

Poomse de référence:

Tae geug - 8

PAL JANG

Représentation :

La terre



Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Termes originaux avec syllabique :	
AN PAL MOK	Interne de l'avant bras (revers)	안팔덕	an pal meog
BAKAT PAL MOK	Externe de l'avant bras	바깥팔덕	ba ggat pal meog
DANG KYO	Tirer	당겨	dang gyeo
DAN SANG	Haut/ Elevé	단상	dan sang
HA DAN	En bas	하단	ha dan
JAPKI	Saisir	잡기	jab gi
JAPKO	Saisir et simultanément ...	잡고	jab go
JOUNG DAN	A hauteur moyenne	중단	jung dan
MAG	Caler	막	mag
MOLI	Tête	머리	meo li
O GAE	Epaule	어깨	eo ggae
PAL EUL	Bras	팔을	pal eul
PAL JANG	Huitième étape	팔장	pal jang
PAL MOK	Avant bras	팔덕	pal meog
PAL KOUM CHI	Articulation du coude	팔꿈치	pal ggum chi
PEGI	Dégagement	빼	bae gi
SAN	Montagne	산	san
SAN TEUL	Cime de montagne	산악	san teul
SANG DAN	Haut/ Elevé	상단	sang dan
SONNAL DEUNG	Tranchant de dessus de main (coté pouce)	손날등	son nal deung
TOK	Menton	턱	teog
YOU DAN JA	Pratiquant gradé (CN)	유단자(기)	yu dan ja (gi)

Grades de référence :

Enfants

Ados et adultes

Benjamins
9 - 10 ans

Cadets
13 - 14 ans

Minimes
11 - 12 ans

Juniors
15 - 16 - 17 ans

2è keup

2è keup

1er keup

1er keup

Grades de référence :

Ados

Ados et adultes

Cadets
13 ans

Juniors
16 - 17 ans

Juniors
15 ans

Séniors
18 ans et +

il poum

1er DAN

Le POUmse TAE GEUG PAL JANG est exigé. Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire. Les POUmse précédents sont susceptibles d'être demandés à présenter.

Sa notation porte sur :

- Le diagramme (le chemin, avec un retour au départ)
- L'équilibre et la fluidité durant l'exécution, sans frappe au sol
- La précision des techniques appliquées
- L'intensité et les verrouillages des techniques
- Le rythme, la bonne vitesse
- L'expression du KI HAP et le regard

Si le diagramme est incorrect, une deuxième tentative sera notée (note alors divisée par 2)

Au verso sont répertoriées les connaissances additionnelles pour ces étapes. (compréhension, application, perfectionnement). Les termes grisés doivent être acquis.



Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUMSE 8 ou nécessaires à la progression :

Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

POUMSE 8	AP KOA SEUGUI	Position croisée de transition, jambe avant en calage de la jambe d'appui			
-----------------	----------------------	---	--	--	--



Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

POUMSE 8	AN PAL MOK MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage du revers d'un avant bras			
POUMSE 8	GODEULO ALE MAKKI	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre vers le bas			
POUMSE 8	GODEULO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre niveau moyen vers l'extérieur			
POUMSE 8	OREUN SAN TEUL MAKKI	Blocage deux niveaux opposés (bas avec main droite et haut avec main gauche)			
POUMSE 8	WEN SAN TEUL MAKKI	Blocage deux niveaux opposés (bas avec main gauche et haut avec main droite)			



Attaques traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI, avec les membres supérieurs :

POUMSE 8	SONNAL DEUNG EULGOUL AN TCHAGUI	Frappe du tranchant de main (coté pouce) en grand circulaire, vers la tempe ou l'oreille			
POUMSE 8	(JAPKO) DANG KYO TOK JILEUGUI	(Saisir et) tirer l'adversaire vers soi, Frappe pénétrante en uppercut au menton			



Attaques traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI, avec les membres inférieurs :

POUMSE 8	DOUL BAL DAN SANG AP TCHAGUI	Deux coups de pieds enchaînés sautés			
POUMSE 8	AP BAL AP TCHAGUI	Coup de pied direct avec pied avant			
POUMSE 8	TUYO AP TCHAGUI	Coup de pied direct sauté (amorcé d'abord avec un appel de l'autre pied)			



Attentes des connaissances et applications en compétitions techniques (POUMSE) , combats plastron (KYORUGUI) et arbitrage :

<p>Les compétitions de combat au plastron :</p> <p>Coupe de l'Ambassadeur de Corée, Tournoi international de Paris, Championnat de France, Championnats de France espoir, Critérium national vétérans, Critérium national jeunes benjamins, Championnats régionaux ou départementaux, Coupe régionale benjamin et minimes.</p> <p>Les catégories de poids hommes pour les compétitions internationales : - 58, - 68, - 80, + 80 (kg).</p> <p>Les catégories de poids hommes pour les championnats : - 54, - 58, - 63, - 68, - 74, - 80, - 87, + 87 (kg).</p> <p>Les catégories de poids femmes pour les compétitions internationales : - 49, - 57, - 67, + 67 (kg).</p> <p>Les catégories de poids femmes pour les championnats : - 46, - 49, - 53, - 57, - 62, - 67, - 73, + 73 (kg).</p> <p>Les champions en titre de la saison précédente sont qualifiés d'office aux compétitions correspondantes.</p> <p>Les compétitions techniques individuelles, en équipes (3 garçons ou 3 filles) ou en paires (mixte) :</p> <p>Championnat de France Poomse (3è keup minimum), Championnats régionaux Poomse, Critérium Poomse artistique, Critérium régional technique, Critérium technique jeunes (pupilles, benjamins, minimes).</p>			
--	--	--	--



Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :

<p>L'élève doit pouvoir exécuter les 6 attaques et les 6 réponses selon les 3 modes (riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté), avec la même rigueur que pour l'exécution des POUMSE.</p> <p>L'exercice exige également la meilleure gestion possible des distances de frappe (sans touche mais à distance rapprochée).</p> <p>L'exécution doit présenter un bon timing et conserver une parfaite stabilité tout au long de l'action.</p> <p>Toutes les fins d'actions doivent présenter un retrait de sécurité en position de combat (en garde) puis revenir en JOUNBI.</p> <p>Le partenaire, en rôle d'attaquant, revient aussi en JOUNBI avant de se repositionner pour l'assaut suivant.</p>			
---	--	--	--



Attentes du programme en self défense (HO SHIN SUL) :

PAL EUL MAG MOLI	Calage du bras au niveau de la tête (agresseur dos au sol)			
PAL KOUMTCHI KOKI	Clé de luxation au coude			
O GAE KOKI	Clé de luxation au niveau de l'épaule			

En perfectionnement de son geste, l'élève doit exécuter précisément le protocole complet de cet entraînement et obtenir tout le réalisme pour ses réponses aux 5 mises en situations du premier programme (demandé jusqu'à la ceinture noire 1er dan).



Attentes en casse (KYEUK PA) :

JUNG DAN KYEUK PA	Casse à hauteur moyenne (avec poing, main ou coude)			
SANG DAN KYEUK PA	Casse à hauteur élevée avec le pied (niveau tête à minima)			



Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

<p>La WTF (World Taekwondo Federation), dont le siège se trouve à Séoul au KUKKIWON (L'académie mondiale du Taekwondo), est l'institution officielle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qui organise les compétitions mondiales depuis 1973, - qui est en relation depuis 1980 avec le comité international olympique (CIO), - qui organise et fait appliquer les programmes d'éducation que le KUKKIWON élabore. <p>Le Taekwondo est adopté comme sport de démonstration olympique pour les jeux de Séoul en 1988 et devient discipline olympique pour la première fois à Sydney en l'an 2000.</p> <p>Le Dr Kim Un Yong a été son premier Président. Le Dr Chung Won Choue est l'actuel Président.</p>			
--	--	--	--