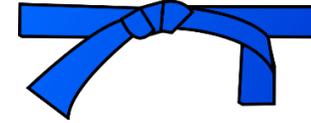




Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Ceinture Bleu



Tout d'abord rassures toi, ce n'est pas un examen pour te punir mais pour te **RECOMPENSER** de tous les efforts fournis durant l'année. Il te suffit de te donner à 100% et de partager ce que tu as appris toute l'année pour cela calme et concentration seront tes meilleurs amis.

Mok Le cou

Pal Le bras

Palkoup Le coude

Son La main

Moureup Le genou

Bal Le pied



Culture générale :

Au niveau régional tous ceux qui le souhaitent peuvent s'inscrire à une compétition, pour ce qui est du niveau national, il faudra remporter son ticket de sélection lors des championnats régionaux pour pouvoir participer aux championnats de France.

Pour ce qui est des grands championnats internationaux, c'est la fédération qui sélectionne les athlètes qui selon elle, ont le potentiel de représenter la nation à l'international. Pour faire cette sélection un « ranking » est mis en place (système de comptage de points). Lors de son cursus sportif un athlète va accumuler des points ce qui lui permettra d'ouvrir des portes vers de plus gros championnats.

Il existe cependant des compétitions ouvertes à tous les « OPEN » elles sont misent en place aussi bien au niveau national, qu'international.

ATTENTION ce n'est pas parce que ce n'est pas écrit que tu ne dois pas le savoir OUVRE BIEN TES OREILLES LORS DES ENTRAINEMENTS !!!

Termes techniques :

- **Me joumok nelyeu yop tchigui → Frappe du poing en marteau, descendante
- **Palkoup momtong piojok tchigui → Frappe du plat du coude contre l'autre main ouverte au niveau moyen
- ** Palkoup momtong dolyeu tchigui → Frappe circulaire du coude, vers l'intérieur, niveau moyen

N'oubliez pas petits et grands que le pire dans la vie ce n'est pas d'avoir échoué mais

de ne jamais avoir essayé

FORCE ET HONNEUR



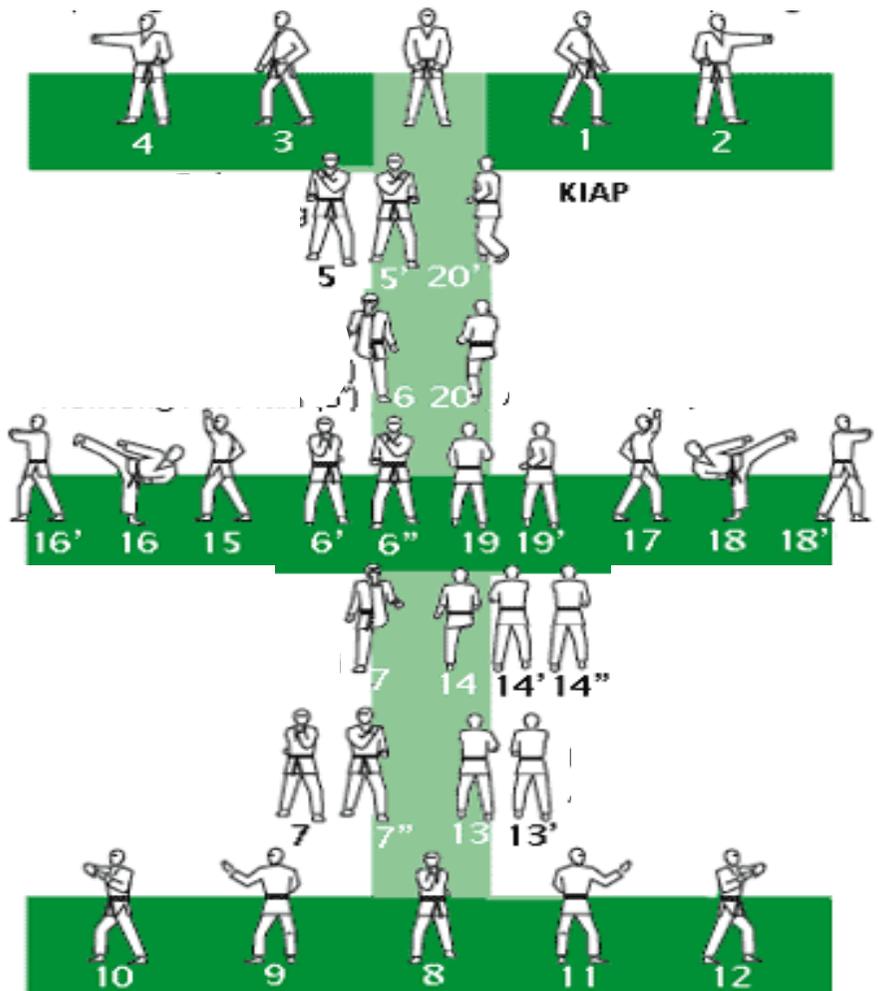
MON POOMSAE 5



TAE GEUK OH JANG

Le Vent « Son »

CHUMBI



Les positions :

