

Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 4 ou nécessaires à la progression :

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

Abréviation :

Pas de nouvelle technique



Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGHUI :

<b>HAN SONNAL EULGOUL MAKKI</b>	Blocage en protection du visage, avec tranchant de main	
<b>BATANG SON NOULO MAKKI</b>	Abaissement paume de main pour dévier vers le bas une frappe de face	
<b>MONTONG BAKAT MAKKI</b>	Blocage avec un bras niveau moyen vers l'extérieur	
<b>SONNAL MONTONG MAKKI</b>	Double blocage, moyen et protection du plexus, avec tranchants de mains	



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

<b>DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI</b>	Frappe au visage avec le revers du poing	
<b>JE BI POUm MOK CHIGUI</b>	Frappe au cou et blocage ascendant niveau tête, avec la grâce de l'hirondelle	
<b>PYON SON KEUT SEWO CHIGUI</b>	Pique de la main (tenue verticale)	



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

<b>YOP CHAGUI</b>	Coup de pied de côté (niveau moyen)	
-------------------	-------------------------------------	--



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

<b>AP BAL NELYO CHAGUI</b>	Coup de pied en marteau (redescendant tendu), avec le pied avant	
<b>AP BAL DOLYO CHAGUI</b>	Coup de pied circulaire niveau tête, avec le pied avant	
<b>AN (DALI) CHAGUI</b>	Coup de pied court de l'extérieur vers l'intérieur, pour dévier une attaque de face	
<b>BAL BAKO</b>	Changer de pied	
<b>BAKAT (DALI) CHAGUI</b>	Coup de pied court de l'intérieur vers l'extérieur, pour dévier une attaque de face	
<b>FOULYO CHAGUI</b>	Aussi appelé Nako Chagui, coup de pied crocheté (en revers à l'horizontale)	
<b>TUYO NELYO CHAGUI</b>	Coup de pied en marteau (redescendant tendu), avec appel sauté	
<b>TUYO DWIT CHAGUI</b>	Coup de pied arrière (ruade), direct sur demi tour sauté	

Le coach doit disposer d'un passeport sportif à jour et être majeur.

Le coaching s'effectue en survêtement, chaussure de sport et tête nue.

Un coach ne peut pas être également compétiteur sur la même journée.

Le coach accompagne son compétiteur avec une bouteille d'eau transparente et une serviette.

Il n'est pas autorisé sur l'aire de combat, son attitude peut être sanctionnée, c'est le compétiteur qui reçoit les sanctions.

Le coach a le droit de réclamer sur une erreur d'arbitrage, par le contrôle vidéo de la dernière action (*et seulement de la dernière*). Pour cela, il met en jeu sa carte et exprime clairement le litige à l'arbitre.

Si la réclamation est justifiée, l'erreur est corrigée et il conserve cette carte. Si elle n'est pas acceptée par le jury de re-visionnage, il perd tout droit de réclamation pour le reste du combat.

Ce droit ne peut pas s'appliquer sur les entrées électroniques de points.



Attentes du programme pour le HAN BON KYOROUGHUI :

L'élève doit pouvoir exécuter les protocoles de cet exercice sans trop d'hésitations.

Les 6 réponses (selon les 3 modes de riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, riposte des membres inférieurs en sauté), doivent le plus possible s'inspirer des règles techniques des Pousme.

L'élève doit commencer à préciser les bonnes distances de frappe (*sans touche mais à distance rapprochée*) et tenter de trouver un bon équilibre tout au long de l'action.

Cet objectif de progression s'étalera sur les trois niveaux de la ceinture bleue.



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

A partir de 12 ans, l'élève doit assimiler précisément le protocole de cet entraînement et commencer à exécuter ses réponses aux 5 mises en situations du programme, avec un peu de réalisme.

La finition doit permettre de soumettre « l'agresseur » à un blocage complet qui ne lui permette pas de se dégager, ou d'inverser la saisie à son avantage, ou encore de réengager une frappe.

Cet objectif de progression s'étalera sur les trois niveaux de la ceinture bleue.



Attentes en casse (KYEUK PA) :

Quelques applications techniques sont à expérimenter à partir de la ceinture bleue, pour les exercices de casse.



Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

En 1969, Maître LEE Kwan Young introduit le Taekwondo en France. Il fait partie des nombreux experts coréens qui s'expatrient (*depuis 1960*) pour promouvoir leur discipline.

Le Taekwondo est d'abord rattaché à la Fédération Française de Judo (FFJ), puis à la Fédération de Karaté (FFKAMA).

En 1995, la Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées (FFTDA) est créée. Son siège est à Lyon.

Le Dr Paul Viscogliosi est son premier Président, Roger PIARULLI lui succédera de 2005 à 2015.

Les disciplines associées de la FFTDA sont : le Subak-do, le Tae Kyeon et le Hapkido.