

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

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

Abréviation :

BAL CHAGUI JOUNBI	Préparation à un exercice de pieds (comme en position de combat)
--------------------------	--

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI :

Pas de nouvelle technique

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

EULGOUL BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct au visage (coté jambe avant)
-------------------------------	---

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

Pas de nouvelle technique

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

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

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

A l'issue de ces périodes, s'il y a égalité, un 4^{ème} 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 empêcher l'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 dernières règles de 2015-2016).

Attentes du programme pour le HAN BON KYOROUGUI :

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 KI HAP, application de techniques de POUmse, selon 3 modes de réponses :

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

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

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 :

KI HAP	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 des militaires de Corée, pour la maîtrise du combat rapproché sans armes.

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

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

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

Choung do kwan, l'école de la vague bleue, a permis le rapprochement des principales autres formes (Tang su do ou Taekwondo initial).