



## 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.

### Nos Champions Olympiques

<b>JO senior</b>		
<b>Qui sera le 1<sup>er</sup> de l'histoire de TKD ? (peut être toi ?? ;)..)</b>	<b>Haby Niaré</b>	<b>Marlène Harnois</b>
	<b>Anne-Caroline Graffe</b>	<b>Glawdis Epangue</b>
		<b>Myiam Baverel</b>
		<b>Pascal Gentil</b>
<b>JO jeunesse</b>		
<b>Yoann Miangue</b>		<b>Samantha Silvestri</b>
		<b>Faiza Taoussara</b>
		<b>Stéphane Audibert</b>

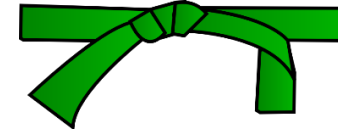
**N'oubliez pas petits et grands que le pire dans la vie ce n'est pas d'avoir échoué mais**

**de ne jamais avoir essayé**

**FORCE ET HONNEUR**



## FICHE TECHNIQUE : Ceinture Verte



### Culture générale :

Le taekwondo n'est pas seulement un Art Martial, en effet celui-ci a un côté sportif très développé puisqu'il fait à ce jour partie des sports Olympiques. Les premiers JO de Taekwondo eurent lieu en 2000, à Sydney. En 2010 se déroula les 1<sup>er</sup> jeux olympique de la jeunesse ce qui donna la possibilité aux plus jeunes de toucher le rêve olympique.

**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 :

- \*\*Dwit koubi seugui → pieds perpendiculaire avec un écart d'un pied et demi 70% du poids sur la jambe arrière 30% sur la jambe avant
- \*\* Han sonnal je bi poum mok tchigui → Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur
- \*\* Dou Bon Momtong Jileugui → Double Coup de poings niveau moyen
- \*\* Han sonnal montong maki → Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture

### Que veux dire « Poomsae » ?

Poom : la forme

Sae : l'identité





# MON POOMSAE 3



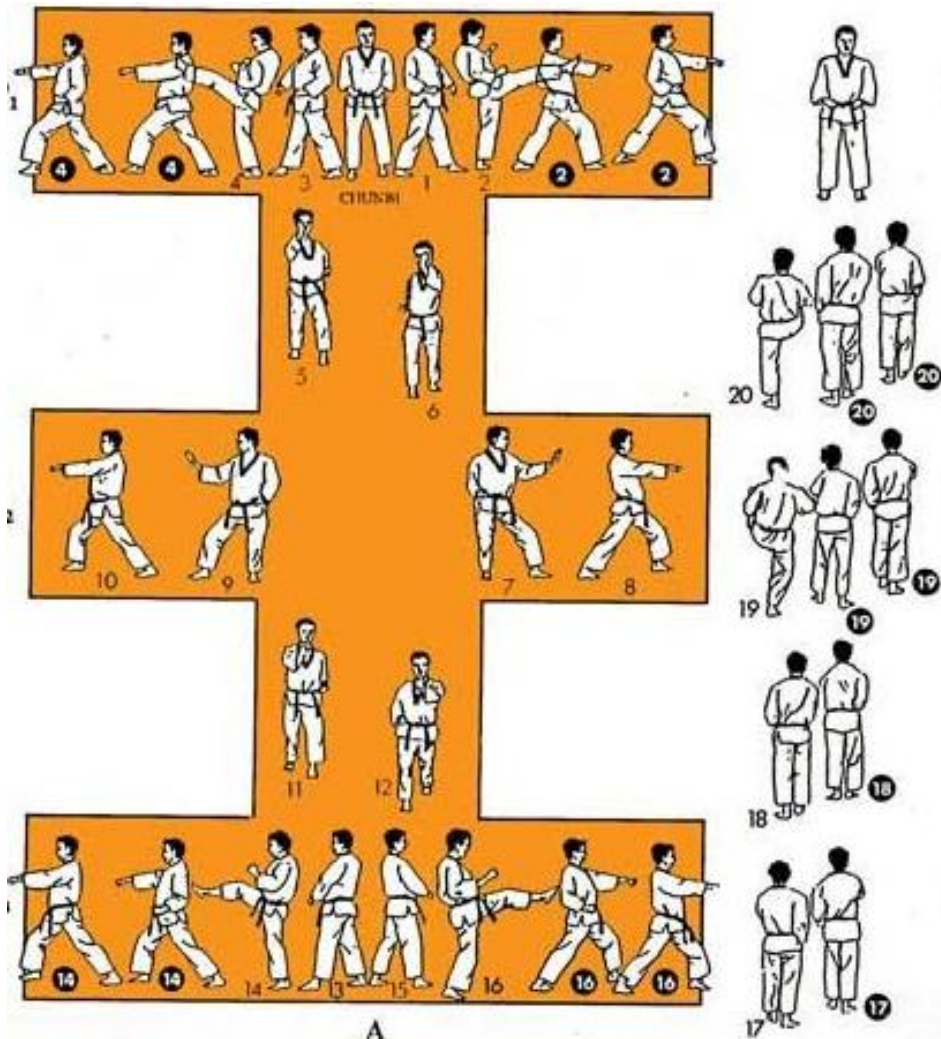
# Le Self Défense :

**ATTENTION !!! IL EST INTERDIT DE SE TOUCHER !!!**



## TAE GEUK SAM JANG

Le Feu « Ri »



## LES "KIBON" COMPORTEMENT :

- Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- Des techniques de blocages des membres supérieurs
- Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- Des techniques sautées
- Des déplacements et enchaînements
- Des positions

## LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- La vitesse d'exécution
- La puissance et l'efficacité
- La stabilité et l'équilibre
- La maîtrise technique et la précision
- La concentration et la détermination
- La connaissance de la terminologie

## La compétition :

Combat se dit « KYORUGUI »

**Bleu : Chung**



**Hong : Rouge**

## LEXIQUE :

**Kyongnye** : Saluez

**Kyorugui Tchoumbi** : position de combat

**Sijak** : commencez le combat

**Kal lio** : stoppez le combat

**Keuman** : arrêt du combat

**Tchong son** : bleu vainqueur

**Hong son** : rouge vainqueur

**Kyong-go** : avertissement

**Gam-jeom** : sanction

**Kyesok** : reprise du combat après un arrêt ( kal lio )

**Tchy gan** : arrêt du chronomètre

