



Premières techniques et terminologies, associées au POUMSE 1 ou nécessaires à la progression :

Positions traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :



POOMSE 1	AP SEUGUI	Position marchée, un pied en avant			
POOMSE 1	AP KOUBI (SEUGUI)	Position traditionnelle abaissée en avant			
POOMSE 1	JOUNBI SEUGUI	Position de concentration pour un démarrage de POUMSE ou une fin.			

Défenses traditionnelles de POUMSE ou de HAN BON KYOLEUGUI :



POOMSE 1	ALE MAKKI	Blocage niveau bas (toujours coté jambe avant)			
POOMSE 1	EULGOUL MAKKI	Blocage niveau tête (toujours coté jambe avant)			
POOMSE 1	MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, coté intérieur			

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



POOMSE 1	MONTONG BALO JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté opposé à la jambe avant			
POOMSE 1	MONTONG BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté jambe avant			

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



POOMSE 1	AP TCHAGUI	Coup de pied direct, de face			
----------	------------	------------------------------	--	--	--

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



	BANDAL TCHAGUI	Coup de pied courbé (semi circulaire)			
	KESO	Continuer			
	KEUMAN	Arrêter			
	SI JAK	Commencement			
	KYORUGUI JUNBI	Préparation au combat, avec la garde			

Une touche de pied ou de poing détectée par le plastron électronique compte 1 point, l'action avec un retourné compte 2 points. Selon certaines catégories d'âges, une touche à la tête (au dessus de la clavicule) avec le pied est autorisée et compte 3 points, l'action avec un retourné compte 4 points.

L'aire de combat en compétition est hexagonale, ses dimensions sont de 8 x 8 m, 56 m² (ou 5 x 5 m jusqu'aux minimes).

Des protections officielle FFTDA/ WTF : Plastron, casque, protège dents, avant bras, mitaines, coquille, tibias, dessus de pieds.

Une compétition impose la présence d'un médecin officiel.

La plupart des compétitions plastron actuelle utilisent le système de plastron et casque électronique Dae Do, seuls deux juges de touches sont présents pour valider les actions retournées.

Quelques compétition se font encore avec l'ancien système à trois juges et validations Stramatel sans plastron électronique.

Les poussins et pupilles n'ont pas droit à la touche. Ils disputent seulement un combat technique consistant à échanger chacun leur tour deux frappes dans le vide, avec contrôle des distances par rapport à son adversaire (ni au contact, ni trop loin), le but étant de présenter les meilleurs enchaînements possibles et une bonne diversité de techniques (coups de pied, sauts, déplacements).

Attentes du programme pour le HAN BON KYOLEUGUI :



	HAN BON KYOLEUGUI	Un pas combat codifié			
L'élève doit se familiariser au principe global du protocole de cet exercice et de son utilité (Les positions de chaque rôle, le signal, l'exécution de techniques d'application du POUMSE avec un partenaire)					

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



	HO SHIN SUL	Principes de self défense			
L'élève doit se familiariser au principe global du protocole de cet entraînement et de son utilité (L'approche de l'agresseur, le principe des saisies, des dégagements et une riposte)					

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :



Les principales valeurs du Taekwondo :					
COURTOISIE (예의 Eoy euy): Arriver à l'heure, saluts à l'entrée et sortie du tatami, aux enseignants et partenaires, une attitude exemplaire, une bonne hygiène de vie et physique (propreté de soi et sur soi, ongles coupés). Avec la modestie pour une bonne image de soi et de sa discipline.					
LOYAUTE (충성 Chung seong): Engagement envers son club, ses enseignants, ses partenaires et adversaires, avoir le sens de l'honneur.					
PERSEVERANCE (인내 Yin nae): Etre assidu, ne pas se décourager suite à un échec, cultiver une force mentale pour résister aux efforts physiques nécessaires à la progression. Arriver à la ceinture noire n'est pas un but, mais une première étape.					
MAÎTRISE de SOI (극기 Geug gi): Bien gérer ses émotions, avoir une attitude en phase avec la situation. Ne pas provoquer ou chercher à se battre, ne pas répondre à la violence par la violence, sur le tatami comme en extérieur, quitte à sacrifier un peu d'amour propre.					
COURAGE (용기 Yong gi): Faire preuve de combativité et de sang froid, à la bonne mesure du contexte qui s'impose (en compétition ou en self défense). Le courage doit être au service du dialogue pour rechercher l'apaisement.					