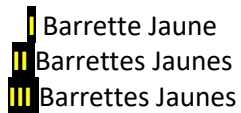




Que peut on me demander de plus ??

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



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



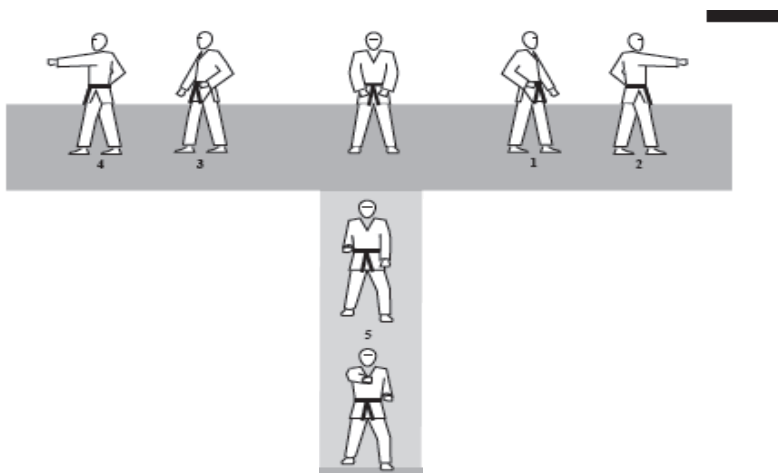
Mes Premiers Poomsae « Kibon »



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^{ère} 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

