

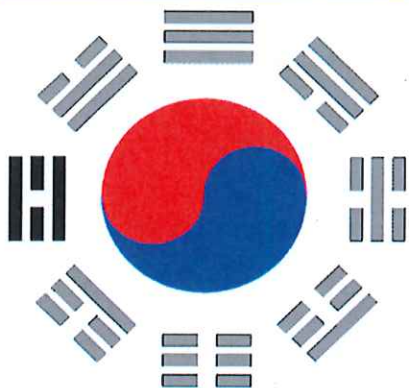
Poomse de référence:

Tae geug - 3

SAM JANG

Représentation :

Le feu



Grades de référence :

Enfants

Ados et adultes

Pupilles
7 - 8 ans

Cadets
13 - 14 ans

Benjamins
9 - 10 ans

Juniors
15 - 16 - 17 ans

Minimes
11 - 12 ans

Séniors
18 ans et +

9è keup

8è keup

7è keup

7è keup

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Termes originaux avec syllabique :	
AP TCHUK	Métatars (dessous du pied)	앞축	ap chug
BAL DEUNG	Dessus du pied	발등	bal deung
DEUNG	Dos/ Revers	등	deung
DWIT KUMTCHI	Talon	뒤꿈치	dwi ggum chi
DWIT TCHUK	Arrière de la plante du pied	뒤축	dwi chug
GUIROK	Record	기록	gi log
JOU TCHOUM	Alligné	줄준	jui jun
JOU MOK	Poing	주먹	ju meog
KE	Au, à	께	ggeooy
KEUP	Niveau	급	geub
KWAN	Ecole, style	관	goan
KUKKIWON	Académie mondiale de Taekwondo	국기원	gug gi weon
KYO SA NIM	Instructeur	교사님	gyo sa nim
MOK	Le cou	목	mog
MYLO	Pousser	밀로	mil lo
NA TCHOUA	Le plus bas, inférieur	낮춰	naj chueo
NELYEU	Descendre	내려	nae lyeo
PAL GWE	8 éléments	팔괘	pal goae
PAL MOK	Avant bras	팔뚝	pal meog
SA BOM NIM	Maître	사범님	sa beom nim
SAM JANG	Troisième étape	삼장	sam jang
SEUNG	Le vainqueur	승	seung
SHI HAP	Compétition	시합	shi hab
SON	Main	손	son
SONNAL	Tranchant de main	손날	son nal
TI	Ceinture	띠	ddi
TCHIGUI	Frappe externe (claquée)	치기	chi gi
TCHOUNG DO KWAN	Ecole de la « vague bleue »	충도관	chung do goan
WU SE	Supériorité	우세	wu seoy

Le POUmse TAE GEUG SAM JANG est exigé. Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.
Les 2 POUmse précédents seront demandés.


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 cette étape.
(compréhension, application). Les termes grisés doivent être acquis.


Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUMSE 3 ou nécessaires à la progression :

	SA BOM NIM KE KYONG NYE	Commandement du salut au maître instructeur			
	KYO SA NIM KE KYONG NYE	Commandement du salut à l'instructeur			


Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

	POUMSE 3	DWIT KOUBI (SEUGUI)	Position inclinée en arrière			
		JOU TCHOUM SEUGUI	Position du cavalier			
		NA TCHOUA SEUGUI	Position du cavalier (plus basse et écartée)			

Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

	POUMSE 3	HAN SONNAL MONTONG MAKKI	Un blocage main ouverte, du côté de la jambe avant			
	POUMSE 3	MONTONG MAKKI	Un blocage poing fermé, du côté de la jambe avant			


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

	POUMSE 3	MONTONG DOUL BON JILEUGUI	Double coup de poing niveau moyen			
	POUMSE 3	HAN SONNAL (JE BI POUM) MOK TCHIGUI	Frappe au cou, avec un tranchant de main			

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 :

	DOLLYO JILEUGUI	Coup de poing semi circulaire de combat (dont l'armement est dissimulé et court)			
	MYLO TCHAGUI	Poussé du pied à l'horizontale (ce n'est pas une frappe)			
	NELYEU TCHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)			
	SEUNG	Le vainqueur			
	SHI HAP KYORUGUI	Compétition de combat plastron			
	WU SE GUIROK	Supériorité record (pour départager des combattants ex equo après le 4è round)			

Lorsque l'arbitre central les y invite, pour les débuts et fins de rounds, le combattant bleu (CHONG) se place à sa droite et le rouge (HONG) se place à sa gauche, deux mètres doivent séparer les combattants, l'arbitre central étant alors placé en face du scoring boards, qui indique le score, le chrono et les pénalités.

Les coups de pieds à la tête ne sont autorisés que pour les cadets, juniors, séniors (les vétérans n'y ont pas droit).

Les issues de combats et la désignation du vainqueur :

- knock down (titube) ou knock out (KO, inerte), abandon ou forfait (décision du combattant ou de son coach qui jette la serviette),
- disqualification pour mauvais comportement, ou par décision de l'arbitre (supériorité écrasante).
- plus de 9 avertissements (= 10 KYONG GO) ou plus de 2 sanctions (= 3 KAM JON) acquis,
- victoire au score, selon un delta de 12 points (2è ou 3è round), la différence de points en final du 3è round,
- le point en or ou s'il n'y en a pas eu, délibération WU SE GUIROK des juges et l'arbitre central afin de déterminer la supériorité.

Sans accréditations (catégories d'âge ou de poids non conforme, avec pesée sur balance officielle, surclassement éventuel demandé officiellement) et sans passeport à jour, un combattant ne peut participer à aucun combat (refusé aux contrôles), sa non présentation sur l'aire, donne la victoire à son adversaire.

Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :

A partir de 9 ans, l'élève doit assimiler précisément les protocoles de cet exercice et respecter chaque phase. JOUNBI, attaquant en ALE MAKKI, signal du défenseur avec KIHAP, frappe de l'attaquant en EULGOUL JILEUGUI, application libre de techniques de POUMSE selon 3 modes de réponses (x 2) : blocage et riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté, sa mise en distance de sécurité avec la garde.

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

L'élève doit exécuter précisément le protocole de cet entraînement et pouvoir montrer du réalisme au travers de ses techniques, avec les 5 mises en situations du premier programme. Lors d'une saisie d'un poignet de face, d'un poignet en « diagonale bonjour », d'un poignet saisi avec 2 mains, des deux poignets saisis de face et des deux poignets saisis dans le dos.

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

La signification du nom de la Corée (GORYEO 고려) : Le Pays du Matin Calme. Il regroupe les anciens royaumes de la péninsule, KOGURYO, SILA et PAEKJE.

Les HWARANG, jeunes nobles guerriers, pratiquaient des formes ancestrales d'arts de la guerre, le Kung Jung Mu Sul, le Taekyon, le Subak puis de Hwarang-Do, qui ont fait peu à peu ce que l'on retrouve dans le TAEKWONDO d'aujourd'hui.