




Techniques additionnelles et terminologies, associées au POUmse 8 ou nécessaires à la progression :







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

Abréviation :





(AKS)

		<b>AP KOA SOGUI</b>	Position croisée de transition, jambe avant en calage de la jambe d'appui	
--	--	---------------------	---	---






Défenses traditionnelles de POUmse ou de HAN BON KYOROUGUI :

		<b>AN PAL MOK MONTONG BAKAT MAKKI</b>	Blocage du revers d'un avant bras	
		<b>GODEULO ARE MAKKI</b>	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre vers le bas	
		<b>GODEULO MONTONG BAKAT MAKKI</b>	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre niveau moyen vers l'extérieur	
		<b>OE* SAN TEUL MAKKI</b>	Blocage deux niveaux opposés (bas et haut latéraux)	

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

		<b>SONNAL DEUNG EULGOUL AN CHAGUI</b>	Frappe du tranchant de main (coté pouce) en grand circulaire, vers la tempe ou l'oreille	
		(japko) <b>DANG KYO TOK (chouk so) JILEUGUI</b>	(Saisir et ) tirer l'adversaire vers soi, uppercut pénétrant au menton, contracté	

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

		<b>DOU BAL DAN SANG* AP CHAGUI</b>	Deux coups de pieds enchaînés sautés	
		<b>AP BAL AP CHAGUI</b>	Coup de pied direct avec pied avant	
		<b>TUYO AP CHAGUI</b>	Coup de pied direct sauté (amorcé d'abord avec un appel de l'autre pied)	

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

Les compétitions de combat au plastron :

Coupe Ambassadeur de Corée, Tournoi international de Paris, Championnat de France, Championnats de France espoir, Critérium national vétérans, Critérium national jeunes benjamins, Championnats régionaux ou départementaux, Coupe régionale benjamin et minimes.

Les catégories de poids :

Hommes pour les compétitions internationales : - 58, - 68, - 80, + 80 (kg).

Hommes pour les championnats : - 54, - 58, - 63, - 68, - 74, - 80, - 87, + 87 (kg).

Femmes pour les compétitions internationales : - 49, - 57, - 67, + 67 (kg).

Femmes pour les championnats : - 46, - 49, - 53, - 57, - 62, - 67, - 73, + 73 (kg).

Les champions en titre de la saison précédente sont qualifiés d'office aux compétitions correspondantes.

Les compétitions techniques individuelles, en équipes (3 garçons ou 3 filles) ou en paires (mixte) :

Championnat de France Pouse (3<sup>ème</sup> keup minimum), Championnats régionaux Pouse, Critérium Pouse artistique, Critérium régional technique, Critérium technique jeunes (pupilles, benjamins, minimes).

Attentes du programme pour le HAN BON KYOROUGUI :

L'élève doit pouvoir exécuter les 6 attaques et les 6 réponses selon les 3 modes (riposte des membres supérieurs, riposte des membres inférieurs, puis riposte des membres inférieurs en sauté), avec la même rigueur que pour l'exécution des Pouse.






L'exercice exige également la meilleure gestion possible des distances de frappe (sans touche mais à distance rapprochée).

L'exécution doit présenter un bon timing 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) :

		<b>PAL EUL MAG MOLI</b>	Calage du bras au niveau de la tête (agresseur dos au sol)	
		<b>PAL KOUMCHI KOKI</b>	Clé de luxation au coude	
		<b>O GAE KOKI</b>	Clé de luxation au niveau de l'épaule	

En perfectionnement de son geste, 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 premier programme (demandé jusqu'à la ceinture noire 1er dan).

Il doit en tout point se prémunir d'une éventuelle frappe résiduelle (degré de liberté de l'agresseur qu'il n'aurait pas bien maîtrisé).

Attentes en casse (KYEUK PA) :

	<b>JOUNG DAN KYEUK PA</b>	Casse à hauteur moyenne (avec poing, main ou coude)
	<b>SANG DAN KYEUK PA</b>	Casse à hauteur élevée avec le pied (niveau tête à minima)

Attentes en connaissances théoriques et culturelles autour du TAEKWONDO :

La WTF (World Taekwondo Federation), dont le siège se trouve à Séoul au KUKKIWON (L'académie mondiale du Taekwondo), est l'institution officielle :

- qui organise les compétitions mondiales depuis 1973,
- qui est en relation depuis 1980 avec le comité international olympique (C/O),
- qui organise et fait appliquer les programmes d'éducation que le KUKKIWON élabore.

Le Taekwondo est adopté comme sport de démonstration olympique pour les jeux de Séoul en 1988 et devient discipline olympique pour la première fois à Sydney en l'an 2000.

Le Dr Kim Un Yong a été son premier Président. Le Dr Chung Won Choue est l'actuel Président.