5 (13)
금강 막기	KEUM GANG MAKKI	Combinaison de Alé makki et de Eulgoul makki		P2 (10)
금강 몸통 막기	KEUM GANG MONTONG MAKKI	Blocage deux niveaux (An pal mok montong bakat makki et Eulgoul makki)		P3 (11)
짜 끈돌 쪽기 빼기	JA KEUN DOL CHOGUI (PEGUI)	Dégager par sanglage rotatif et verrouillage de côté (niveau poitrine)		P2 (10)
길쳐 빼기	KOLCHO PEGUI	Dégagement, en crocheté de main ouverte par dessus l'attaque fictive		P7 (15)
날개 벽기 밀기	NAL GWE PYOGUI (MILGUI)	Pousser des murs, du plat des deux mains en opposés latéraux		P7 (15)
손막 빼기	SON MOK PEGUI	Dégager le poignet		P3 (11)
손날 등 에서 몸통 막기	SONNAL DEUNG HECHO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage extérieur des dos de mains (armer croisé, bras remontants)		P5 (13)
손날 등 몸통 막기	SONNAL DEUNG MONTONG MAKKI	Blocage moyen deux mains (placements inverses de Sonnal montong makki)		P5 (13)
손날 해쳐 아래 막기	SONNAL HECHO ARE MAKKI	Double blocage mains écartées avec tranchants, niveau bas		P3 (11)
손날 금강 아래 막기	SONNAL KEUM GANG ARE MAKKI	Blocages simultanés tranchants de mains bas latéral et ascendant niveau tête		P8 (16)
손날 에 산뜰 막기	SONNAL OE SAN TEUL MAKKI	Blocages simultanés bas et vertical haut arrière, avec tranchants de mains		P7 (15)
대쌍밀기	TAE SAN MILGUI	Poussé de face, avec les plats de mains, niveau haut et niveau bas		P7 (15)

Membres supérieurs - Attaques traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

앞구손 칼 치기	AGUI SON KAL CHIGUI*	Frappe du tarse d'index (pouce et main ouverts), sur paume d'Adam		P1 (09)
앞구손 무릎 꺾기	(AGUI SON) MU LEUP KOKI	Frappe du tarse d'index (pouce et main ouverts), sur rotule du genou		P1 (09)
반원 중요한 목 서슴 치기	BAN (WON)* JOUNG (...) MOK SOSEUM CHIGUI	Armer deux mains grand volume, double frappe au cou avec phalanges de majeurs		P7 (15)
바탕손 턱 치기	BATANG SON TOK CHIGUI	Frappe vers l'avant, au menton avec la paume de la main		P2 (10)
짚때리 지르기	CHET TARI JILEUGUI	Double frappe directe des poings en avant, rapprochés		P5 (13)
당겨 아래 편손팔 채조 치기	DANG KYO ARE PYON SON KEUT JECHO CHIGUI	Pique de main aux parties et tirer avec protection à l'épaule avec l'autre main		P1 (09)
등 주먹 몸통 바깥 치기	DEUNG JOU MOK (MONTONG) BAKAT CHIGUI	Frappe de revers du poing circulaire vers l'extérieur, niveau moyen (coudé à 90°)		P3 (11)
두 주먹 채조 짜르기	DOU JOU MOK JECHO JILEUGUI	Double frappe uppercut (remontante)		P8 (16)
둘 매주먹 양 옆구리 치기	DOU ME JOU MOK YANG YOP GOURI CHIGUI	Double frappe latérales sur les flancs (côtes), avec les marteaux de poings		P8 (16)
한 손날 목 바깥 치기	HAN SONNAL (MOK) BAKAT CHIGUI	Frappe au cou, avec un tranchant de main, circulaire vers l'extérieur		P1 (09)
주먹 벽쪽 찌르기	JOU MOK PYOK JOK JILEUGUI	Frapper du poing dans la main en réceptacle latéral niveau moyen		P1 (09)
금강 앞 찌르기	KEUM GANG AP JILEUGUI	Montong bande jileugui + Eulgoul makki		P6 (14)
금강 옆 찌르기	KEUM GANG YOP JILEUGUI	Blocage niveau tête (Eulgoul Makki) et simultanément frappe latérale niveau moyen		P7 (15)
메 주먹 돌려 몸통 벽적 치기	ME JOU MOK (DOLYO) MONTONG PYOK JOK CHIGUI	Frappe du marteau de poing direct, dans l'autre main niveau épaule, sur le coté		P6 (14)
팔굽 명에 치기	(PAL KOUP) MONG EUT CHIGUI	Deux frappes de coudes, latérales et opposées (poings niveau poitrine)		P4 (12)
팔굽 오르 치기	PAL KOUP OLYO CHIGUI	Frappe au menton, de face, avec le coude circulaire ascendant		P4 (12)
팔굽 옆 찌르기	PAL KOUP YOP JILEUGUI	Frappe latérale du coude (aider en appui de poing avec l'autre main)		P1 (09)
편 손팔 으보 치기	PYON SON KEUT EUPO CHIGUI	Frappe en pique de main, paume de main vers le sol		P5 (13)

Membres inférieurs - Attaques traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

굽돋 옆 찌르기	KODEUP YOP CHAGI	Coups de pieds latéraux à deux niveaux		P1 (09)
에 산뜰 찌르기	OE SAN TEUL YOP CHAGUI	Coup de pied de côté, avec blocage avec le bras arrière, latéral niveau haut		P9 (17)
뛰어 몸 돌려 벽적 찌르기	TUYO MONDOLYO PYOK JOK CHAGUI	An chagui retourné et sauté, avec frappe dans la main opposée à la réception		P7 (15)

(*) correspondance de la traduction phonétique proposée, en attente de confirmation linguistique