

**KOREA CLUB HOUDENG TAEKWONDO**

**POOMSAE 1 À 8**





Salut tout le monde, je suis Ilona d'Antibes  
 et je vous présente le premier poomsé  
**TAE GEUK ILJANG**  
 (il symbolise le ciel et la lumière)  
 Je souhaite aider tous mes amis du taekwondo à préparer leur passage de grade.  
 A bientôt avec d'autres copains et... copines !  
 Au fait, si t'as une belle photo de toi dans une belle posture,  
 expédie la moi... je te réserve une surprise!



ki BonJoun Bi

1



Aré Maki

2



Mom Tong Ban  
Dae Jileugui

3



Aré Maki

4



Mom Tong Ban  
Dae Jileugui

5



Aré Maki

6



Mom Tong  
Baro Jileugui

7



Mom Tong  
Ann Maki

8



Mom Tong  
Baro Jileugui

9



Mom Tong  
Ann Maki

10



Mom tong  
Baro Jileugui

11



Aré Maki

12



Mom Tong  
Baro Jileugui

13



Eul Goul  
Maki

14



Mom Tong  
Ap Tchagui

15



Mom Tong Ban  
Dae Jileugui

16



Eul goul  
Maki

17



Mom Tong  
Ap Tchagui

18



Mom Tong Ban  
Dae Jileugui

19



Aré Maki  
(demi-tour)

20



Aré Maki  
(de face)

21



22



Mom Tong Ban  
Dae Jileugui  
(de face)

23



Ki Bon Joun Bi

24



Salut à tous ! 2<sup>ème</sup> Poomsé

# tae geuk yi jang

Symbolise joie et plaisir. Son exécution s'effectue avec calme et détermination à la fois



1.kibon jombi  
position jombi sogui



2.aré makki  
pos. ówen ap sogui



3.mom tong ban dae jileugui  
pos. óren ap goubi sogui



4.aré makki  
pos. óren ap sogui



5.mom tong bandé jileugui  
pos. ówen ap goubi sogui



6.mom tong ann makki  
pos. ówen ap sogui



7.mom tong ann makki  
pos. ówen ap sogui



8.aré makki  
pos. ówen ap sogui



9.ap tchagui



10.eul goul bandae jileugui  
pos. óren ap goubi sogui



11.aré makki  
pos. óren ap goubi sogui



12.ap tchagui



13.eul goul bandé jileugui  
pos. ówen ap goubi sogui



14.eul goul makki  
pos. ówen ap sogui



15.eul goul makki  
pos. óren ap goubi sogui



16.mom tong ann makki  
pos. ówen ap sogui



17.mom tong ann makki  
pos. ówen ap sogui



18.aré makki  
pos. óren ap goubi sogui



19.ap tchagui



20.mom tong ban dae jileugui  
pos. óren ap sogui



21.ap tchagui



22.mom tong bandé jileugui  
pos. ówen ap sogui



23.ap tchagui



24.mom tong bandé jileugui  
pos. óren ap sogui (KIAP !)



25.ki bon jombi  
pos. jombi sogui



NADAP PRÉSENTE  
**TAE GEUK SAM JANG**  
 SYMBOLE DU FEU SOLAIRE

# 3<sup>E</sup> POOMSE



1 Ki Bon Joun Bi  
 POS. JOUN BI SOGŬI



2 Ané Maki  
 OWIN AP SOGŬI



3 Ap Tchogui



4 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



5 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



6 Ané Maki  
 OWIN AP SOGŬI



7 Ap Tchogui



8 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



9 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



10/11 Hann Sonnal  
 Je Pi Pŕm Mak Tchigui  
 OWIN AP SOGŬI / OWIN AP SOGŬI



12 Hann Sonnal  
 Mom Tong Yop Maki  
 OWIN KOT GOUM SOGŬI



13 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



14 Hann Sonnal  
 Mom Tong Yop Maki  
 OWIN KOT GOUM SOGŬI



15 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



16/17 Mom Tong  
 Ann Maki  
 OWIN AP SOGŬI / OWIN AP SOGŬI



18 Ané Maki  
 OWIN AP SOGŬI



19 Ap Tchogui



20 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



21 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



22 Ané Maki  
 OWIN AP SOGŬI



23 Ap Tchogui



24 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



25 Mom Tong  
 Tou Bon Jileugui  
 OWIN AP GOUM SOGŬI



26 Ané Maki  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 27 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 28 Ané Maki  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 29 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 30 Ap Tchogui  
 (vu de face)



(De dos) 31 Ané Maki  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 32 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 33 Ap Tchogui  
 (vu de face)



(De dos) 34 Ané Maki  
 (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



(De dos) 35 Mom Tong  
 Baro Jileugui  
 avec Khiep (vu de face)  
 OWIN AP SOGŬI



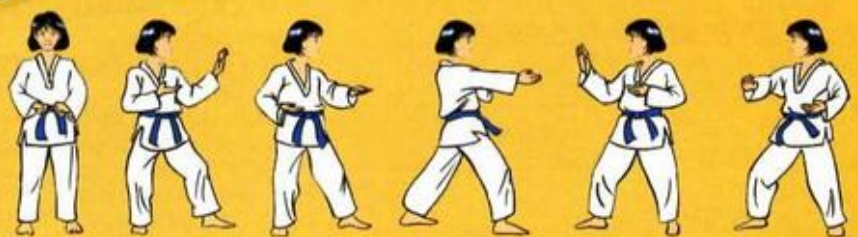
(Demi-tour)  
 36 Ki Bon  
 Joun Bi  
 JOUN BI SOGŬI





Marie présente  
**TAE GEUK SA JANG**  
 Il symbolise le tonnerre

Taekwondo Choc  
 4<sup>e</sup> poomsé



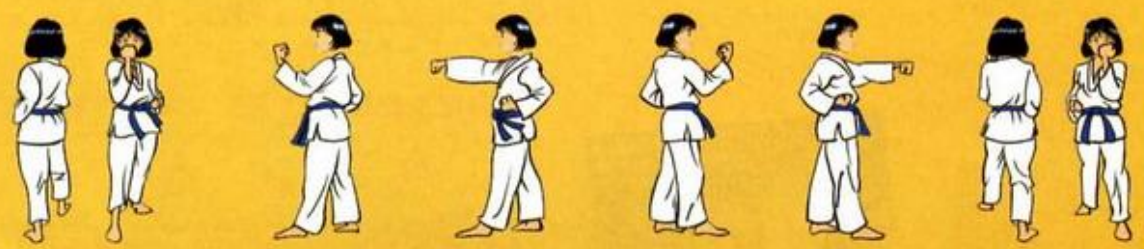
01 Ki Bon Joun Bi  
 Joun Bi Sogui  
 02 Sonnal Mom Tong Maki  
 Owen Duit Goubi  
 03 Batang Sann Neulo Maki  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 04 Oren Pyon Sann Keuf Seo Tchreuga  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 05 Sonnal Mom Tong Maki  
 Oren Duit Goubi Sogui  
 06 Batang Sann Neulo Maki  
 Owen Ap Sogui



07 Oren Pyon Sann Keuf Seo Tchreuga  
 Owen Ap Goubi Sogui  
 08 Je Pi Pom Mek Tchiga  
 Owen Ap Goubi Sogui  
 09 Ap Tchagu  
 10 Mom Tong Baro Jileuga  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 11 Yop Tchagu  
 12 Yop Tchagu  
 13 Sonnal Mom Tong Maki  
 Oren Duit Goubi Sogui  
 14 Mom Tong Bakat Maki  
 Owen Duit Goubi Sogui  
 15 Ap Tchagu



16 Mom Tong Ann Maki  
 Owen Duit Goubi Sogui  
 17 Mom Tong Bakat Maki  
 Oren Duit Goubi Sogui  
 18 Ap Tchagu  
 19 Mom Tong Ann Maki  
 Oren Duit Goubi Sogui  
 20 Je Pi Pom Mek Tchiga  
 Owen Ap Goubi Sogui  
 21 (de face)  
 22 Ap Tchagu  
 23 (de face)



24 Oren Deung Jeantok Ap Tchagu  
 Oren Ap Sogui  
 25 (de face)  
 26 Mom Tong Maki  
 Owen Ap Sogui  
 27 Mom Tong Baro Jileuga  
 Owen Ap Sogui  
 28 Mom Tong Maki  
 Oren Ap Sogui  
 29 Mom Tong Baro Jileuga  
 Oren Ap Sogui  
 30 Mom Tong Maki  
 Owen Ap Goubi Sogui  
 31 (de face)



32 Mom Tong Baro Jileuga  
 Owen Ap Goubi Sogui  
 33 (de face)  
 34 Mom Tong Bari Dae Jileuga  
 35 (de face)  
 36 Mom Tong Maki  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 37 (de face)  
 38 Mom Tong Baro Jileuga  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 39 (de face)  
 40 Mom Tong Bari Dae Jileuga  
 Oren Ap Goubi Sogui  
 41 (de face)  
 42 Ki Bon Joun Bi  
 Joun Bi Sogui



Sophie présente  
**TAE GEUK OH JANG**  
Il symbolise le Vent



01 Ki Bon Joun Bi  
Joun Bi Sogui



02 Are Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



03 Mejourmok Nerio  
Tchigui  
Owen Sogui



04 Are Maki  
Oren Ap  
Goubi Sogui



05 Mejourmok Nerio  
Tchigui  
Oren Sogui



06 Mom Tong Maki  
Owen Ap Goubi Sogui



07 Mom Tong  
Ann Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



08 Ap Tchagui



09 Oren Deung  
Joumok Ap Tchigui  
Oren Ap  
Goubi Sogui



10 Mom Tong  
Ann Maki  
Oren Ap  
Goubi Sogui



11 Ap Tchagui



12 Owen Deung  
Joumok Ap Tchigui  
Owen Ap  
Goubi Sogui



13 Mom Tong  
Ann Maki  
Oren Ap  
Goubi Sogui



14 Oren Deung  
Joumok Ap Tchigui  
Oren Ap  
Goubi Sogui



15 Hann Sonnal Mom  
Tong Bakat Maki  
Owen dult Goubi Sogui



16 Palkoup Mom  
Tong Dollo Tchigui  
Oren Ap Goubi Sogui



17 Hann Sonnal Mom  
Tong Bakat Maki  
Owen Dult Goubi Sogui



18 Palkoup Mom Tong  
Dollo Tchigui  
Owen Ap Goubi Sogui



19 Are Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



20 (de face)



21 Mom Tong  
Ann Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



22 (de face)



23 Ap Tchagui



24 (de face)



25 Are Maki  
Oren Ap  
Goubi Sogui



26 (de face)



27 Mom Tong  
Ann Maki  
Oren Ap  
Goubi Sogui



28 (de face)



29 Eul Goul Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



30 Yop Tchagui  
avec Are Maki



31 Owen palkoup Mom Tong  
pyo Yok Tchigui  
Oren Ap Goubi Sogui



32 Eul Goul Maki  
Oren Ap Goubi Sogui



33 Yop Tchagui  
avec Are Maki



34 Oren Palkoup Mom Tong  
Pyo Yok Tchigui  
Owen Ap Goubi Sogui



35 Are Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



36 (de face)



37 Mom Tong  
Ann Maki  
Owen Ap  
Goubi Sogui



38 (de face)



39 Ap Tchagui



40 (de face)



41 Khip



42 (de face)



43 Ki Bon Joun Bi  
Joun Bi Sogui



Dessins Renaud Garcia



Ki Bon Joun Bi  
Joun Bi Sogul



Are Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Bakat Maki  
Owen Duit Goubi Sogul



Are Mari  
Oren Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Bakat Maki  
Oren Duit Goubi Sogul



Hann Sonnal Eul  
Goul Biteuro Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Dolyo Tchagui



Eul Goul Bakat Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Mom Tong Baro Jileugui  
Owen Ap Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Baro Jileugui  
Oren Ap Goubi Sogul



Eul Goul Bakat Maki  
Oren Ap Goubi Sogul



Mom Tong Baro Jileugui  
Oren Ap Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Baro Jileugui  
Owen Ap Goubi Sogul



Are Hi Tcho Maki  
Pieuni Sogul



Are He tcho Maki  
Pieuni Sogul



Hann Sonnal Eul  
Goul Biteuro Maki  
Oren Ap Goubi Sogul



Dolyo Tchagui



Are Maki  
Oren Ap Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Bakat Maki  
Oren Duit Goubi Sogul



Are Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Ap Tchagui



Mom Tong Bakat Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Sonnal Mom Tong Maki  
Owen Duit Goubi Sogul



Sonnal Mom Tong Maki  
Oren Duit Goubi Sogul



Batang Sonn Mom  
Tong Ann Maki  
Owen Ap Goubi Sogul



Mom Tong Baro Jileugui  
Owen Ap Goubi Sogul



Batang Sonn Mom  
Tong Ann Maki  
Oren Ap Goubi Sogul



Mom Tong Baro Jileugui  
Oren Ap Goubi Sogul



Ki Bon Joun Bi  
Joun Bi Sogul



Nathalie présente  
**TAE GEUK TCHIL JANG**  
 Il symbolise la montagne,  
 le calme et la tranquillité!

## 7ème Poomsé

							
Ki Bon Joun Bi Joun Bi Sogui	Batang Sonn Morn Tong Ann Maki Owen Bom Sogui	Ap Tchagui	Morn Tong Maki Owen Bom Sogui	Batang Sonn Morn Tong Ann Maki Owen Bom Sogui	Ap Tchagui	Morn Tong Maki Owen Bom Sogui	Sonnal Aré Maki Owen Duit Goubi Sogui
							
Sonnal Aré Maki Owen Duit Goubi Sogui	Batang Sonn Godro Morn Tong Ann Maki Owen Bom Sogui	Godro deung Journok Ap Tchigui Owen Bom Sogui	Batang Sonn Godro Morn Tong An Maki Owen Bom Sogui	Godro deung Journok Ap Tchigui Owen Bom Sogui	Beu Journok Mo A Sogui	Beu Journok Mo A Sogui	Ka Oui Maki Owen Ap Goubi Sogui
							
Ka Oui Maki Owen Ap Goubi Sogui	Ka Oui Maki Oren Ap Goubi Sogui	Ka Oui Maki Oren Ap Goubi Sogui	Morn Tong Hé Tchô Maki Owen Ap Goubi Sogui	Oren Mou Reup Olio Tchigui	Dou Journok Morn Tong Hé Tchô Jileugui Owen Duit Goubi Sogui	Eut Keuro Aré Maki Oren Ap Goubi Sogui	Morn Tong Hé Tchô Maki Oren Ap Goubi Sogui
							
Owen Mou Reup Olio Tchigui	Dou Journok Morn Tong Hé Tchô Jileugui Owen Duit Koa Sogui	Eut Keuro Aré Maki Owen Ap Goubi Sogui	Deung Journok Eul Goul Bakat Tchigui Owen Sogui	de face	ouvrir la main	de face	
							
Pyo Jok Tchagui	de face	Oren Paikoup Pyo Jok Tchigui Jou Tchoum Sogui	Deung Journok Eul Goul Ap Tchigui Owen Sogui	de face	ouvrir la main	de face	
							
Pyo Jok Tchagui	de face	Owen Paikoup Pyo Jok Tchigui Jou Tchoum Sogui	Hann Sonnal Morn Tong Yop Maki Jou Tchoum Sogui	de face	Morn Tong Yop Jileugui Jou Tchoum Sogui	de face	Ki Bon Jounng Bi Joun Bi Sogui





Salomée présente  
**TAE GEUK PAL JANG**  
Il symbolise la Terre,  
source de vie...

... C'est aussi la dernière étape avant la préparation au passage de la Ceinture Noire

**8ème Poomsé**

 01 Ki Boun Joun Bi	 02 Godro Mom Tong Bakat Maki	 03 Mom Tong Baro Jileugui	 04 Dou Bal Dang Sang	 05 Mom Tong Maki ōwen ap goubi sogui	 06 Mom Tong Baro Jileugui	 07 Mom Tong Ban Dae Jileugui	 08 Mom Tong Ban Dae Jileugui ōren ap goubi sogui
 09 Owe Sann Teul Maki ōren ap goubi sogui	 10 Dank Kio Teuk Jileugui	 11 Dang Kio Teuk Jileugui ōwen ap goubi sogui	 12 Ap Koa Sogui	 13 Owe Sann Teul Maki ōwen ap goubi sogui	 14 Dang Kio Teuk Jileugui	 15 Dang Kio Teuk Jileugui ōren ap goubi sogui	
 16 Sonnal Mom Tong Maki ōwen duit goubi sogui	 17 Mom Tong Baro Jileugui ōwen ap goubi sogui	 18 Ap Tchagui	 19 Batang Sonn Mom Tong Maki ōren bom sogui	 20 Sonnal Mom Tong Maki ōwen bom sogui	 21 Ap Bal Tchagui	 22 Mom Tong Baro Jileugui ōwen ap goubi sogui	 23 Batang Sonn Mom Tong Maki ōwen bom sogui
 24 Sonnal Mom Tong Maki ōren bom sogui	 25 Ap Bal Tchagui	 26 Mom Tong Baro Jileugui ōren ap goubi sogui	 27 Batang Sonn Mom Tong Maki ōren bom sogui	 28 Godro Aré Maki ōwen duit goubi sogui	 29 de face	 30 Dou Bal Dang Sang	 31 de face
 32 Mom Tong Maki ōren ap goubi sogui	 33 de face	 34 Mom Tong Baro Jileugui ōren ap goubi sogui	 35 de face	 36 Mom Tong Ban Dae Jileugui ōren ap goubi sogui	 37 de face	 38 Hann Sonnal Mom Tong Bakat Maki ōwen duit goubi sogui	 39 Pal Koup Dollo Jileugui ōren ap goubi sogui
 40 Deung Journok Ap Tchigui	 41 Mom Tong Ban Dae Jileugui	 42 Hann Sonnal Mom Tong Bakat Maki ōwen duit goubi sogui	 43 Pal Koup Dollo Tchigui	 44 Deung Journok Ap Tchigui	 45 Mom Tong Ban Dae Jileugui	 46 Ki Bon Joun Bi joun bi sogui	