





Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 6 ou nécessaires à la progression :







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

Abréviation :

(MS)

		MOA SOGUI	Position pieds réunis, parallèles	
		OLYO JOUNBI SOGUI	Préparation avec les deux poings de côté à la ceinture	



Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGHUI :

		BATANG SON MONTONG MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main	
		EULGOUL BAKAT MAKKI	Blocage niveau visage vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire	
		HAN SONNAL BIT EULO MAKKI	Blocage en torsion (du bas vers le haut), main en tranchant (ouverte)	
		HECHO ARE MAKKI	Double blocage bas, deux bras un peu écartés du corps, sur les côtés	








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

		HAN SONNAL MOK BAKAT CHIGUI	Frappe au cou avec le tranchant de main, vers l'extérieur (paume orientée vers le sol)	
--	---	------------------------------------	--	---

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

		<i>Pas de nouvelle technique</i>		
--	---	----------------------------------	--	--

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

		IL TJA CHAGUI	Deux coups de pieds sautés avec deux techniques différentes pour chaque jambe	
		KAWI CHAGUI	Double coup frontal à deux pieds (écartés) sur cibles séparées	
		KODEUP (...) CHAGUI	Double coup de pied identiques mais à deux hauteurs différentes (préciser son nom)	
		MODEUM BAL CHAGUI	Coup frontal à deux pieds joints (ensemble)	
		TUYO MONDOLYO CHAGUI	Coup de pied circulaire retourné au visage, avec appel sauté	

L'aire d'évolution pour les compétitions techniques est de 12 x 12 m. Le jury est composé de 7 juges techniques.

La compétition technique s'effectue en 3 tours. L'ordre des passages s'effectue selon le tirage au sort (*produit la veille*).

Au premier tour 50% des participants sont qualifiés pour la demi finale, sur l'exécution d'un poumse désigné d'office.

La demi final qualifie les 8 premiers participants également notés sur un POUmse désigné d'office.

Durant la finale ces 8 participants seront classés selon une note sur 10. Sanctions : 0,1 point = geste technique mal exécuté, manque de coordination, 0,5 point = erreurs.

Technique (/4 points) : Connaissance et réalisation (diagramme, ki hap, hésitations, geste, position) (verrouillages, puissance d'impact, fluidité, vitesse, pas de frappe au sol)

Performance (/6 points) : Maîtrise et attitude (stabilité, pivots, précision, équilibre des forces d'impacts doublés) (regard, concentration, rythme du Pousse, présentation), ainsi que synchronisation (*par équipe*)

Les compétiteurs doivent connaître jusqu'au POUmse : *KEUM GANG pour les Cadets, TAE BAEK pour les Juniors, SHIP JIN pour les Seniors 1 et 2, CHO KWON pour les Masters 1, HAN SU pour les Masters 2 et 3.*

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 (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 Pousse.

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 programme.

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 est associée une frappe (*sans touche*) sans lâcher « l'agresseur » ou en s'assurant d'une distance de sécurité immédiatement après.

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 :

La Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées (FFTDA) :

- Gère toutes les manifestations et compétitions nationales,
- Forme et désigne les cadres (*enseignants, juges techniques, arbitres*),
- Organise la sélection des athlètes de haut niveau
- Est l'interlocutrice de l'ETU (*Union Européenne de Taekwondo*) qui organise et procède aux présélections internationales,
- Elle organise la pratique du Taekwondo sur le territoire français (*ligues départementales ou régionales*),