







Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUMSE 2 ou nécessaires à la progression :

Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :

<b>POUMSE 2</b>	<b>NARANHI SEUGUI</b>	Pieds parallèles, légèrement écartés (utilisé en JOUNBI SEUGUI)			
	<b>BAL TCHAGUI JOUNBI</b>	Préparation à un exercice de pieds (comme en position de combat)			

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 :

<b>POUMSE 2</b>	<b>EULGOUL BANDE JILEUGUI</b>	Coup de poing pénétrant direct au visage (coté jambe avant)			
-----------------	-------------------------------	---	--	--	--

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>AP BAL PIT TCHAGUI</b>	Coup de pied semi circulaire (pied avant à engager vers l'avant)			
<b>DOLLYEU TCHAGUI</b>	Coup de pied circulaire			
<b>DWI TCHAGUI</b>	Coup de pied arrière (ruadé)			
<b>KOROH PIT TCHAGUI</b>	Glissement et coup de pied semi circulaire			
<b>(HO LI) PIT TCHAGUI</b>	C'est un autre nom utilisé en combat pour BANDAL CHAGUI			
<b>TIRO DORA PIT TCHAGUI</b>	Tourner par l'arrière et coup de pied semi circulaire			
<b>TUYO DOLLYEU TCHAGUI</b>	Sauté (appel sauté ou ciseau) et coup de pied circulaire (coup de hanche pour changer)			
<b>KAM JON</b>	Pénalité d'une valeur de un point			
<b>KYONG GO</b>	Avertissement d'une valeur d'un demi point			

Un combat est organisé en 3 rounds d'une durée allant de 1 mn à 2 mn (selon l'organisation et les catégories).

A l'issue de ces périodes, s'il y a égalité, un quatrième round est engagé, le vainqueur est le premier qui marque un point autorisé (le point en or).

Les actes prohibés qui amènent à un avertissement (KYONG GO) sont :

Sortie de l'aire de combat, fuir ou refuser le combat, tomber, saisir, pousser l'adversaire, coup de tête, lever le genou pour éviter une attaque ou coup de genou, frappe au poing ou avec la main au visage, proférer des remarques, Un cumul de deux KYONG GO entraîne une déduction de 1 point.

Les actes prohibés qui amènent à une sanction (KAM JON) sont :

Attaquer l'adversaire au sol ou après KALYO, pousser fortement ou projeter l'adversaire au sol, saisir son pied, attaque délibérée au visage ou au dessous de la ceinture, forcer à interrompre le combat (par le coach qui se lève de sa chaise durant le round ou par l'attitude du combattant), comportement inadapté, violent, fuite ostentatoire du combat, fraude sur les équipements de protections ou électroniques.

Le combattant ne doit pas dépasser 10 avertissements (KYONG GO) ou 3 sanctions (KAM JON) sur un combat, au delà c'est l'élimination (selon les règles de 2015-2016).

Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :

A partir de 9 ans, l'élève doit assimiler le principe global du protocole de cet exercice très théorique et de son utilité.

Positions de chaque rôle, signal avec KIHAP, application de techniques de POUMSE, selon 3 modes de réponses :

blocage et riposte des membres supérieurs, blocage ou esquive et riposte des membres inférieurs, blocage ou esquive et riposte des membres inférieurs en sauté, et en terminant par une mise en distance de sécurité avec la garde.

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

A partir de 12 ans, l'élève doit assimiler le principe global du protocole de cet entraînement et de son utilité en imaginant une mise en situation d'agression (L'approche de l'agresseur, le principe des saisies, des dégagements et une riposte adaptée, contrôlée sans touche).

De 9 à 12 ans, l'élève sera initié progressivement à cette discipline.

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

<b>KIHAP</b>	Cri utilisé sur les attaques (des membres supérieurs ou inférieurs)			
--------------	---	--	--	--

Le fondateur du TAEKWONDO est le Général CHOI HONG HI qui établit un programme de formation pour les militaires de Corée, pour la maîtrise du combat rapproché sans armes.

La signification de TAEKWONDO : La voie (DO) des pieds (TAE) et des poings (KWON).

En 1961, l'Association Coréenne de Taekwondo (KTA) est créée. L'appellation TAEKWONDO est définitivement adoptée en 1965 et en 1966, est fondée l'International Taekwondo Federation (ITF).

L'origine de nos POUMSE est très ancienne, mais leurs formes modernes ont d'abord pris l'aspect de 24 enchaînements (TULS) représentant les 24 heures de la journée.

TCHOUNG DO KWAN (école de la vague bleue) est l'école qui a permis le rapprochement des principales autres formes et écoles de Tang su do ou Taekwondo.