

NOM PRENOM

PROGRAMME POOMSAE ET NOTATION:

- Pour passer la ceinture blanc-jaune: 4 premiers mouvements du poomsae 1 | Il faut 8 points verts minimum pour réussir
- Pour passer la ceinture jaune: 5 premiers mouvements du poomsae 1 | Il faut 10 points verts minimum pour réussir
- Pour passer la ceinture jaune-orange: 9 premiers mouvements du poomsae 1 | Il faut 12 points verts minimum pour réussir
- Pour passer la ceinture orange: 10 premiers mouvements du poomsae 1 | Il faut 14 points verts minimum pour réussir
- Pour passer la ceinture orange-verte: 14 premiers mouvements du poomsae 1 | Il faut 16 points verts minimum pour réussir
- Pour passer la ceinture verte: poumsé 1 en entier | Il faut 18 points verts minimum pour réussir

| I- POOMSAE | | | |
|---|---|---|---|
| Être capable de mémoriser un schéma dans l'espace <i>Aller du bon côté au bon moment</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de mémoriser l'ordre des mouvements <i>Bien faire un blocage quand c'est un blocage, et une attaque quand c'est une attaque</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de mémoriser la latéralisation des mouvements <i>Faire le mouvement avec le bon côté (droite/gauche) de jambe et de bras</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de mémoriser le nom d'au moins deux positions entre ap seugi/ ap koubi seugui / joutchoum seugui (j'en retiens 0 j'obtiens ●, j'en retiens 1 j'obtiens ●, j'en retiens 2 ou 3 j'obtiens ●) | ● | ● | ● |
| Être capable de mémoriser le nom d'au moins deux blocages entre ale maki / montong maki / olgul maki (j'en retiens 0 j'obtiens ●, j'en retiens 1 j'obtiens ●, j'en retiens 2 j'obtiens ●) | ● | ● | ● |
| II- COMBAT | | | |
| Être capable d'effectuer des enchaînements variés <i>Changer de techniques, changer de jambe</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de frapper au niveau de mon visage | ● | ● | ● |
| Être capable d'effectuer des enchaînements rapides | ● | ● | ● |
| Être capable d'effectuer des coups de pieds circulaires | ● | ● | ● |
| Être capable d'effectuer des coups de pieds sautés | ● | ● | ● |
| III- INITIATION A LA SELF DEFENSE | | | |
| Être capable de déconcentrer son partenaire avec une technique de bras ou de jambe sans le toucher mais en se rapprochant | ● | ● | ● |
| Être capable de faire tomber son partenaire sans lui faire mal | ● | ● | ● |
| Être capable de finir son enchaînement avec une technique de bras ou de jambe sans toucher mais en se rapprochant | ● | ● | ● |
| Être capable de réagir en un minimum de temps | ● | ● | ● |
| IV- ATTITUDE (contrôle continu) ATTENTION: 2 points rouges dans cette rubrique = pas de ceinture | | | |
| Être capable de donner le matériel de façon respectueuse <i>Ne pas jeter le matériel, et saluer lorsque je donne une raquette, un pao, une frite à mon partenaire</i> | ● | ● | ● |
| Être capable d'attendre le salut en position twio <i>J'attends le salut les pieds écartés, les mains derrière le dos sans bouger ou faire de bruit</i> | ● | ● | ● |
| Être capable d'être attentif lors de l'annonce des consignes <i>Le professeur ne doit pas avoir besoin de me demander d'écouter, je dois le faire tout seul</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de s'asseoir en position tailleur <i>A chaque fois que le professeur me demande de m'asseoir, je me mets en tailleur</i> | ● | ● | ● |
| Être capable de demander la parole en levant le doigt <i>Pour ne pas couper la parole au professeur et pouvoir poser sa question dans le calme</i> | ● | ● | ● |
| Être capable d'avoir une tenue complète et propre <i>veste et pantalon de dobok + ceinture</i> | ● | ● | ● |
| Être capable d'aider ses partenaires <i>Ne pas se moquer, leur venir en aide lorsqu'ils ont du mal, les aider à mettre leur ceinture...</i> | ● | ● | ● |