

TAEKWONDO – KIBON

Positions



Tchaliot seugui
Pieds joints, bras le long du corps (position de garde)



Naranhi seugui
Pieds parallèles, distants d'un pied



Joutchoum seugui
Pieds parallèles, distants d'un pied et demi (position du cavalier)



Ap seugui
Pieds distants d'un pas (position de marche)



Ap koubi seugui
Pieds distants d'une largeur d'épaule et d'un pas et demi, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue



Dwitt koubi
Pieds distants d'un pas, perpendiculaires, talons sur la même ligne, jambes fléchies, et poids légèrement transféré sur la jambe arrière



Beum seugui
*Talon du pied avant levé,
 jambes légèrement fléchies, et
 poids transféré sur la jambe
 arrière (position du tigre)*



Wen seugui
*Pieds distants d'un pas,
 perpendiculaires, talons sur la
 même ligne, jambe gauche
 devant*



Orun seugui
*Pieds distants d'un pas,
 perpendiculaires, talons sur la
 même ligne, jambe droite
 devant*



Dwitt koa seugui
*Jambes croisées, talon du pied
 arrière levé, tronc de profil
 (déplacement vers l'avant)*



Ap koa seugui
*Jambes croisées, talon du pied
 avant levé (déplacement
 latéral)*



Moa seugui
Pieds joints, jambes tendues



Ogueum seugui
Jambe au sol légèrement fléchie, l'autre jambe levée avec le pied derrière le creux du genou



Haktari seugui
Jambe au sol légèrement fléchie, l'autre jambe levée et pliée au niveau du genou



Joubmi seugui
Pieds parallèles, distants d'un pied, poings fermés au niveau de la ceinture (position préparatoire)



Kyopson joubmi seugui
Pieds joints, main gauche par-dessus la main droite, en formant une croix (position préparatoire)



Tong milgui joubmi seugui
Pieds parallèles distants d'un pas, mains ouvertes au niveau de la poitrine (position préparatoire)



Bo jeumok joubmi seugui
Pieds joints, poing droit enserré dans le poing gauche au niveau de la poitrine (position préparatoire)