

Académie de Taekwondo de Bruguières

Grille n°8 des compétences attendues pour le passage de grade

(recto)

Poumse de référence:

Tae geug - 8

PAL JANG

Représentation :

La terre

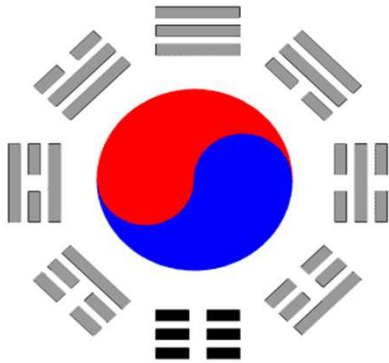


Diagramme : 王 (le roi)

Le Poumse Taegeug PAL 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

2è keup

2è keup

1er keup

1er keup

Grades de référence :

Ados

Ados et adultes

Cadets
13 ans

Juniors
16 - 17 ans

Juniors
15 ans

Séniors
18 ans et +

il poum

1er DAN

Lexique des termes coréens additionnels à assimiler dès ce niveau :

Transcription officielle FFTDA :		Recherche de termes originaux :	
AN PAL MOK	Interne de l'avant bras (revers)	안팔먹	AN PAL MEOG
BAKAT PAL MOK	Externe de l'avant bras	바깥팔먹	BA GGAT PAL MEOG
DANG KYO	Tirer	당겨	DANG GYEO
DAN SANG	Haut/ Elevé	단상	DAN SANG
GOLEUM	Un pas	걸음	GEOL EUM
HA DAN	En bas	하단	HA DAN
JAPKO	Saisir et ...	잡고	JAB GO
JOUNG DAN	A hauteur moyenne	중단	JUNG DAN
MAG	Caler	막	MAG
MOLI	Tête	머리	MEO LI
OE	En	에	EOY*
O GAE	Epaule	어깨	EO GGAE
PAL EUL	Bras	팔을	PAL EUL
PAL JANG	Huitième étape	팔장	PAL JANG
PAL MOK	Avant bras	팔먹	PAL MEOG
PAL KOUM CHI	Articulation du coude	팔꿈치	PAL GGUM CHI
PEGI	Dégagement	빼	BBAE GI
SAN	Montagne	산	SAN
SAN TEUL	Cime de montagne	산악	SAN TEUL
SANG DAN	Haut/ Elevé	상단	SANG DAN
SONNAL DEUNG	Tranchant de dessus de main (coté pouce)	손날등	SON NAL DEUNG
TOK	Menton	턱	TEOG
YOU DAN JA	Pratiquant gradé (CN)	유단자(기)	YU DAN JA (gi)

(*) correspondance de la traduction phonétique proposée , en attente de confirmation linguistique

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

Les termes grisés sur chaque fiche doivent être acquis.

	Récitation de la 8 ^{ème} forme de combat imaginaire :	Poumse Taegeug PAL JANG
Jon myon	(Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE >> (Naranhi sogui) JOUNBI SOGUI & Bal pyo !	
Ap eulo	(Dwit koubi) GODEULO MONTONG BAKAT MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI >> DOU BAL DAN SANG AP CHAGUI + Ki hap ! >> (Ap koubi) MONTONG MAKKO & DOUL BON JILEUGUI >> (Ap koubi) MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Oreun	Mon doligui ¾ >> (Ap koubi) OE SAN TEUL MAKKI >> (Ap koubi) Joulo deulda DANG KYO TOK JILEUGUI.	
Wen	(Ap koa sogui) >> (Ap koubi) OE SAN TEUL MAKKI >> (Ap koubi) Joulo deulda DANG KYO TOK JILEUGUI.	
Dwi lo	Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) SONNAL MONTONG MAKKI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI >> AP CHAGUI & DWIT BAL >> Doul dwit koroh goleum & (Bom sogui) BATANG SON MONTONG MAKKI.	
Wen	Dola ¼ >> (Bom sogui) SONNAL MONTONG MAKKI >> AP BAL AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI >>	
Jego	Jego (Bom sogui) BATANG SON MONTONG MAKKI.	
Oreun	Tiro dora ½ >> (Bom sogui) SONNAL MONTONG MAKKI >> AP BAL AP CHAGUI >> (Ap koubi) MONTONG BALO JILEUGUI >>	
Jego	Jego (Bom sogui) BATANG SON MONTONG MAKKI.	
Dola oda	Dola ¼ >> (Dwit koubi) GODEULO ARE MAKKI >> AP CHAGO & TUYO AP CHAGUI + Ki hap ! >> (Ap koubi) MONTONG MAKKO & MONTONG DOUL BON JILEUGUI.	
Wen	Mon doligui ¾ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG YOP MAKKI >> (Ap koubi) PAL KOUP DOLYO CHIGO & DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGO & MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Oreun	Tiro dora ½ >> (Dwit koubi) HAN SONNAL MONTONG YOP MAKKI >> (Ap koubi) PAL KOUP DOLYO CHIGO & DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGO & MONTONG BANDE JILEUGUI.	
Jon myon	Wen bal jigo dola ¼ >> (Naranhi sogui) BALO (JOUNBI SOGUI) >> (Moa sogui) CHALYOT & KYONG NYE.	