

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

LES POSITIONS de BASE		
N°	Nom	Description
1	Moa Seugui	Pieds joints, jambes tendues
2	Tchaliot Seugui	Talons joints, pointes de pieds ouvertes à 45°
3	Naranhi Seugui	Pieds parallèles, distant d'un pied
4	Joutchoum Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi
5	Natchoa Seugui	Position large, pieds parallèles distant de deux pas
6	Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieurs des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
7	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°
8	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>)
9	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>)
10	Wen Seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
11	Orun Seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant
12	Pyonni Seugui	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 30° vers l'extérieur
13	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
14	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>)
15	Haktari Seugui	Appui sur une jambe fléchie l'autre levée et pliée avec la voûte du pied sous le genou (<i>intérieur</i>)
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
17	Ogueum Seugui	Appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie le pied derrière le creux poplité de la jambe d'appui