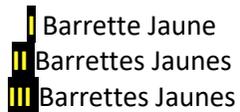




## Que peut on me demander de plus ??

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.

Avant la ceinture jaune je peux obtenir plusieurs grades



Barrette Jaune

Barrettes Jaunes

Barrettes Jaunes

**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**



## FICHE TECHNIQUE : BABYS



### Culture générale :

Le **Taekwondo** est un art martial qui vient de en **Corée du Sud**, Celui-ci se pratique avec une tenue traditionnelle nommée le **Dobok**.

La salle ou je pratique le taekwondo est le **dojang**, en entrant et en sortant je fais **LE**

**SALUT** \*\*Garde à vous → Tchaliot      \*\*Saluez → Kyongnye

**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 !!!**

Je sais compter en coréen: Hana, Dul, Set, Net, Dasot, Yeosot, Ilgop, Yeudol, Ahop, Yeul

### Termes techniques :

\*\*le cri → Kiap

\*\* Position de départ → Tchoumbi Seugui

\*\*Grande position → Ap koubi Seugui

\*\*Petite position → Ap Seugui

\*\* Blocage bas → Ale maki

\*\*Blocage moyen → Momtong maki

\*\*Blocage haut → Eulgoul Maki

\*\* coup de poing → Jileugui

\*\* coup de pied de face → Ap Tchagui



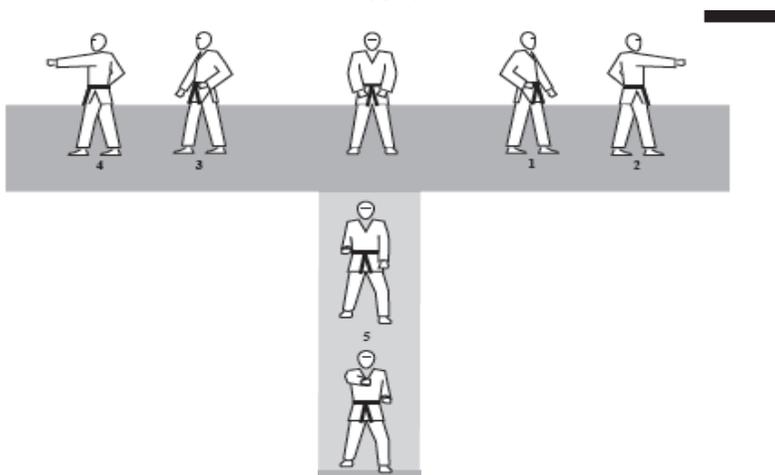
Mes Premiers Poomsae « Kibon »



**IL JANG**

1 TCHOUMBI SEUGUI	2 ALE MAKI	3 JILEUGUI	4 MOMTONG MAKI
	 BRAS GAUCHE	 BRAS DROIT	 BRAS GAUCHE
5 JILEUGUI	6 EULGOUL MAKI	7 AP TCHAGUI	8 JILEUGUI
 BRAS DROIT	 BRAS GAUCHE	 jambe droite	 BRAS DROIT

**1<sup>ère</sup> Série**



Au taekwondo  
je peux progresser dans beaucoup de domaine



**Le Poomsae**

comme vu précédemment : Un poomsé est un combat réel contre des adversaires imaginaires.

**Le Self défense**

**Le Combat**

deux adversaires s'affrontent sur un tatami, le but de l'exercice est de marquer plus de points que son adversaire, toucher sans être touché .

**Les combats sans touches**

deux adversaires s'affrontent sur un tatami, le but de l'exercice est de réaliser deux coups de pieds chacun SANS SE TOUCHER

Comment puis-je gagner ???

Vitesse, Souplesse, Attitude (combativité & déplacement), variétés techniques

**La Souplesse**

