

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

Positions traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI et préparations :



AP SOGUI	Position marché, un pied en avant
AP KOUBI (SOGUI)	Position traditionnelle abaissée en avant
JOUNBI SOGUI	Position de concentration pour un démarrage de POUmse ou une fin.
NARANHI SOGUI	Pieds parallèles, légèrement écartés (utilisé en JOUNBI SEUGUI)

Abréviation :

(AS)

(AK)

(NS)



Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI :

ARE MAKKI	Blocage niveau bas (toujours coté jambe avant)
EULGOUL MAKKI	Blocage ascendant niveau tête (toujours coté jambe avant)
MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, coté intérieur



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

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



Attaques traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI, avec les membres inférieurs :

AP CHAGUI	Coup de pied direct, de face
------------------	------------------------------



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

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

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

L'aire de combat en compétition est hexagonale, ses dimensions extérieures sont de 8 x 8 m, 56 m² (*ou 5 x 5 m jusqu'aux minimes*).
 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 utilisent le système de plastron et casque électronique Dae Do, seuls deux juges de touches sont présents pour valider les actions retournées. Quelques compétitions se font toutefois avec l'ancien système à trois juges qui valident sur Stramatel.

Les poussins et pupilles n'ont pas droit à la touche. Ils disputent un combat technique consistant à échanger chacun leur tour deux frappes dans le vide, avec contrôle des distances par rapport à leur 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 KYOROUGUI :

HAN BON KYOROUGUI	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 Pousme avec un partenaire*)



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

HO SHIN SOUL	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 :

RESPECT (존경): Arriver à l'heure, saluts à l'entrée et en sortie du tatami, aux enseignants et aux partenaires, une attitude exemplaire, une bonne hygiène de vie et physique (*propreté de soi et sur soi, ongles coupés*).

LOYAUTE (충성): Engagement envers son club, ses enseignants, ses partenaires et adversaires, avoir le sens de l'honneur.

MODESTIE (겸손): ne pas étaler ses capacités inconsidérément, ne pas provoquer ou chercher à se battre, donner une bonne image de soi, de la discipline et de son club.

PERSEVERANCE (인내): 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 étape.

MAÎTRISE DE SOI (극기): Bien gérer ses émotions, avoir des réactions en phase avec la situation, ne pas répondre à la violence par la violence, sur le tatami comme en extérieur, chercher le dialogue et l'apaisement, quitte à sacrifier un peu d'amour propre.

COURAGE (용기): Faire preuve de combativité et de sang froid, à la bonne mesure du contexte qui s'impose (*en compétition ou en self défense*).