

**Présentation  
par  
Me Gilles Savoie  
pour  
Taekwondo  
Québec**

# Position de Apkubi

- Haut du corp est droit.
- Épaules en ligne avec les hanches.
- Distance entre les pieds est de 4.5 pas.
- L'axe est placé au point du centre de gravité pour placer approximativement 70% du poids sur la jambe arrière et 30% sur la jambe avant.
- La jambe arrière est complètement droite (on ne plie pas le genou).
- L'avant jambe est perpendiculaire au sol.
- L'angle du pied arrière est de 30 degrés.
- Le pied avant point vers l'avant.
- La distance en largeur des deux pieds est la distance d'un poing.



# L'exécution d'un apkubi

- Le centre de gravité est déplacé vers l'avant .
- Le pied avant glisse légèrement en ligne droite vers l'avant sur la partie avant du dessous du pied, en levant très légèrement le talon.
- La jambe de l'avant contrôle le mouvement.
- L'expiration se fait durant tout le mouvement et s'arrête une fois la position est atteinte, en contractant tous les muscle des hanches et jambes et serrant le plancher avec les orteils et avec un appuie solide avec les talon au plancher.



# Montong anmakki en oreun apkubi (l'armement):

-Le montong anmakki est exécuté pendant le positionnement de l'apkubi, les épaules connectées avec les hanches pour apporter le poing gauche près de l'épaule gauche (le poignet au-dessus de la ligne de l'épaule), et le bras opposé au blocage qui se place vers l'avant, les muscles décontractés, le coude pointant au sol.

-Relâchez la contraction du groupe musculaire des hanches, des muscles abdominaux, ainsi que ceux du bras et poignet.

-Le coude du bras du blocage pointe vers le sol.

-Glissez sur le devant du pied en ligne droite pour commencer le positionnement d'un apkubi. Le talon doit être légèrement soulevé avec la pointe du pied qui fait le contact en premier au sol.



# Montong amakki en oreun apkubi (fin):

- Durant votre expiration, contractez rapidement les groupes musculaires des hanches, des abdominaux , des bras et poignets, en maintenant la connection constante avec votre axe, pour rapporter vos hanches et les épaules à leur position finale.
- Le blocage est exécuté en tournant sur l'axe (voir capsule #1) placé sur le centre de gravité.
- Durant ce mouvement, le poing droit se déplacer en ligne droite vers la cible, le coude qui frôle les côtes, pour effectuer le blocage et s'arrêter en ligne de votre plexus.
- L'ouverture du blocage est de 90 à 120 degrés.



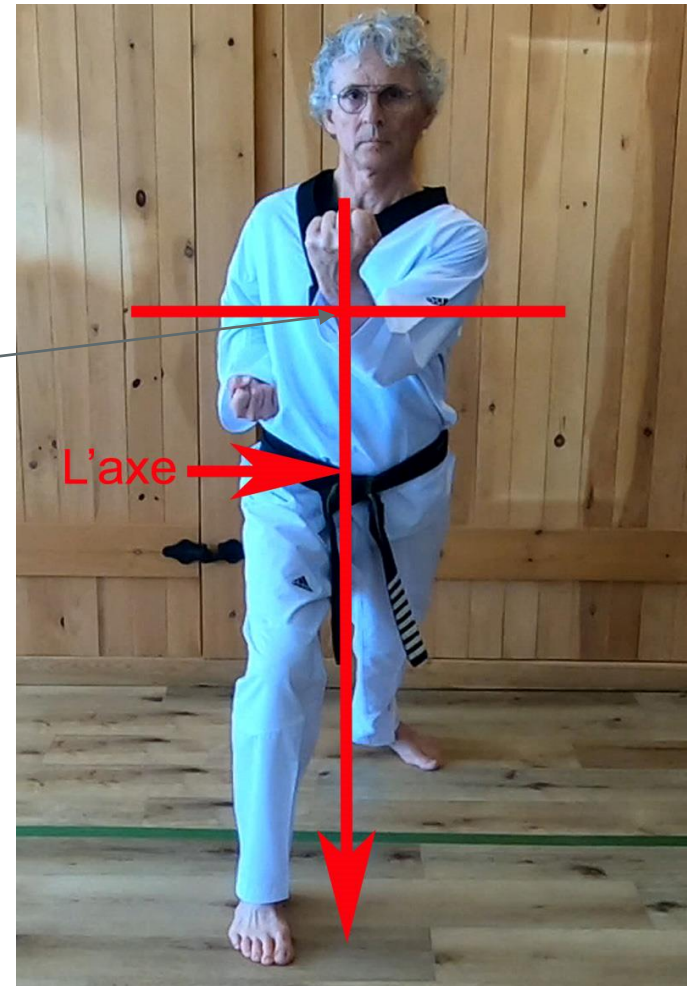
# Montong anmakki en oreun apkubi (fin):

- Les hanches, les épaules, les bras voyagent tous en même temps, à vitesses différentes et leurs déplacements cessent au même moment.
- L'expiration débute au même temps que la contractions rapides des groupes musculaires mentionnés ci-haut jusqu'à la fin complet du mouvement qui à ce point, la contractions musculaires abdominales y est à son maximale, grâce à la contribution de l'expiration et du support du diaphragme, supporté par l'emprise solide au sol par nos pieds et orteils..
- Tous les mouvement se font en tournant sur notre axe, près de notre centre de gravité.
- Les principes de l'axe sont appliqués tout le long de la technique.(voir la capsule 1 pour info).
- Le poing ne dépasse pas la hauteur de l'épaule.



## Anmakki en oreun apkubi (fin):

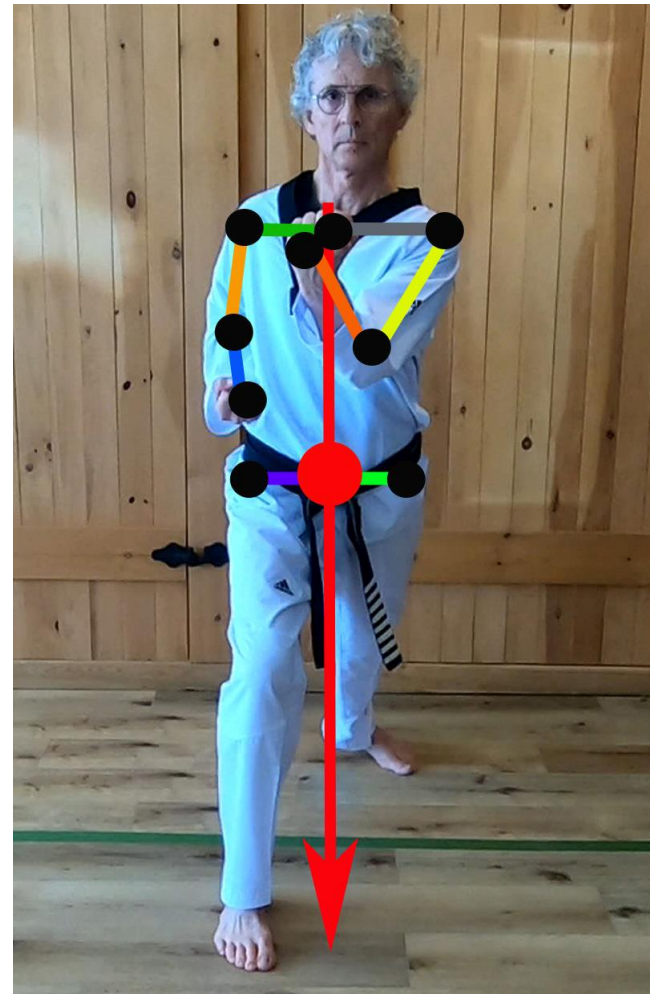
- La partie du poignet qui fait le blocage (contact avec la cible) est à trois doigts de distances sous le poignet , à la hauteur du plexus.
- Le coude du bras du blocage pointe vers le sol.
- Le poing du bras opposé s'arrête sur la taille.
- Les bras, épaules et les hanches on tous fait leur déplacement en tournant sur l'axe.



# Les leviers potentiels connectés à l'axe:

-Tous les leviers d'un membre doivent être connectés ensemble. (Les ronds noirs sont les points de connexions des leviers). Cela veut dire qu'ils doivent tous se déplacer ensemble, à des vitesses différentes, pour avoir l'effet multiplicatif de vitesse.

-Tous les leviers d'un membre demeurent connectés à l'axe durant leur déplacement, du début à la fin.





# Vidéo de l'exécution de montong anmakki en oreun apkubi:

