



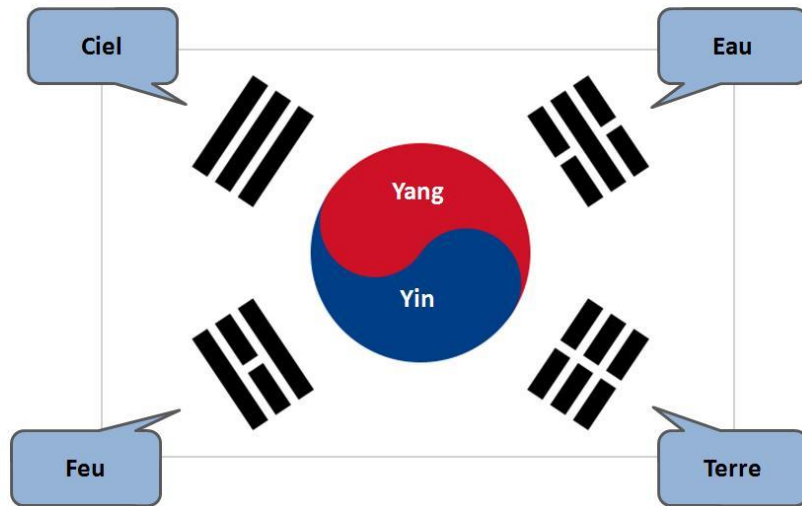
Que peut on me demander de plus ??



FICHE TECHNIQUE : Ceinture violette



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.



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 :

Quelques dates :

- 1968 → En France, première démonstration lors de la coupe de France de Karaté
- 1969 → Le TKD est introduit en France dans la fédération de Judo qui gère alors également le Karaté.
- 1976 → le Karaté crée sa propre fédération, qui gère alors le Taekwondo jusqu'en 1994.
- 1995 → la FFTDA Fédération Française de Taekwondo et Disciplines associés est officiellement créé.

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 :

- ** Sonnal montong maki → Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau moyen) buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus
- ** Batangson montong nelyeu maki → Blocage descendant (écrasant) avec la paume de la main, niveau moyen
- ** Pyon sonn keut sewo tchireugui → Pique de doigts, main perpendiculaire au sol
- ** Je bi poum mok tchigui → Blocage du tranchant niveau haut et attaque du tranchant vers l'intérieur
- ** Montong bakkat maki → Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras
- ** Deung jumok ap tchigui → Coup de poing en revers de face



MON POOMSAE 4



TAE GEUK SA JANG

Le Tonnerre « JIN »

Ho shin soul vs han Bon Kieuregui :

« Ho » = « La Protection »

« Shin » = « Le Corps »

« Soul » = « Techniques » ... Ho Shin Soul pouvant se traduire par la « self défense » tout un ensemble de techniques directement applicables dans des situations d'agression pour lesquelles il est utile de savoir réagir avec efficacité.

Le Ho Shin Soul fait appel à toutes les techniques du taekwondo olympique(sport de combat), mais aussi celles des Poomsae et du Han Bon Kyeuregui

Le Han Bon Kyeuregui se travaille à deux, les techniques permettent de simuler un combat réel. C'est donc un combat préparé avec des d'enchaînements codifiés, permettant d'apprendre, d'améliorer et d'acquérir une maîtrise du combat. Les attaques se faisant sans contact, les enchaînements doivent être parfaitement contrôlés et maîtrisés.

La compétition :

Les catégories d'âge :

Pupilles – Benjamins – Minimes – Cadets - Juniors - Seniors et espoirs Vétérans.

Un combat dure 3 rounds de 1 à 2 minutes selon l'âge. En cas d'égalité au score à la fin du troisième round, un 4eme round d'une durée de 1 minute pour toutes les catégories sera effectué : ce sera le round du Point en Or. LE PREMIER A MARQUER REMPORTE LE MATCH.

Aux Jeux Olympiques il existe 4 catégories de poids par genre. (Homme et Femme)

Il existe également des compétitions Poomsae traditionnel et des compétitions Poomsae artistique, il est possible d'y participer seul, en duo, ou en quipe de 5 athlètes.

Les poomsaes artistiques sont basés sur les techniques du taekwondo accompagnés en musique d'une chorégraphie

