





Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUMSE 7 ou nécessaires à la progression :

Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :



<b>POUMSE 7</b>	<b>BEUM SEUGUI</b>	Position du tigre, de face, appui sur pied arrière, pied avant à peine appuyé au sol			
<b>POUMSE 7</b>	<b>BO JOU MOK JOUNBI</b>	Technique de concentration, poing droit enserré dans la main gauche, devant soi			

Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :



<b>POUMSE 7</b>	<b>BATANG SON MONTONG AN MAKKI</b>	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main opposée au pied avant			
<b>POUMSE 7</b>	<b>DOUL BON KAWI MAKKI</b>	Blocages deux niveaux, bras à frotter au moment de l'inversion des bras			
<b>POUMSE 7</b>	<b>EUT KEULEU ALE MAKKI</b>	Blocage bas, à deux bras croisés en réceptacle			
<b>POUMSE 7</b>	<b>GODEULO BATANG SON MONTONG AN MAKKI</b>	Blocage avec la paume de la main, avec l'autre bras en renfort au dessous			
<b>POUMSE 7</b>	<b>HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKI</b>	Blocage avec un tranchant de main (ouverte), sur le côté			
<b>POUMSE 7</b>	<b>HETCHEU MONTONG BAKAT MAKKI</b>	Double blocage moyen vers l'extérieur, deux bras un peu écartés devant soi			
<b>POUMSE 7</b>	<b>SONNAL ALE MAKKI</b>	Double blocage, bas et protection du plexus, avec les tranchants de mains (ouvertes)			

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



<b>POUMSE 7</b>	<b>DEUNG JOU MOK EULGOUL BAKAT TCHIGUI</b>	Frappe du revers de poing circulaire vers l'extérieur			
<b>POUMSE 7</b>	<b>DOUL JU MOK JETCHO JILEUGUI</b>	Frappe remontante avec deux poings percutants simultanés			
<b>POUMSE 7</b>	<b>GODEULO DEUNG JOU MOK AP TCHIGUI</b>	Frappe avec le revers du poing, avec l'autre bras en renfort au dessous			
<b>POUMSE 7</b>	<b>MONTONG YOP JILEUGUI</b>	Frappe percutante de côté, niveau moyen			

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



<b>POUMSE 7</b>	<b>MU LEUP OLYO TCHIGUI</b>	Frappe remontante et directe du genou			
<b>POUMSE 7</b>	<b>PYOK JOK TCHAGUI</b>	Coup de pied comme AN TCHAGUI, à frapper dans sa main qui ramène l'adversaire			

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



<p>Les tenues (Dobok) en compétition combat plastron ou en compétition technique POUMSE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les cols doivent respecter les grades (col blanc, col il poum, col noir),</li> <li>- Le nom du compétiteur et/ou de son club ne doivent pas dépasser 9 cm x 35 cm,</li> <li>- Aucune publicité n'est autorisée, seule est tolérée une seule identification du fabricant sur la tenue (veste ou pantalon) inférieure à 10% de la surface totale de l'équipement.</li> </ul> <p>Il existe également des compétitions techniques artistiques : Le principe est de composer un POUMSE (de 20 à 24 POUM dans une proportion de 40% de techniques de mains et 60% de techniques de pieds) et de l'exécuter sur une musique d'une durée de 1mn à 1mn 10".</p>			
---	--	--	--

Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :



<p>L'élève doit pouvoir exécuter les protocoles de cet exercice sans hésitations et respecter chaque phase. Les 6 réponses (selon les 3 modes de riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté), doivent respecter les règles techniques comme pour l'exécution des POUMSE. L'élève doit affiner les bonnes distances de frappe (sans touche mais à distance rapprochée) et conserver une parfaite stabilité tout au long de l'action. Toutes les fins d'actions doivent présenter un retrait de sécurité en position de combat (en garde) puis revenir en JOUNBI. Le partenaire revient aussi en JOUNBI avant de se repositionner pour l'assaut suivant.</p>			
---	--	--	--

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



<b>KAL NOKI</b>	Chargement avec tranchant de la main sur le bras		
<b>SON MOK KOKKI</b>	Clé de poignet (Poignet placé en bec de canne et vrillé)		
En continuité de progression, 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) :



Il est exigé une casse (avec l'arme naturelle de son choix)			
---	--	--	--

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :



<p>Le bureau directeur de la FFTDA (09/2015) (Siège : Lyon) Président : ODJO Denis/ Secrétaire général : SADOK Hassane/ Trésorière : ALLONGE Patricia Directeur technique National (DTN) nommé par le Ministère des Sports : Patrick Rosso</p> <p>Les commissions nationales de la FFTDA :</p> <p><b>Administratives</b> : Informatique/ Nouvelles ressources et partenariat/ Communication, promotion, marketing <b>Développement</b> : Formation, emploi/ Services aux ligues et réformes territoriales/ Vie sportive et commission sportive/ Grades et traditions/ Haut-Gradés/ Juges et arbitres/ Féminines, nouveaux publics, nouvelles pratiques/ Jeunes, scolaires et universitaires/ Médicale, santé et para taekwondo/ Relations Dom Tom/ Hapkido, Tang Soo Do, Soo bahk Do</p> <p><b>Haut niveau</b> : Haut Niveau</p>			
--	--	--	--