

Académie de Taekwondo de Bruguières

Grille n°2 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

Poumse de référence:

Tae geug - 2

YI JANG

Représentation :

La brume

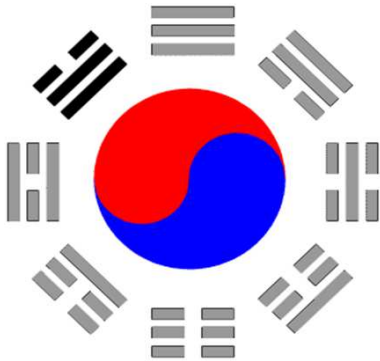


Diagramme : 王 (le roi)

Le Poumse Taegeug YI JANG est exigé.

Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.

Le Poumse Taegeug IL JANG sera également demandé.

Rappel, la notation porte sur :

Le diagramme (

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 additionnels à assimiler dès ce niveau :

<i>Transcription officielle FFTDA :</i>		<i>Recherche de termes originaux :</i>	
BAL	Pied	발	BAL
CHONG	Bleu	청	CHEONG
DO	Voie/ Chemin/ Esprit	도	DO
DORA	Tourner	돌아	DOL A
DOLYO	Circulaire	돌려	DOL LYEO
DWI	Arrière	뒤	DWI
DWIT	En arrière, derrière	뒷	DWITH
KI	Energie	기	GI
HAN	Un seul	한	HAN
HAN BON	Une fois	한번	HAN BEON
HEOLI	La taille	허리	HEO LI
HONG	Rouge	홍	HONG
HO SHIN	Self défense	호신	HO SHIN
KAM JON	Jugement/ Sanction	감전	GAM JEON
KALYO	Couper/ interrompre	칼여	KAL YEO
KYEUSO	Reprise	계속	GYEYO SOG
KIBON	Fondamentaux	기본	GI BON
KIBON DONG JAK	Mouvements fondamentaux	기본동작	GI BON DONG JAG
KIHAP	Cri venant du ventre	기합	GI HAB
KOROH	Glissement	미끄러	(mi) GGEU LEO
KWON	Frappe avec le poing	권	GWEON
KYONG GO	Avertissement	경고	GYEONG GO
PIT	Incliné	비탈	BI (tal)*
SOUL	Principe	전술	1) SUL*
TAE	Frappe avec le pied	태권도	TAE
TIRO DORA	Tourner par l'arrière	뒤로 돌아	DWI LO DOL A
TUYO	Sauter	뛰어	DDWI EO
YI JANG	Deuxième étape	이장	YI JANG

YOSSOT	Six (6)	여섯	YEO SEOTH
ILGOP	Sept (7)	일곱	IL GOB
YODOL	Huit (8)	여덟	YEO DEOLB
AHOP	Neuf (9)	아홉	A HOB
YOL	Dix (10)	열	YEOL

() correspondance de la traduction phonétique proposée , en attente de confirmation linguistique*

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

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 +

12è keup

11è keup

10è keup

8è keup

Récitation de la 2^{ème} forme de combat imaginaire :

Poumse Taegeug YI JANG

<i>Jon myon</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI.
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) EULGOUL BANDE JILEUGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) EULGOUL BANDE JILEUGUI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> (Ap sogui) EULGOUL MAKKI >> (Ap sogui) EULGOUL MAKKI.
<i>Oreun</i>	Doligui ¾ >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI.
<i>Wen</i>	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) MONTONG AN MAKKI.
<i>Dola oda</i>	Dola ¼ >> (Ap sogui) ARE MAKKI. [Ap chagui >> (Ap sogui) MONTONG BANDE JILEUGUI] x 3 + Ki hap !
<i>Jon myon</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.