

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

LES POSITIONS de BASE			
N°	NOM	DESCRIPTION	"Dan"
1^{er} & 2^{ème} Dan			
1	Tchaliot Seugui	Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°	1^{er} & 2^{ème} Dan
2	Naranhi Seugui	Pieds parallèles, distant d'un pied	1^{er} & 2^{ème} Dan
3	Joutchoum Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi	1^{er} & 2^{ème} Dan
4	Natchoa Seugui	Position large, pieds parallèles distant de deux pas	1^{er} & 2^{ème} Dan
5	Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°	1^{er} & 2^{ème} Dan
6	Ap Koubi Seugui	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°	1^{er} & 2^{ème} Dan
7	Dwitt Koubi	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>)	1^{er} & 2^{ème} Dan
8	Beum Seugui	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>)	1^{er} & 2^{ème} Dan
9	Wen Seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant	1^{er} & 2^{ème} Dan
10	Orun Seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant	1^{er} & 2^{ème} Dan
11	Pyonni Seugui	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur	1^{er} & 2^{ème} Dan
12	Dwitt Koa Seugui	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	1^{er} & 2^{ème} Dan
13	Ap Koa Seugui	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>)	1^{er} & 2^{ème} Dan
3^{ème} & 4^{ème} Dan			
14	Moa Seugui	Pieds joints, jambes tendues	3^{ème} & 4^{ème} Dan
15	Haktari Seugui	Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (<i>intérieur</i>)	3^{ème} & 4^{ème} Dan
5^{ème} & 6^{ème} Dan			
16	Keut Tari Seugui	Pieds côte à côte, jambes semi fléchies, talon de la jambe arrière levé situé au milieu du pied de la jambe avant	5^{ème} & 6^{ème} Dan
17	Ogueum Seugui	Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui	5^{ème} & 6^{ème} Dan