

Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 7 ou nécessaires à la progression :

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

Abréviation :

(BS)



BOM SOGUI	Position du tigre, de face, appui sur pied arrière, pied avant à peine appuyé au sol	
BO JOU MOK JOUNBI	Technique de concentration, poing droit enserré dans la main gauche, devant soi	



Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI :

BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main opposée au pied avant	
DOU KAWI MAKKI	Blocages deux niveaux, bras à frotter au moment de l'inversion des bras	
EUT KEULEU ARE MAKKI	Blocage bas, à deux bras croisés en réceptacle	
EUT KEULEU EULGOUL MAKKI	Blocage haut, à deux bras croisés en réceptacle	
GODEULO BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage avec la paume de la main, avec l'autre bras en renfort au dessous	
HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage avec un tranchant de main (ouverte), sur le côté	
HECHO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage moyen vers l'extérieur, deux bras un peu écartés devant soi	
SONNAL ARE MAKKI	Double blocage, bas et protection du plexus, avec les tranchants de mains (ouvertes)	



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

DEUNG JOU MOK EULGOUL BAKAT CHIGUI	Frappe du revers de poing circulaire vers l'extérieur	
DOUL JOU MOK JECHO JILEUGUI	Frappe remontante avec deux poings percutants simultanés	
GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI	Frappe avec le revers du poing, avec l'autre bras en renfort au dessous	
MONTONG YOP JILEUGUI	Frappe percutante de côté, niveau moyen	



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

MOU LEUP OLYO CHIGUI	Frappe remontante et directe du genou	
PYOK JOK CHAGUI	Coup de pied comme AN TCHAGUI, à frapper dans sa main qui ramène l'adversaire	



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

Les tenues (Dobok) en compétition combat plastron ou en compétition technique Pousem :

- Les cols doivent respecter les grades (col blanc, col il poum, col noir),
- Le nom du compétiteur et/ou de son club ne doivent pas dépasser 9 cm x 35 cm, aucune publicité n'est autorisée, mais il est toléré l'identification du fabricant sur la veste ou le pantalon, inférieure à 10% de la surface totale de l'équipement.

Il existe également des compétitions techniques artistiques :

Le principe est de composer un Pousem (de 20 à 24 Pousem dans une proportion de 40% de techniques de mains et 60% de techniques de pieds) Et de l'exécuter sur une musique d'une durée de 1mn à 1mn 10".



Attentes du programme pour le HAN BON KYOROUGUI :

L'élève doit pouvoir exécuter les protocoles de cet exercice sans hésitations et respecter chaque phase.

Les 6 réponses selon les 3 modes (riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, puis riposte des membres inférieurs en sauté), doivent respecter les règles techniques comme pour l'exécution des Pousem.

L'élève doit affiner les bonnes distances de frappe (sans touche mais à distance rapprochée) et conserver une parfaite stabilité tout au long de l'action. Toutes les fins d'actions doivent présenter un retrait de sécurité en position de combat (en garde) puis revenir en Jounbi.

Le partenaire, en rôle d'attaquant, revient aussi en Jounbi avant de se repositionner pour l'assaut suivant.



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

JAPKO DANG KYO	Saisir et tirer	
KAL NOKI	Chargement avec tranchant de la main sur le bras	
SON MOK KOKKI	Clé de poignet (Poignet placé en bec de canne et vrillé)	

En continuité de progression, l'élève doit exécuter précisément le protocole complet de cet entraînement et obtenir tout le réalisme pour ses réponses aux 5 mises en situations du programme (demandé jusqu'à la ceinture noire 1er dan).



Attentes en casse (KYEUK PA) :

Il est exigé une casse (avec l'arme naturelle de son choix)



Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

Le bureau directeur de la FFTDA (09/2015) :

Président : Odjo Denis (Siège : Lyon) ; Secrétaire général : Sadok Hassane ; Trésorière : Allonge Patricia

Les commissions de la FFTDA (au nombre de 19) :

Arbitrage ; Compétition ; Développement ; Formation ; Hapkido ; Tang soo do ; Traditionnel ; Médicale ; Internationale ; Financière ; Communication ; Conciliation et incivilités ; Dom/ Tom ; Féminine ; Handisport ; Hauts gradés ; Haut niveau ; Informatique ; Senior +.

Les disciplines associées sont : Le Subak do ; Le Tang soo do ; Le Hapkido.