



**Capsule technique créé
par Maître Gilles R. Savoie**

**Avec la collaboration des membres du
comité de poomsae de la
Fédération Québécoise de Taekwondo:**

**Maître Pierre Lachance
Maître Jacques Le Guerrier
Maître Koussani Naoufel
Maître Jacques Ayotte**

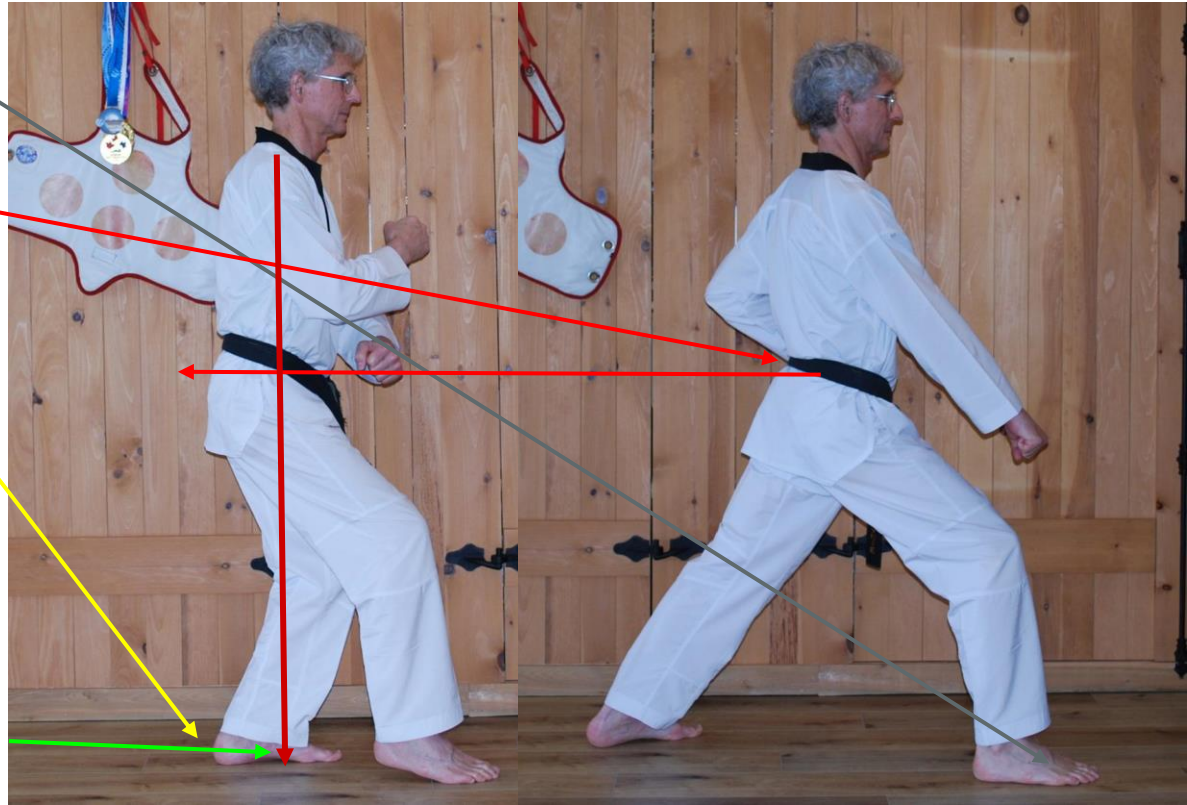
Alé makki en rotation 180° en conservant la même jambe avant:

-Poussez au sol avec le pied qui est vers l'avant et déplacez votre centre de gravité vers l'arrière en maintenant vos hanches à la même hauteur. Le talon de votre pied arrière ne doit pas lever.

-L'armement de vos bras pour exécuter le blocage débute au même moment.

-Apportez votre axe sur la partie avant de votre pied à partir duquel vous tournez

rapidement 180 degrés. (voir

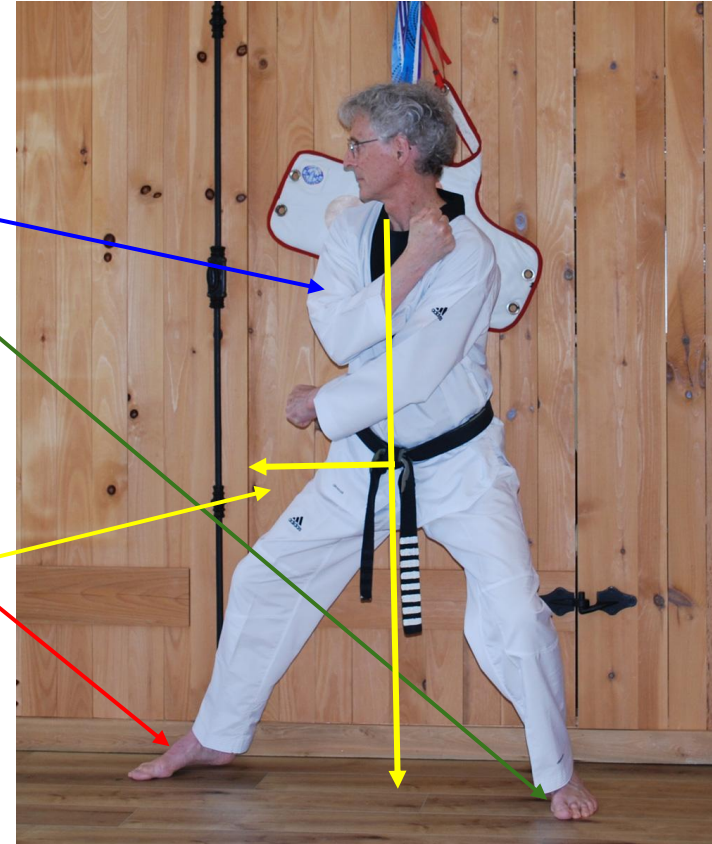


Alé makki en rotation 180° en conservant la même jambe avant:

-Le pivot se fait sur la partie avant de votre dessous de pied, pas du talon, les bras armés prêt à exécuter le alé makki.

-La partie avant du dessous du pied (le pied est légèrement levé sans faire de friction excessifs au sol avec les orteils qui touchent le sol avant le talon) de l'avant touche le sol à la distance de 4,5 pas de distance, en se déplaçant près de l'axe (pas en diagonale ni en cercle), prêt pour assumer un apkubi sans avoir à glisser, le talon levé.

-Le centre de gravité comment à transférer du poids sur la jambe avant.



Alé makki en rotation 180° en conservant la même jambe avant:

- La rotation sur l'axe (voir capsule #1) permet de livrer la puissance aux bras en se servant de la poussée au sol par le positionnement du talon arrière à la fin de mouvement, maintenant un angle de 30 degrés, avec le contrôle de la jambe avant.
- Le blocage se termine avec la fin de l'expiration, la fin de la rotation sur l'axe, le poing du blocage à deux poings de hauteurs de distances par rapport à la cuisse.
- Le blocage se termine avec la fin de l'expiration, la fin de la rotation sur l'axe, le haut du corps de 15 à 30 degrés, la fin du positionnement en apkubi avec les orteils du pieds avant et son talon solidement le sol.



Alé makki en rotation 180° en conservant la même jambe avant:

