

NOM PRENOM

PROGRAMME POOMSAE:

- Pour passer la ceinture blanc-jaune: 4 premiers mouvements du poomsae 1
- Pour passer la ceinture jaune: 5 premiers mouvements du poomsae 1
- Pour passer la ceinture jaune-orange: 9 premiers mouvements du poomsae 1
- Pour passer la ceinture orange: 10 premiers mouvements du poomsae 1
- Pour passer la ceinture orange-verte: 14 premiers mouvements du poomsae 1
- Pour passer la ceinture verte: poumsé 1 en entier

I- POUMSE			
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 seugi / joutchoum seugi			
Être capable de mémoriser le nom d'au moins deux blocages entre ale maki / montong maki / olgul maki			
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>			

- Lorsque l'on passe la ceinture blanche barrette jaune, il faut 8 points verts minimum pour réussir
- Lorsque l'on passe la ceinture jaune, il faut 10 points verts minimum pour réussir
- Lorsque l'on passe la ceinture jaune barrette orange, il faut 12 points verts minimum pour réussir
- Lorsque l'on passe la ceinture orange, il faut 14 points verts minimum pour réussir
- Lorsque l'on passe la ceinture orange barrette verte, il faut 16 points verts minimum pour réussir
- Lorsque l'on passe la ceinture verte, il faut 8 points verts minimum pour réussir

