



Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Ceinture Jaune



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.

Les autres ateliers →

- La tenue : Tu seras également évalué sur ta tenue : propre, repassée, avec une ceinture bien attachée.
- Ton attitude : Attention ton attitude compte également beaucoup durant ton évaluation, montre que tu es déterminé et passe tes épreuves avec force et envie.
- Les combats sans touches
- La Souplesse
- Ton investissement sur l'année

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

Culture générale :

Le **Taekwondo** est un art martial inventé en **Corée du Sud**, celui-ci signifie la **voie des pieds et des poings**. Il se pratique avec une tenue traditionnelle nommée le **Dobok** ainsi qu'avec une ceinture nommée «**Ti**».

La salle où je pratique le taekwondo est le **dojang**, mon maître = « **Sa Beum Nim** » m'y apprend la volonté, la détermination, le respect, l'entraide et le partage

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 :

**Garde à vous → Tchaliot **Saluez → Kyongnye **le cri → Kiap

** Position de départ technique → 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



MON PREMIER POOMSAE



Au taekwondo
je peux progresser dans beaucoup de domaine

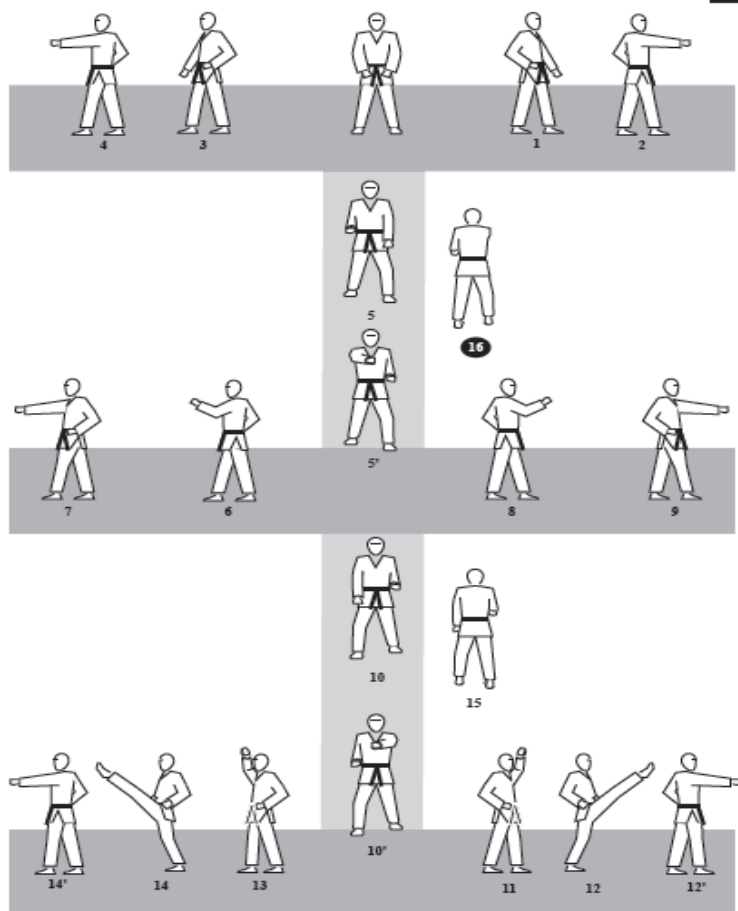


TAE GEUK IL JANG

Le Ciel « Keon »

Taegeuk Il Jang (1)

KEON



Le Poomsae → comme vu précédemment : Un poomsé est un combat contre des adversaires imaginaires.

Le Self défense → il en existe deux sortes KYORUGUI & Hoshin sool

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 .

En compétition mon adversaire va être choisi en fonction de sa catégorie d'âge et de poids, pour participer un équipement est obligatoire le voici :



