

# Académie de Taekwondo de Bruguières

## Grille n°6 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

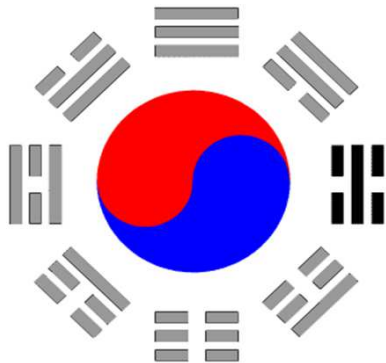
*Poumse de référence :*

**Tae geug - 6**

**YOUK JANG**

*Représentation :*

**L'eau**



### Diagramme : ㉮ (le roi)

Le Poumse Taegeug YOUK 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

**Cadets**  
13 - 14 ans

**Minimes**  
11 - 12 ans

**Juniors**  
15 - 16 - 17 ans

**Séniors**  
18 ans et +

**4è keup**

**4è keup**

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Recherche de termes originaux :	
<b>BIT EULO</b>	Torsion (incliné remonté)	<b>비틀어</b>	BI TEUL EO
<b>IL TJA</b>	Entrelacer/ Combiner	<b>일짜</b>	IL JJA
JOULO DEULDA	Contraction	<b>줄어들다</b>	JUL EO DEUL DA
<b>KODEUP</b>	Double	<b>곱둑</b>	GOB DEUB
<b>HECHO</b>	Ecarter	<b>해쳐</b>	HAE CHYEO
<b>KAWI</b>	Ciseaux	<b>가위</b>	GA WI
<b>MODEUM</b>	Assortiment/ Ensemble	<b>모듬</b>	MO DEUM
<b>MYONG CHI</b>	Plexus solaire	<b>명치</b>	MYEONG CHI
<b>OLYO</b>	Remontant/ Vers le haut	<b>올려</b>	OL LYEO
<b>MOA</b>	Réunir	<b>모아</b>	MO A
<b>YOUK JANG</b>	Sixième étape	<b>육장</b>	YUG JANG

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

Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.

*Récitation de la 6<sup>ème</sup> forme de combat imaginaire :*

**Poumse Taegeug YOUK 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 >> AP CHAGUI >> (Dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> AP CHAGUI >> (Dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI.
<i>Ap eulo</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) HAN SONNAL BITEULO MAKKI >> DOLYO CHAGUI.
<i>Wen</i>	Dola ¼ >> (Ap koubi) EULGOUL BAKAT MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) EULGOUL BAKAT MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI >> AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI.
<i>Jon myon</i>	Dola ¼ >> (Naranhi sogui) JOULO DEULDA HECHO ALE MAKKI.
<i>Ap eulo</i>	(Ap koubi) HAN SONNAL BITEULO MAKKI >> DOLYO CHAGUI + Ki hap !
<i>Wen</i>	Mon doligui ¾ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> AP CHAGO & (Dwit bal dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI.
<i>Oreun</i>	Tiro dora ½ >> (Ap koubi) ARE MAKKI >> AP CHAGO & (Dwit bal dwit koubi) MONTONG BAKAT MAKKI.
<i>Dwi lo</i>	Mon doligui ¾ >> [(Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI] x 2 >> [(Ap koubi) BATANG SON MONTONG MAKKO & MONTONG BALO JILEUGUI] x 2.
<i>Jon myon</i>	Oreun bal jigo (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.