

# Académie de Taekwondo de Bruguières

## Grille n°1 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

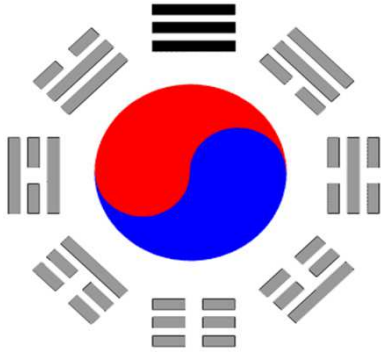
Poumse de référence:

**Tae geug - 1**

**IL JANG**

Représentation :

**Le ciel**



**Diagramme : 王 (le roi)**

Le Poumse Taegeug IL JANG est exigé.

Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.

La notation porte sur :

Le diagramme (*chemin, avec 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)

Voir les schémas de Poumse sur les fiches

à disposition ou sur les vidéos

Lexique des termes coréens à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Recherche de termes originaux :	
<b>AN</b>	A l'intérieur	<b>안</b>	AN
<b>AP</b>	En avant	<b>앞</b>	AP
<b>ARE</b>	Niveau bas	<b>아래</b>	A LAE
<b>BANDAL</b>	Courbé	<b>반달</b>	BAN DAL
<b>BANDE</b>	En opposé (Même côté)	<b>반대</b>	BAN DAE
<b>BANDELO</b>	De l'autre côté	<b>반대로</b>	BAN DAE LO
<b>BALO</b>	Retour/ Conforme	<b>바로</b>	BA LO
<b>BAL PYO</b>	Annonce, présentation	<b>발표</b>	BAL PYO
<b>CHAGUI</b>	Coup de pied	<b>차기</b>	CHA GI
<b>CHALYOT</b>	Garde à vous	<b>차렷</b>	CHA LYEOTH
<b>DO BOK</b>	Tenue d'entraînement	<b>도복</b>	DO BOG
<b>DOJANG</b>	Salle d'entraînement	<b>도장</b>	DO JANG
<b>EULGOUL</b>	Visage	<b>얼굴</b>	EOL GUL
<b>IL JANG</b>	Première étape	<b>일장</b>	IL JANG
<b>JILEUGUI</b>	Perforer	<b>찌르기</b>	JJI LEU GI
<b>JOUNBI</b>	Préparation	<b>준비</b>	JUN BI
<b>KESO</b>	Continuer	<b>계속</b>	GYEYO SOG
<b>KEUMAN</b>	Arrêter	<b>그만</b>	GEU MAN
<b>KITCHO</b>	La base	<b>기초</b>	GI CHO
<b>KOUBI</b>	Fléchir	<b>굽히</b>	GUB HI
<b>KYONG NYE</b>	Salut	<b>경례</b>	GYEONG LYEOY
<b>KYOROUGUI</b>	Combat	<b>겨루기</b>	GYEOL LU GI
<b>MAKKI</b>	Blocage	<b>막기</b>	MAG GI
<b>MONTONG</b>	Buste	<b>몸통</b>	MOM TONG
<b>NARANHI</b>	Côte à côte	<b>나란히</b>	NA LAN HI
... <b>O</b>	Finale « i » remplacée par « o » = Et		
<b>POUMSE</b>	Forme de combat imaginaire	<b>폼새</b>	PUM SAE
<b>SOGUI</b>	Position	<b>서끼</b>	SEO GGI
<b>SI JAK</b>	Commencement	<b>시작</b>	SHI JAG
<b>SHYO</b>	Repos	<b>쉬어</b>	SHWI EO
<b>TAE GEUG</b>	Temps d'apprentissage	<b>때극</b>	DDAE GEUG

<b>HANNA</b>	Un (1)	<b>한나</b>	HAN NA
<b>DOUL</b>	Deux (2)	<b>둘</b>	DUL
<b>SET</b>	Trois (3)	<b>셋</b>	SEOYTH
<b>NED</b>	Quatre (4)	<b>넷</b>	NEOYTH
<b>DASSOT</b>	Cinq (5)	<b>다섯</b>	DA SEOTH

Au verso sont répertoriées les connaissances pour cette première étape (compréhension, application).

Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.

Grades de référence :

Enfants	Ados et adultes
<b>Pupilles</b> 7 - 8 ans	<b>Cadets</b> 13 - 14 ans
<b>Benjamins</b> 9 - 10 ans	<b>Juniors</b> 15 - 16 - 17 ans
<b>Minimes</b> 11 - 12 ans	<b>Séniors</b> 18 ans et +
<b>15è keup</b>	
<b>14è keup</b>	<b>10è keup</b>
<b>13è keup</b>	<b>9è keup</b>

	Récitation de la 1 <sup>ère</sup> forme de combat imaginaire :	Poumse Taegeug IL JANG
Jon myon (de face)	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !	
Wen (à gauche)	Dola ¼ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> (Ap sogui) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Oreun (à droite)	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> (Ap sogui) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Ap eulo (vers l'avant)	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI.	
Oreun (à droite)	Dola ¼ >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI >> (Ap sogui) MONTONG BALO JILEUGUI.	
Wen (à gauche)	Tiro dola ½ >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI >> (Ap sogui) MONTONG BALO JILEUGUI.	
Ap eulo (vers l'avant)	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI.	
Wen (à gauche)	Dola ¼ >> (Ap sogui) EULGOUL MAKKI >> AP CHAGI >> (Ap sogui) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Oreun (à droite)	Tiro dola ½ >> (Ap sogui) EULGOUL MAKKI >> AP CHAGI >> (Ap sogui) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Dola oda (retour)	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI + Kihap !	
Jon myon (de face)	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.	