




Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 5 ou nécessaires à la progression :



Positions traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

	POUMSE 5	DWIT KOA SEUGUI	Position un peu de profil, avec la jambe arrière qui cale la cheville de devant			
	POUMSE 5	OREUN SEUGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied droit orienté vers l'adversaire			
	POUMSE 5	WEN SEUGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied gauche orienté vers l'adversaire			

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOLEUGUI :

Pas de nouvelle technique



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

	POUMSE 5	ME JOU MOK NELLYO TCHIGUI	Marteau du poing, circulaire latéral descendant (sur la clavicule de l'adversaire)			
	POUMSE 5	PAL KOUP DOLLYO TCHIGUI	Frappe circulaire avec le coude, au niveau du visage			
	POUMSE 5	PAL KOUP PYOK JOK TCHIGUI	Poussé l'adversaire dans le dos et frappe avec le coude, de face			

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 :

	BANDE MONDOLLYEU TCHAGUI	Coup de pied circulaire retourné arrière, pied tendu, vers la tête			
	MONDOLLYEU FOULYEU TCHAGUI	Coup de pied circulaire retourné arrière, croché à la tête			
	SOKOH TCHAGUI	Plusieurs coups de pieds différents avec la même jambe « en place »			

Les catégories d'âges pour compétitions plastron :

Pupilles (7 et 8 ans), Benjamins (9 et 10 ans), Minimes (11 et 12 ans), Cadets (13 et 14 ans), Juniors (15, 16 et 17 ans), Séniors 1 (18 à 29 ans), Séniors 2 (30 à 39 ans),
Espoir : entre 18, 19 et 20 ans des compétitions spécifiques peuvent être organisées (championnats de France espoir).

Les catégories d'âges pour les compétitions techniques :

Pupilles (7 et 8 ans), Benjamins (9 et 10 ans), Minimes (11 et 12 ans), Cadets (13 et 14 ans), Juniors (15, 16 et 17 ans), Séniors 1 (18 à 29 ans), Séniors 2 (30 à 39 ans), Masters 1 (40 à 49 ans), Masters 2 (50 à 59 ans), Masters 3 (60 ans et +).

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 il devra associer une frappe (sans touche).

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 :

Quelques athlètes français de haut niveau, combat plastron :
Michel Della Negra (Bronze championnat du monde 1983)
Pascal Gentil (Bronze JO Sydney 2000, Bronze JO Athènes 2004, Argent championnat du monde 1995)
Mamedy Doucara (Or champion du monde en 2001)
Mickaël Borot (Argent championnat du monde 2001 et 2003)
Myriam Baverel (Argent JO Athènes 2004)
Yassine Belhadj (Or champion du monde junior 2006)
Glawdys Epangue (Bronze JO Pékin 2008)
Maeva Musso (Or championnat du monde jeunesse 2008)
Anne Caroline Graffe (Argent JO Londres 2012)
Haby Niaré (Or, Championne du monde en 2013)

Quelques champions techniques Pouse de niveau européen :

Roger Piarulli, Sybille Forca, Nguyen Ba Thanh, Philippe Montosi, Julien Van Phong Le, Leila Kocheida