





Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 5 ou nécessaires à la progression :





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

| | | | | |
|---|-----------------------|--|---|------------------------|
|  | DWIT KOA SOGUI | Position un peu de profil, avec la jambe arrière qui cale la cheville de devant |  | Abréviation : (DKS) |
| | OREUN SOGUI | Position debout, un peu de profil, avec le pied droit orienté vers l'adversaire |  | (OS) |
| | WEN SOGUI | Position debout, un peu de profil, avec le pied gauche orienté vers l'adversaire |  | (OS) |

Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI :

Pas de nouvelle technique





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

| | | | |
|---|---------------------------------|--|---|
|  | ME JOU MOK NELYO CHIGUI | Marteau du poing, circulaire latéral descendant (sur la clavicule de l'adversaire) |  |
| | PAL KOUP DOLYO CHIGUI | Frappe circulaire avec le coude, au niveau du visage |  |
| | PAL KOUP PYOK JOK CHIGUI | Poussé l'adversaire dans le dos et frappe avec le coude, de face |  |

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 :

| | | | |
|---|-------------------------------|---|---|
|  | BANDE MONDOLYO CHAGUI | Coup de pied circulaire retourné arrière, pied tendu, vers la tête |  |
| | MONDOLYO FOULYO CHAGUI | Coup de pied circulaire retourné arrière, crocheté à la tête |  |
| | SOKOH CHAGUI | Plusieurs coups de pieds différents avec la même jambe « en place » |  |

Les catégories d'âges en compétitions plastron :

Pupilles (7 et 8 ans), Benjamins (9 et 10 ans), Minimes (11 et 12 ans), Cadets (13 et 14 ans), Juniors (15, 16 et 17 ans),

Seniors 1 (18 à 29 ans), Seniors 2 (30 à 39 ans),

Espoir : entre 18, 19 et 20 ans des compétitions spécifiques peuvent être organisées (*championnats de France espoir*).

Les catégories d'âges en compétitions techniques : Pupilles (7 et 8 ans), Benjamins (9 et 10 ans), Minimes (11 et 12 ans), Cadets (13 et 14 ans), Juniors (15,

16 et 17 ans), Seniors 1 (18 à 29 ans), Seniors 2 (30 à 39 ans), Masters 1 (40 à 49 ans), Masters 2 (50 à 59 ans), Masters 3 (60 ans et +).

Attentes du programme pour le HAN BON KYOROUGUI :

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

Les 6 réponses selon les 3 modes (riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, puis 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 doit être sur la voie de progression (*il s'étale sur les trois niveaux de la ceinture bleue*).

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

L'élève doit exécuter précisément le protocole de cet entraînement et mettre du réalisme en appliquant ses réponses aux 5 mises en situations du premier programme (demandé jusqu'à la ceinture noire 1er dan).

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.

Le plus probant étant une immobilisation finale, complète au sol, à laquelle il devra associer une frappe (*sans touche*).

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 :

Quelques athlètes français de haut niveau, combat plastron :

Michel Della Negra (*Bronze championnat du monde 1983*)

Pascal Gentil (*Bronze JO Sydney 2000, Bronze JO Athènes 2004, Argent championnat du monde 1995*)

Mamedy Doucara (*Or champion du monde en 2001*)

Mickaël Borot (*Argent championnat du monde 2001 et 2003*)

Myriam Baverel (*Argent JO Athènes 2004*)

Yassine Belhadj (*Or champion du monde junior 2006*)

Glawdys Epangue (*Bronze JO Pékin 2008*)

Maeva Musso (*Or championnat du monde jeunesse 2008*)

Anne Caroline Graffe (*Argent JO Londres 2012*)

Haby Niaré (*Or, Championne du monde en 2013*)

Quelques champions techniques Pousme de niveau européen ou plus :

Roger Piarulli, Sybille Forca, Nguyen Ba Thanh, Philippe Montosi, Julien Van Phong Le, Leila Kocheida