

Les positions spécifiques

Teuksou poom sogui

► Kibon joubi sogui position de préparation

Cette position est dite de préparation. On la prend avant d'effectuer un travail de base ou un poomsae. Elle sert à se préparer physiquement mais aussi mentalement. Les poings sont distants de la ceinture et entre eux d'environ 4 doigts.



► Les poings sont distants entre eux, ainsi que de la ceinture, de quatre doigts.



► Bo jounmok joubi sogui

Bo jounmok est une position « symbolique ». La position des mains, le poing fermé encerclé par l'autre main, exprime : une main forte au service du faible.



► La main ouverte doit encercler le poing sans le serrer.



► Tong milgui joubi sogui

Milgui signifie « pousser ». Les mains se font face comme si tu bloquais et repoussais un ballon.



► Les mains sont ouvertes et se font face comme si elles tenaient un ballon.



Généralités

Les techniques de base te feront découvrir qu'il existe des mouvements à trajectoires différentes (directe, circulaire intérieure et extérieure, ascendante, descendante, etc.). Nous verrons que ces trajectoires varieront en fonction de la cible que tu veux atteindre. Enfin, ces techniques de base t'aideront à comprendre l'importance du travail de la hanche.

Une fois ces principes de base acquis avec ces mouvements simples, tu pourras les utiliser ultérieurement avec des mouvements plus complexes (blocages renforcés, croisés, attaques dans plusieurs directions, coups de pieds doubles, sautés, etc.).

Les mouvements de base du taekwondo peuvent être comparés aux gammes que le musicien doit travailler. Nous verrons plus loin d'autres similitudes avec la musique.

Les mouvements de base

► Joutchoum so momtong jileugui

Il s'agit d'un coup de poing direct en position du cavalier.



► Kibon joubi sogui :

Comme pour toutes les techniques de bras, le départ se fait en position de préparation.



► Joutchoum sô :

Écarte ton pied gauche pour passer en position du cavalier en armant tes deux poings au niveau de la ceinture.



► Momtong jileugui :

Ensuite, lance ton coup de poing au niveau du plexus.



► Alè makki

Alè makki est le premier des quatre blocages de base. Il vise à protéger la partie basse du buste (le nombril), contre un coup de pied par exemple.



► Position de préparation



► Le bras qui va venir bloquer l'attaque est « armé » à l'intérieur, c'est-à-dire devant ta poitrine.



► Ensuite, tu dois décroiser les bras simultanément. Le bras intérieur va descendre devant ton buste pour s'arrêter au-dessus du genou de ta jambe avant. L'autre bras revient sur le côté, au niveau de ta ceinture. La partie de ton bras qui sert à bloquer est l'avant-bras externe.



► Partie du bras à utiliser.

► Momtong pandè jileugui

Momtong pandè jileugui est une attaque en coup de poing « direct » de face au niveau moyen (plexus) en avançant. Direct, car du même côté que la jambe qui avance.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Au démarrage de l'attaque, commence par fléchir tes genoux et monte ton poing opposé à la jambe que tu vas avancer devant toi (ce poing sert de viseur et de protection).



► Avance en position ap koubi sogui et fais partir dans le même temps ton poing (côté jambe avant), en ramenant l'autre à la ceinture.



► Partie du poing à utiliser.



L'attaque peut aussi avoir lieu au niveau du visage ; dans ce cas, on dira : eulgoul pandè jileugui.

► Ap tchagui

Ap tchagui est un coup de pied de face.



► À partir de la position de combat...



► ... prépare ton coup de pied en pliant ta jambe au maximum, puis monte ton genou.



► Ensuite, détends rapidement ta jambe devant toi en suivant une trajectoire droite comme si tu voulais pousser une porte avec le pied. Enfin, replie ta jambe rapidement pour ne pas te faire attraper le pied par ton adversaire (voir dessin 2) et reviens en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.



► Momtong makki

Momtong makki vise à protéger la partie médiane de ton buste (plus précisément le plexus), par exemple contre un coup de poing.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Le bras qui va bloquer est « armé » près de ton épaule, du côté de la jambe qui va avancer, pendant que l'autre est placé devant ta poitrine.



► Le bras qui bloque doit décrire un arc de cercle vers l'avant pour finir sa course devant ton buste. La partie qui sert à bloquer est l'avant-bras externe. Quant à l'autre bras, il revient à la ceinture. Tes deux bras doivent travailler en même temps.



► Momtong balo jileugui

Momtong balo jileugui est une attaque de poing « indirecte » de face au niveau moyen en avançant. Indirecte, car cette fois, le poing qui attaque est celui opposé à la jambe qui avance.



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Comme pour l'attaque précédente, commence par fléchir tes genoux en préparant ton poing droit à la ceinture si tu avances la jambe gauche.



► Puis, en avançant en position ap koubi sogui, fais partir ton poing opposé à cette jambe en direction du plexus.



► Yop tchagui

Yop tchagui est un coup de pied de côté.



► À partir de la position de combat...



► ... pivote sur ton pied avant de 180° et arme ton genou sur le côté, près du genou de la jambe d'appui.



► Détends ta jambe sur le côté, comme pour pousser un adversaire, en penchant légèrement ton buste vers l'arrière. Ensuite, replie ta jambe (idem photo 2) avant de revenir en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.



► Eulgoul makki

Eulgoul makki est un blocage qui sert à protéger la partie haute du buste (plus précisément le visage).



► Départ en position kibon joubmi sogui.



► Le bras qui bloque part de la hanche opposée à la jambe avant, l'autre bras est devant la poitrine, en protection.



► Monte rapidement ton bras en passant devant ton buste et ton visage pour l'arrêter juste au-dessus de ton front. Comme pour les deux blocages précédents, l'autre bras vient se placer simultanément sur le côté, au niveau de la ceinture, pour préparer une éventuelle contre-attaque du poing.

► Sonnal mok tchigui

Sonnal mok tchigui est une attaque avec le tranchant de la main vers l'intérieur.



► Départ en position kibon jombi sogui.

► La main ouverte vient s'armer au niveau de l'épaule ; dans le même temps, l'autre main (fermée) vient se positionner devant toi, en protection.

► En avançant en position ap koubi sogui, lance ton attaque en effectuant un mouvement circulaire afin de venir frapper le côté du cou de ton adversaire. À la fin du mouvement, ta main est tournée paume vers le ciel tandis que l'autre est revenue à la ceinture.



► Dollyo tchagui

Dollyo tchagui est un coup de pied circulaire.



► Tu es en position de combat.

► Monte ton genou sur le côté, genou et pied parallèles au sol. Ensuite, pivote à 180° (demi-tour) avec ton pied d'appui et détends ta jambe dans le même temps.

► Tu peux basculer ton buste vers l'arrière pour faciliter la montée de ta jambe. Ensuite replie ta jambe devant toi. Puis remets-toi en position de combat.



► Partie du pied à utiliser.

► Sonnal makki

Sonnal makki est le dernier des blocages de base. Il s'effectue avec les deux mains ouvertes. C'est le second blocage utilisé pour protéger le buste, mais il peut aussi servir à bloquer une attaque au visage.



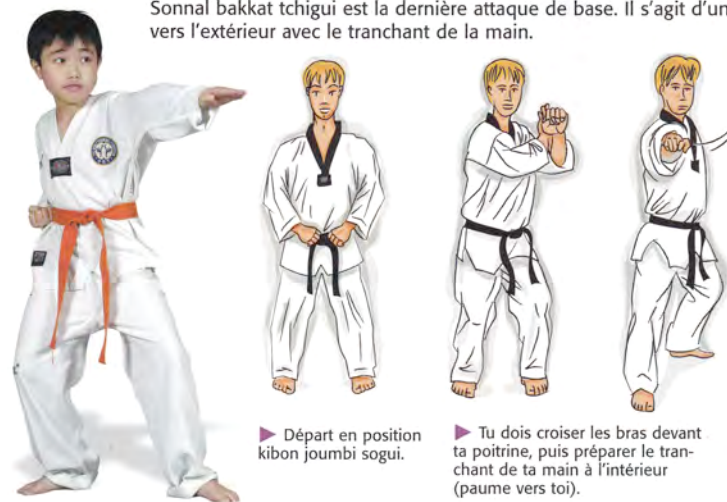
► Départ en position kibon jombi sogui.

► Pour effectuer ce blocage, il faut utiliser la position dui koubi sogui. Au démarrage, les bras sont amenés près de la hanche (mains dos à dos), puis décrivent un arc de cercle.

► La main du bas vient en protection de ton plexus, celle du haut sert à bloquer l'attaque.

► Sonnal bakkat tchigui

Sonnal bakkat tchigui est la dernière attaque de base. Il s'agit d'un coup circulaire vers l'extérieur avec le tranchant de la main.



► Départ en position kibon jombi sogui.

► Tu dois croiser les bras devant ta poitrine, puis préparer le tranchant de ta main à l'intérieur (paume vers toi).

► Tu dois ensuite décroiser les bras, décrire un large cercle avec la main en te déplaçant vers l'avant en position dui koubi sogui et ramener l'autre main, fermée, à la ceinture. Ton attaque doit se terminer avec le bras tendu et la paume dirigée vers le bas.