

# Académie de Taekwondo de Bruguières

## Grille n°4 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

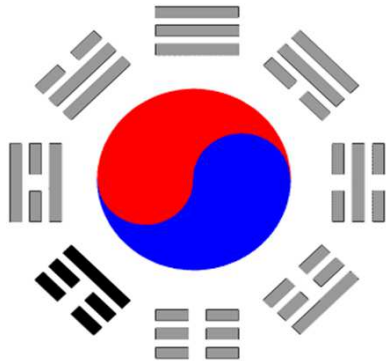
Poumse de référence:

**Tae geug - 4**

**SA JANG**

Représentation :

**Le tonnerre**



**Diagramme : 王 (le roi)**

Le Poum-se Taegeug SA JANG est exigé.

Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.

Les Poum-se précédents sont susceptibles d'être demandés à présenter.

Rappel, la notation porte sur :

Le diagramme (*chemin, avec retour au départ*)

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 Poum-se sur les fiches

à disposition ou sur les vidéos

Grades de référence :

Enfants

Ados et adultes

**Benjamins**  
9 - 10 ans

**Juniors**  
15 - 16 - 17 ans

**Minimes**  
11 - 12 ans

**Séniors**  
18 ans et +

**6è keup**

**6è keup**

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

| Transcription officielle FFTDA : |                                | Recherche de termes originaux : |                 |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| <b>AN BAL</b>                    | Bol interne du pied            | <b>안발</b>                       | AN BAL          |
| <b>AP BAL</b>                    | Le pied de devant              | <b>앞발</b>                       | AP BAL          |
| <b>BAL NAL</b>                   | Côté du pied                   | <b>발등</b>                       | BAL DEUNG       |
| <b>BAL PADAK</b>                 | Plat interne du pied           | <b>발바닥</b>                      | BAL BA DAG      |
| <b>BAKAT</b>                     | Vers l'extérieur               | <b>바깥</b>                       | BA GGAT         |
| <b>BAKO</b>                      | Changer                        | <b>바꿔</b>                       | BA GGWEO        |
| <b>BATANG SON</b>                | Paume de la main               | <b>바탕손</b>                      | BA TANG SON     |
| <b>CHOK TO</b>                   | Tranchant externe du pied      | <b>발족드</b>                      | (bal) JJOG DEU  |
| <b>DWIT BAL</b>                  | Le pied de derrière            | <b>뒷발</b>                       | DWITH BAL       |
| <b>FOU</b>                       | Crochet                        | <b>훅</b>                        | HUG*            |
| <b>FOULYO</b>                    | Crocheter (essayer un crochet) | <b>훅로</b>                       | HUG LO*         |
| <b>JE BI</b>                     | Hirondelle                     | <b>제비</b>                       | JEYO BI         |
| <b>JEGO</b>                      | Retrait                        | <b>제거</b>                       | JEYO GEO        |
| <b>KYEU PA</b>                   | Casse                          | <b>격파</b>                       | GYEOG PA        |
| <b>NOULO</b>                     | Ecraser/ Appuyer sur           | <b>눌러</b>                       | NUL LEO         |
| <b>PADAK</b>                     | Paume, creux du pied           | <b>바닥</b>                       | BA DAG          |
| <b>POUM</b>                      | Forme/ Faire comme...          | <b>폼</b>                        | PUM             |
| <b>PYON</b>                      | A plat                         | <b>편</b>                        | PYEON           |
| <b>PYON SON KEUT</b>             | Pointes de doigts              | <b>편손끝</b>                      | PYEON SON GGEUT |
| <b>SA JANG</b>                   | Quatrième étape                | <b>사장</b>                       | SA JANG         |
| <b>SEWO</b>                      | Laisser vertical               | <b>새워</b>                       | SAE WEO         |
| <b>YOP</b>                       | Latéral                        | <b>옆</b>                        | YEOP            |

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

|                         |                                     |              |                      |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|
| <b>AN NYONG</b>         | Bonjour, Au revoir                  | <b>안녕</b>    | AN NYEONG            |
| <b>AN NYONG HASSOYO</b> | Bonjour, Au revoir (avec déférence) | <b>안녕하세요</b> | AN NYEONG HA SEOY YO |
| <b>GAMSA HADA</b>       | Merci                               | <b>감사하다</b>  | GAM SA HA DA         |
| <b>JE BAL</b>           | S'il vous plaît                     | <b>제발</b>    | JEYO BAL             |

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

**Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.**

|          | Récitation de la 4 <sup>ème</sup> forme de combat imaginaire :  | Poum-se Taegeug SA JANG |
|----------|---|-------------------------|
| Jon myon | (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !   |                         |
| Wen      | Dola ¼ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >><br>(Ap koubi) NOULO MAKKO + PYON SON KEUT SEWO CHIGUI.   |                         |
| Oreun    | Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >><br>(Ap koubi) NOULO MAKKO + PYON SON KEUT SEWO CHIGUI.  |                         |
| Ap eulo  | Dola ¼ >> (Ap koubi) JEBI POU MOK CHIGUI >> AP CHAGUI >><br>(Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI >><br>[YOP CHAGUI] x 2 >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI. |                         |
| Oreun    | Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI >><br>AP CHAGO & Jego (Dwit koubi) MONTONG AN MAKKI.  |                         |
| Wen      | Dola ¼ >> (Dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI >><br>AP CHAGO & Jego (Dwit koubi) MONTONG AN MAKKI.   |                         |
| Dola oda | Dola ¼ >> (Ap koubi) JEBI POU MOK CHIGUI >> AP CHAGUI >><br>(Ap koubi) DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI.   |                         |
| Wen      | Dola ¼ >> (Ap sogui) MONTONG MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI.   |                         |
| Oreun    | Tiro dora ½ >> (Ap sogui) MONTONG MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI.  |                         |
| Dola oda | Dola ¼ >> [(Ap koubi) MONTONG MAKKO & MONTONG DOUL BON JILEUGUI] x 2 + Ki hap !   |                         |
| Jon myon | Tiro dora ½ >><br>(Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.   |                         |