

Académie de Taekwondo de Bruguières

Grille n°3 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

Poumse de référence :

Tae geug - 3

SAM JANG

Représentation :

Le feu

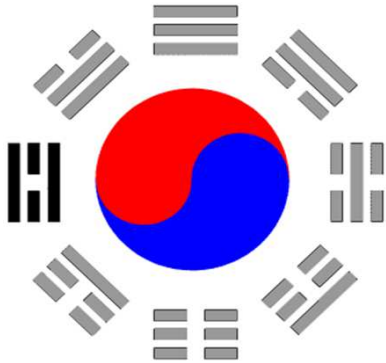


Diagramme : 王 (le roi)

Le Poumse Taegeug SAM JANG est exigé.

Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.

Les 2 Poumse précédents seront également demandés.

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

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 +**

9è keup

8è keup

7è keup

7è keup

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Recherche de termes originaux :	
AP CHUK	Métatarse (dessous du pied)	앞축	AP CHUG
BAL DEUNG	Dessus du pied	발등	BAL DEUNG
CHIGUI	Frappe externe (claquée)	치기	CHI GI
CHOUNG DO KWAN	Ecole de la « vague bleue »	충도관	CHUNG DO GOAN
DEUNG	Dos/ Revers	등	DEUNG
DWIT KUMCHI	Talon	뒤꿈치	DWI GGUM CHI
DWIT CHUK	Arrière de la plante du pied	뒤축	DWI CHUG
GUIROK	Record	기록	GI LOG
JOU CHOUM	Aligné	줄준	JUL JUN
JOU MOK	Poing	주먹	JU MEOG
KE	Au, à	깨	GGEOY
KEUP	Niveau	급	GEUB
KWAN	Ecole, style	관	GOAN
KUKKIWON	Académie mondiale de Taekwondo	국기원	GUG GI WEON
KYO SA NIM	Instructeur	교사님	GYO SA NIM
MOK	Le cou	목	MOG
MYLO	Pousser	밀로	MIL LO
NA CHOUA	Le plus bas, inférieur	낮춰	NAJ CHWEO
NELYO	Descendre	내려	NAE LYEO
PAL GWE	8 éléments	팔괘	PAL GOAE
PAL MOK	Avant bras	팔뚝	PAL MEOG
SA BOM NIM	Maître	사범님	SA BEOM NIM
SAM JANG	Troisième étape	삼장	SAM JANG
SEUNG	Le vainqueur	승	SEUNG
SHI HAP	Compétition	시합	SHI HAB
SON	Main	손	SON
SONNAL	Tranchant de main	손날	SON NAL
TI	Ceinture	띠	DDI
WU SE	Supériorité	우세	WU SEOY

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

Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.

Récitation de la 3^{ème} forme de combat imaginaire :

Poumse Taegeug SAM 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 CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> [(Ap sogui) JEBI POUM HAN SONNAL MOK CHIGUI] x 2.
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> [(Ap sogui) MONTONG AN MAKKI] x 2.
<i>Oreun</i>	Mon doligui ¾ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
<i>Wen</i>	Tiro dora ½ >> (Ap sogui) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG DOUL BON JILEUGUI.
<i>Dola oda</i>	Dola ¼ >> [(Ap sogui) ARE MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI] x 2 >> [AP CHAGUI >> (Ap sogui) ARE MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI] x 2 + Ki hap !
<i>Jon myon</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.