

# Académie de Taekwondo de Bruguières

## Grille n°5 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

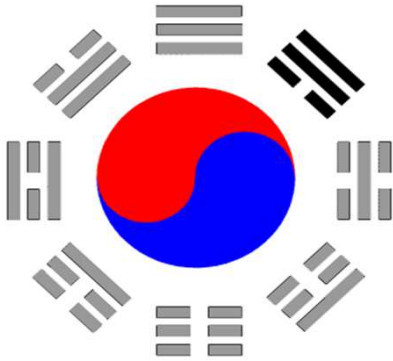
*Poumse de référence:*

**Tae geug - 5**

**OH JANG**

*Représentation :*

**Le vent**



### Diagramme : 王 (le roi)

Le Poumse Taegeug HO JANG est exigé.

Ne pas pouvoir l'exécuter est éliminatoire.

Les Poumse précédents sont susceptibles d'être demandés à présenter.

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*

**Benjamins**  
9 - 10 ans

**Juniors**  
15 - 16 - 17 ans

**Minimes**  
11 - 12 ans

**Séniors**  
18 ans et +

**5è keup**

**5è keup**

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Recherche de termes originaux :	
<b>ANJA</b>	Assis	앉아	ANJ A
<b>KAMSA HAMNIDA</b>	Merci	감사합니다	GAM SA HAB NI DA
<b>KOA</b>	Serrer	꼭	GOAG
<b>MAE</b>	Marteau	매	MEOY
<b>MOM</b>	Corps	몸	MOM
<b>MONDOLYO</b>	Tourner son corps	몸 돌려	MOM DOL LYEO
<b>OH JANG</b>	Cinquième étape	오장	O JANG
<b>OREUN</b>	A droite	오른쪽	O LEUN (jjog)
<b>PAL</b>	Le bras	팔을	PAL (eul)
<b>PAL KOUP</b>	La pointe du coude	팔굽	PAL GUB
<b>PYOK JOK</b>	En direction de l'obstacle	벽적	BYEOG JEOG
<b>SOKOH</b>	En place	속공	SOG GOH
<b>WEN</b>	A gauche	왼쪽	OYN (jjog)

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

Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.

*Récitation de la 5<sup>ème</sup> forme de combat imaginaire :*

**Poumse Taegeug HO JANG**

<i>Jon myon</i>	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> (Wen sogui) ME JOU MOK NELYO CHIGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> (Oreun sogui) ME JOU MOK NELYO CHIGUI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) MONTONG MAKKO & MONTONG AN MAKKI >> [AP CHAGUI >> (Ap koubi) DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGO & MONTONG AN MAKKI] x 2 >> (Ap koubi) DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI.
<i>Oreun</i>	Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI >> (Ap koubi) PAL KOUP DOLYO CHIGUI.
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG MAKKI >> (Ap koubi) PAL KOUP DOLYO CHIGUI.
<i>Dola oda</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKO & MONTONG AN MAKKI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) ARE MAKKO & MONTONG AN MAKKI.
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) EULGOUL MAKKI >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP PYOK JOK CHAGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) EULGOUL MAKKI >> YOP CHAGUI >> (Ap koubi) PAL KOUP PYOK JOK CHAGUI.
<i>Dola oda</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) ARE MAKKO & MONTONG AN MAKKI >> AP CHAGUI >> (Dwit koa sogui) DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI + Ki hap !
<i>Jon myon</i>	Tiro dora ½ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.