







Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 6 ou nécessaires à la progression :

Positions traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

<b>POUMSE 6</b>	<b>MOA SEUGUI</b>	Position pieds réunis, parallèles			
-----------------	-------------------	-----------------------------------	--	--	--

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

<b>POUMSE 6</b>	<b>BATANG SON MONTONG MAKKI</b>	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main			
<b>POUMSE 6</b>	<b>EULGOUL BAKAT MAKKI</b>	Blocage niveau visage vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire			
<b>POUMSE 6</b>	<b>HAN SONNAL BI TEUL O MAKKI</b>	Blocage en torsion (du bas vers le haut), main en tranchant (ouverte)			
<b>POUMSE 6</b>	<b>HETCHEU ALE MAKKI</b>	Double blocage bas, deux bras un peu écartés du corps, sur les côtés			

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

	<b>HAN SONNAL MOK BAKAT TCHIGUI</b>	Frappe au cou avec le tranchant de main, vers l'extérieur (paume orientée vers le sol)			
	<b>PAL KOUP OLYO TCHIGUI</b>	Frappe au menton, avec le coude circulaire ascendant			

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

		Pas de nouvelle technique			
--	--	---------------------------	--	--	--

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

	<b>IL TJA TCHAGUI</b>	Deux coups de pieds sautés avec deux techniques différentes pour chaque Jambe			
	<b>KAWI TCHAGUI</b>	Double coup frontal à deux pieds (écartés) sur cibles séparées			
	<b>KODEUP ( ... ) TCHAGUI</b>	Double coup de pied identiques mais à deux hauteurs différentes (préciser son nom)			
	<b>MODEUM BAL TCHAGUI</b>	Coup frontal à deux pieds joints (ensemble)			
	<b>TUYO MONDOLLYEU TCHAGUI</b>	Coup de pied circulaire retourné au visage, avec appel sauté			

L'aire d'évolution pour les compétitions techniques est de 12 x 12 m. Le jury est composé de 7 juges techniques.  
 La compétition technique s'effectue en 3 tours. L'ordre des passages s'effectue selon le tirage au sort (produit la veille).  
 Au premier tour 50% des participants sont qualifiés pour la demi finale, sur l'exécution d'un poumse désigné d'office.  
 La demi final qualifie les 8 premiers participants également notés sur un POUmse désigné d'office.  
 Durant la finale ces 8 participants seront classés selon une note sur 10.  
 Technique ( /4 points) : Connaissance : diagramme, kihap, hésitations, geste, position  
 Réalisation : verrouillages, puissance d'impact, fluidité, vitesse, pas de frappe au sol  
 Performance ( /6 points) : Maîtrise : stabilité, pivots, précision, équilibre des forces d'impacts doublés  
 Attitude : regard, concentration, rythme du POUmse, présentation, synchronisation (par équipe)  
 Sanctions : 0,1 point = geste technique mal exécuté, manque de coordination, 0,5 point = erreurs.  
 Les compétiteurs doivent connaître jusqu'au POUmse : Cadets (KEUM GANG), Juniors (TAE BAEK),  
 Séniors 1 et 2 (SHIP JIN),  
 Masters 1 (CHON KWON), Masters 2 et 3 (HAN SU)

Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :

L'élève doit pouvoir exécuter les protocoles de cet exercice sans trop d'hésitations.  
 Les 6 réponses selon les 3 modes (riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté), doivent le plus possible s'inspirer des règles techniques des POUmse.  
 L'élève doit commencer à préciser les bonnes distances de frappe (sans touche mais à distance rapprochée) et tenter de trouver un bon équilibre tout au long de l'action.  
 Cet objectif doit être sur la voie de progression (il s'étale sur les trois niveaux de la ceinture bleue).

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

L'élève doit exécuter précisément le protocole de cet entraînement et mettre du réalisme en appliquant ses réponses aux 5 mises en situations du premier programme (demandé jusqu'à la ceinture noire 1er dan).  
 La finition doit permettre de soumettre « l'agresseur » à un blocage complet qui ne lui permette pas de se dégager, ou d'inverser la saisie à son avantage, ou encore de réengager une frappe.  
 Le plus probant étant une immobilisation finale, complète au sol, à laquelle est associée une frappe (sans touche) sans lâcher « l'agresseur » ou en s'assurant d'une distance de sécurité immédiatement après.

Attentes en casse (KYEUK PA) :

Quelques applications techniques sont à expérimenter à partir de la ceinture bleue, pour les exercices de casse.

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

La Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées (FFTDA) :  
 - Gère toutes les manifestations et compétitions nationales,  
 - Forme et désigne les cadres (enseignants, juges techniques, arbitres),  
 - Organise la sélection des athlètes de haut niveau  
 - Interlocutrice de l'ETU (Union Européenne de Taekwondo) qui organise et procède aux présélections internationales,  
 - elle organise la pratique du Taekwondo sur le territoire français (ligues départementales ou régionales),