

Comment lire le poster ?

Ton maître, ou l'enseignant du club est là pour t'aider à construire avec toi les différentes acquisitions dans chaque étapes. N'hésite pas à lui faire part de tes difficultés ou de tes incompréhensions.

Il est là pour t'accompagner!



Tu peux lire le poster verticalement et apprendre chaque technique

PROGRESSION FRANÇAISE DU TAEKWONDO ENFANT

Je passe la ceinture jaune 14è keup

Positions « Seugi »
Moa, Naranhi,

 Garder une largeur identique en conservant les pieds parallèles

Blocages « Makki »
Alé, Montong, Eulgoul

 La trajectoire passe, ou rejoint l'axe médians du corps et le buste est droit

Attaques « Jileugi »
Montong Pandé, Montong Baro

 tourner les poings

Coups de pieds « Tchagi »
Ap, Bandal,

 Monter le genoux, tendre la jambe sans perdre l'équilibre, orientation du pied d'impact

Kyeurougi « combat »
J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire pour toucher le plastron.

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Réaliser le Tchallot
- Réaliser Kyonghié (le salut)
- Réaliser tchoumbi (départ)

Blocages « Makki »

- Réaliser le blocage bas
- Réaliser le blocage moyen
- Réaliser le blocage haut

Attaques « Jileugi »

- Réaliser le coup de poing même jambe
- Réaliser le coup de poing jambe opposée

Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied direct
- Réaliser le coup de pied circulaire moyen

Poomsae « les formes »

- Pas de poomsae...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Sebon Kyeurougi

- Trois pas combat
- Réaliser le protocole
- M'adapter à la distance de l'attaque.

Hoshinsul

- Pas de Hoshinsul...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Kyeurougi « combat »

- Me déplacer et enchaîner une technique
- Toucher des que je suis touché,
- Au moins une jambe touche la cible

FFTDA

Illustrations : Edwige KELLER 2023

Va à la quête des badges ambition citoyenne

Ce peut te donner des points de ceinture

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Le diplôme, marque l'étape de l'ensemble des acquisitions du programme. Clique sur le lien pour le télécharger

Tu peux lire le poster horizontalement et apprendre chaque groupe de techniques

Clique pour télécharger la plaquette du poomsae et voir la vidéo du kukkiwon

Dans cette colonne se trouve le programme que tu dois savoir