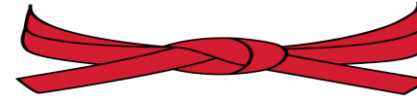




## Que peut on me demander de plus ??



## FICHE TECHNIQUE : Ceinture Rouge



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.

### Culture générale :

Au tout début du Taekwondo, les premiers poomsés étaient les Hyongs. Mais suite aux divers désaccords avec le Général Choi, la KTA (Korea Taekwondo Association) avait nommé, à la fin des années 1960, un comité de création de formes.

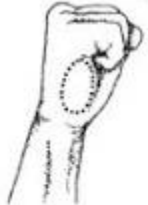
Ils créent en 1967 les 8 poomsés Palgwé, et les 9 poomsés Yoodanja (Koryo à Illyeo, les poomsés supérieurs).

Quelques années plus tard, 3 nouveaux membres s'ajoutent à ceux du précédent comité C'est là que les Taegeuk Poomsés, que nous utilisons toujours, remplacent les Palgwé Poomsés. Les poomsés supérieurs eux ne sont par contre pas ou peu modifiés.

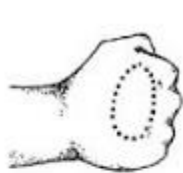
**ATTENTION** ce n'est pas parce que ce n'est pas écrit que tu ne dois pas le savoir OUVRE BIEN TES OREILLES LORS DES ENTRAINEMENTS !!!

### Termes techniques :

- \*\* Han sonnall biteurô eulgoul maki → Blocage circulaire, niveau haut avec le tranchant de la main ,côté jambe arrière, dans un mouvement de torsion du buste
- \*\* Ale hetcheu maki → Blocage double de dégagement, niveau bas ventre
- \*\*Batangson montong maki → Blocage vers l'intérieur (horizontal) avec la paume de la main, niveau plexus



ME JOUMOK



DEUNG JOUMOK



BATANGSON



KEUT



SONNAL



SONNAL DEUNG

**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**

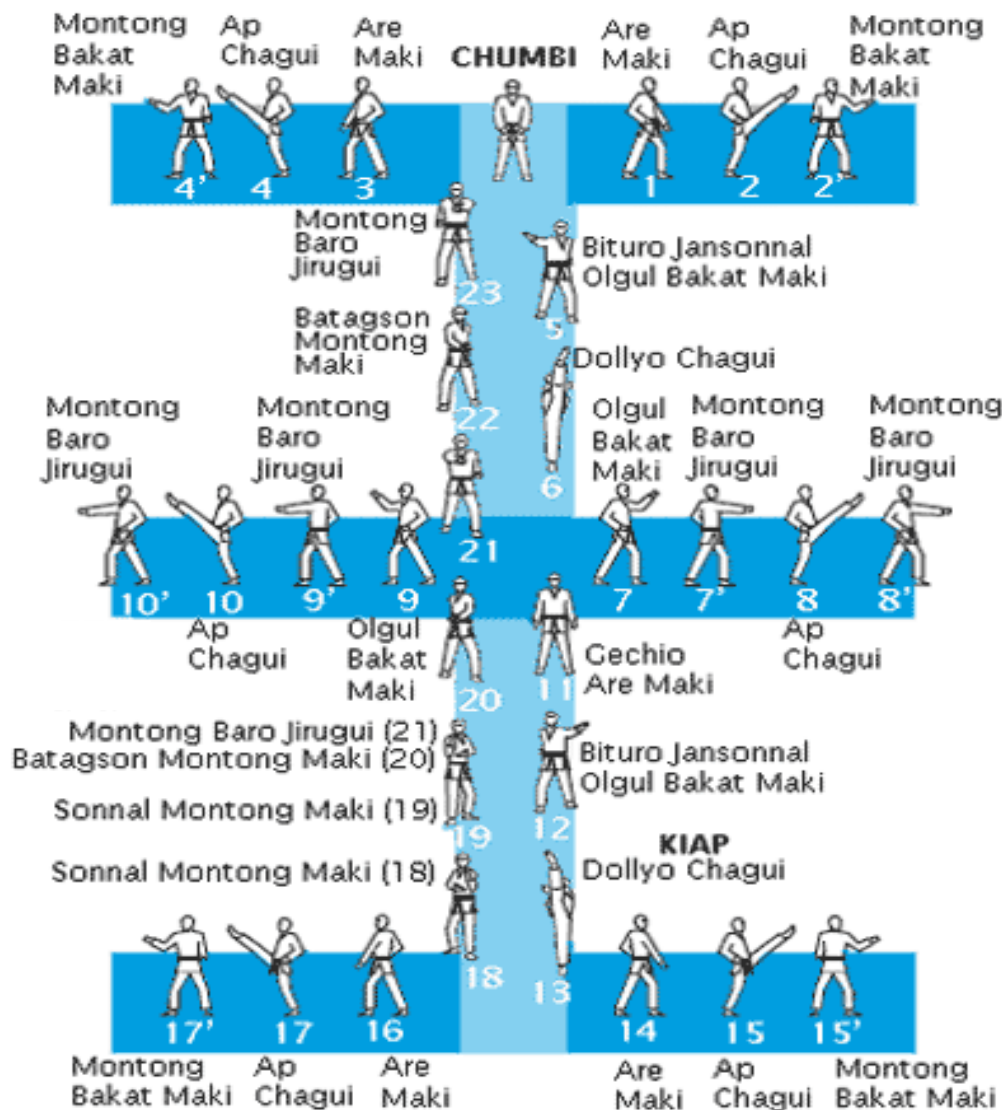


# MON POOMSAE 6



## TAE GEUK YOUK JANG

L'EAU « KAM »



### Les points en compétition :

Pour valider le(s) point (s) :  
 les points sont attribués lorsqu'une technique autorisée est pratiquée dans la zone de marquage du tronc ou de la tête avec le niveau d'impact requis

Pour les combats électroniques, la commission technique détermine l'échelle de la sensibilité du plastron électronique en tenant compte des différentes catégories de poids, du sexe et de la catégorie d'âge.

En coréen plastron se dit « Hogou »

Les actes interdits sont sanctionnés par l'arbitre (Gam-Jeom). Un Gam-Jeom est compté comme un point supplémentaire pour le combattant adverse.

Comptage des points	
Coup de poing valide sur le plastron	1
Coup de pied valide sur le plastron	2
Coup de pied retourné au plastron	4
Coup de pied valide à la tête	3
Coup de pied retourné valide à la tête.	5

### CE QU'IL EST INTERDIT DE FAIRE

Traverser les lignes limites Tomber	garder la jambe plus de trois secs en l'air
Eviter ou retarder le match	Attaquer l'adversaire après « Kal-yeo »
Saisir, ou pousser l'adversaire	Frapper le visage avec la main
Bloquer avec la jambe	Attaquer avec le genou
lever la jambe pour empêcher l'attaque de l'adversaire	Attaquer intentionnellement sous la ceinture
Attaquer l'adversaire tombé au sol	Mauvais comportements du combattant ou du Coach

