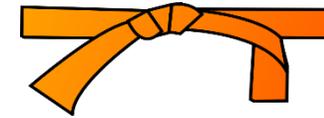




Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Ceinture Orange



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.

LE CODE MORAL DU TAEKWONDOÏSTE →

Fair-Play : "C'est accepter loyalement les règles"

Humilité : "C'est reconnaître ses limites et ses capacités en faisant preuve de modestie."

Loyauté : "C'est être fidèle à ses engagements, au respect des règles de l'honneur et de la probité."

Maîtrise de soi : "C'est la qualité d'une personne à se dominer, à contrôler ses émotions."

Persévérance : "C'est la qualité d'une personne qui fait preuve d'opiniâtreté, de constance, de ténacité, d'acharnement."

Respect : "C'est le sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération. Il consiste à ne pas vexer, blesser moralement une personne."

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 :

En 1955 le Général de l'armée Coréenne, Général Choi regroupa un grand nombre d'arts martiaux et inventa le **Taekwondo**. A la suite de sa retraite il eut pour mission de transmettre le Taekwondo à travers le monde, c'est pourquoi en 1969, le Maître Lee Kwan Young devint le pionnier du Taekwondo en France.

Depuis le nombre de Maître de Taekwondo n'a fait qu'augmenter, en dessous de 4° Dan votre enseignant s'appelle « Kyo Sa Nim » au-dessus il faudra l'appeler « Sa Beum Nim »

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 ENTRAÎNEMENTS !!!

Je sais compter en coréen: je sais compter de 11 à 19 → je dois toujours rajouter yol ! YolHana, YolDul, YolSet, YolNet, YolDasot, YolYeosot, Yolllgop, YolYeudol, YolAhop.

Termes techniques :

**Position du cavalier → Joutchoum Seugui **commencer → Shijak

**Arreter → Keuman **Séparez-vous → Kallyo

** Coup de poings moyen (bras/jambes opposés) → Momtong Balo Jileugui

** Coup de poings moyen (bras/jambes même coté) → Momtong Bande Jileugui

** Coup de poings à la tête → Eulgoul Jileugui

**Blocage → Maki

** Blocage(bras/jambe opposés) → An Maki

**Coup de pied → Tchagui

**Position → Seugui

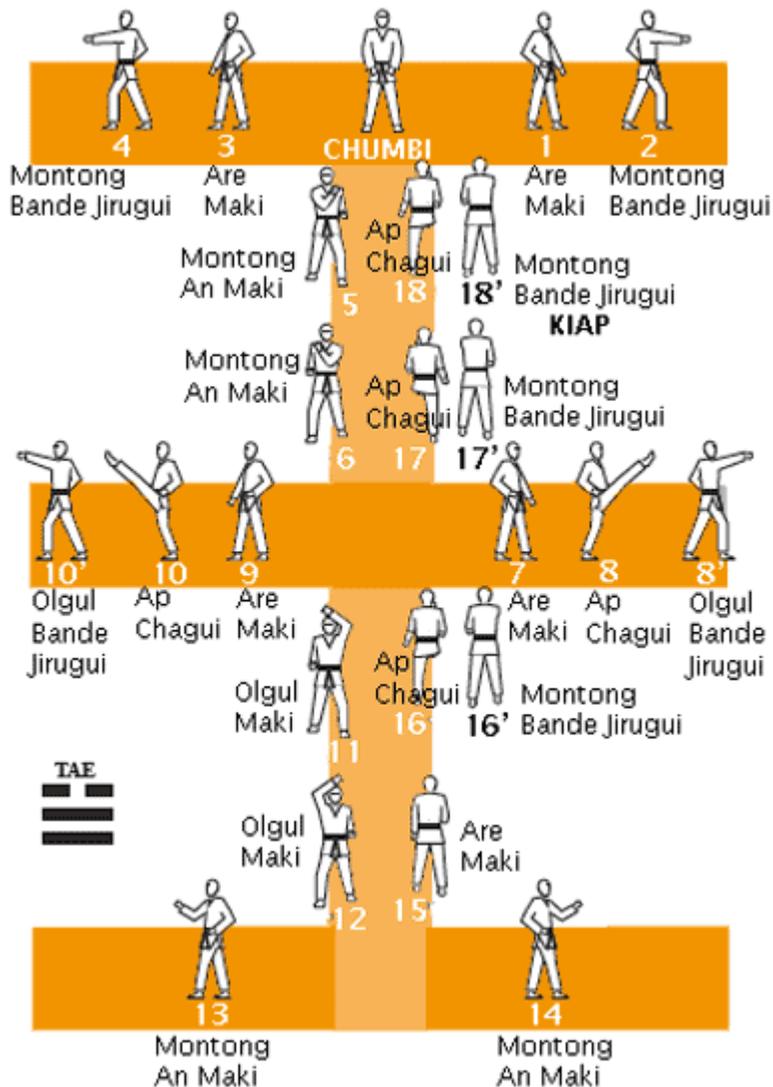


MON SECOND POOMSAE



TAE GEUK IL JANG

Le Lac « TAE »



Couleurs des grades : Il existe d'autres ceintures intermédiaires mais nous voyons les principales. Une fois ceinture noire ce ne sont plus des « Keup » mais des « Dan » je peux avoir jusqu'à 9°Dan

Keup	Ceinture	Keup	Ceinture	Dan	Ceinture
15°		8°		1er	KYO SA NIM
14°		6°		4°Dan	KYO SA NIM
12°		3°		5°Dan	SA BEUM NIM
10°		ilpoom		9°Dan	SA BEUM NIM

Les coups de pieds :

- Bandal tchagui → Coup de semi circulaire, Frappe avec le dessus du pied.
- Dolyo Tchagui → Coup de pied circulaire, frappe avec le dessus du pied.
- Yop Tchagui → Coup de pied de coté, frappe avec le talon ou la tranche du pied.
- Mom Dolyo Tchagui → Coup de pied retourné, frappe avec le talon ou le dessous du pied.
- Nelyo Tchagui → coup de pied écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied.
- Duit tchagui → coup de pied cheval

La compétition :

L'aire de combat de forme carrée doit être de 8 m x 8 m

Le temps de combat varie selon l'âge, au minimum 3 X1 minute et au maximum 3 X 2 minutes

Si le résultat final est exécuté, l'arbitre lance un 4^{ème} round, le premier à marquer remporte le combat, ceci s'appelle LE POINT EN OR.

ATTENTION, je n'ai pas le droit de taper en dehors des zones de touches autorisées, je n'ai pas le droit de tomber ou de sortir de l'aire de combat.

