








Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 3 ou nécessaires à la progression :




Phases de concentration ou de préparations traditionnelles de POUmse :

	SA BOM NIM KE KYONG NYE	Commandement du salut au maître instructeur	
	KYO SA NIM KE KYONG NYE	Commandement du salut à l'instructeur	




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

	DWIT KOUBI (SOGUI)	Position inclinée en arrière		Abréviations : (DK) (JCS)
	JOU CHOUM SOGUI	Position du cavalier		
	NA CHOUA SOGUI	Position du cavalier (plus basse et écartée)		

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYORougui :

	HAN SONNAL MONTONG MAKKI	Un blocage main ouverte, du coté de la jambe avant	
	MONTONG MAKKI	Un blocage poing fermé, du coté de la jambe avant	








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

	MONTONG DOUL BON JILEUGUI	Double coup de poing niveau moyen	
	HAN SONNAL (JE BI POUm) MOK CHIGUI	Frappe au cou, avec un tranchant de main	

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 :

	DOLLYO JILEUGUI	Coup de poing semi circulaire de combat (dont l'armement est dissimulé et court)	
	MYLO CHAGUI	Poussé du pied à l'horizontale (ce n'est pas une frappe)	
	NELYEU CHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)	
	SEUNG	Le vainqueur	
	SHI HAP KYORougui	Compétition de combat plastron	
	WU SE GUIROK	Supériorité record (pour départager des combattants ex æquo après le 4ème round)	

Lorsque l'arbitre central les y invite, pour les débuts et fins de rounds, le combattant bleu (*CHONG*) se place à sa droite et le rouge (*HONG*) se place à sa gauche, deux mètres doivent séparer les combattants, l'arbitre central étant alors placé en face du scoring boards, qui indique le score, le chrono et les pénalités.

Les coups de pieds à la tête ne sont autorisés que pour les cadets, juniors, seniors (les vétérans n'y ont pas droit).

Les issues de combats et la désignation du vainqueur :

- knock down (*titube*) ou knock out (*KO, inerte*), abandon ou forfait (*décision du combattant ou de son coach qui jette la serviette*),
- disqualification pour mauvais comportement, ou par décision de l'arbitre (*supériorité écrasante*).
- plus de 8 points de pénalités acquis,
- victoire au score, selon un delta de 12 points (2è ou 3è round), la différence de points en final du 3è round,
- le point en or, ou si aucun point n'a été validé, délibération WU SE GUIROK des juges et l'arbitre central afin de déterminer la supériorité.

Sans accréditations (*catégories d'âge ou de poids non conforme, avec pesée sur balance officielle, surclassement éventuel demandé officiellement*) et sans passeport à jour, un combattant ne peut participer à aucun combat (*refusé aux contrôles*), sa non présentation sur l'aire, donne la victoire à son adversaire.

Attentes du programme pour le HAN BON KYORougui :

A partir de 9 ans, l'élève doit assimiler précisément les protocoles de cet exercice et respecter chaque phase.

Jounbi, attaquant en Ale makkki, signal du défenseur avec Ki hap, frappe de l'attaquant en Eulgoul jileugui, application libre de techniques de Pousem selon 3 modes de réponses (x 2) :

Blocage et riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté, sa mise en distance de sécurité avec la garde.

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

L'élève doit exécuter précisément le protocole de cet entraînement et pouvoir montrer du réalisme au travers de ses techniques, avec les 5 mises en situations du programme.

Lors d'une saisie d'un poignet de face, d'un poignet en « diagonale bonjour », d'un poignet saisi avec 2 mains, des deux poignets saisis de face et des deux poignets saisis dans le dos.

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

Signification du nom de la Corée (*HAN KOUK*) : Le Pays du Matin Calme. Il regroupe les anciens royaumes de la péninsule, Koguryo, Sila et Paekje.

Les Hwarang, jeunes nobles guerriers, pratiquaient des formes ancestrales d'arts de la guerre, le Kung Jung Mu Sul, le Taekyon, le Subak puis de Hwarang-Do, qui ont fait peu à peu ce que l'on retrouve dans le TAEKWONDO d'aujourd'hui.