

# 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

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

PROGRESSION FRANÇAISE DU TAEKWONDO ENFANT

**Je passe la ceinture orange 11<sup>e</sup> keup/verte**

**Positions « Seugi »**  
Dwitt koubi



Avancer en gardant les genoux fléchis et les pieds correctement orientés

**Blocages « Makki »**  
Sonnal Bakkat



Passer de poing fermé à main ouverte

**Attaques « Jileugi »**  
Sonnal Mok An



Poing serré à la ceinture, tranchant de la main sur la raquette

**Coups de pieds « Tchagi »**  
Milo



Ne pas poser le pied, ne pas baisser le genou, jusqu'à ce que la jambe soit tendue pour pousser avec le plat du pied

**Kyeourugi « combat »**  
J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire, je touche le plastron dans le bon timing. retour de frappe, remplacement, vitesse d'exécution, équilibre général.

**Je dois savoir**

**Positions « Seugi »**

- Positionner mon corps,
- Répartir son poids
- Respecter l'espace entre jambes

**Blocages « Makki »**

- Armer correctement,
- la trajectoire
- Les niveaux sont respectés

**Attaques « Jileugi »**

- Armer correctement,
- la trajectoire
- Les niveaux sont respectés
- Enchaîner les deux coups de poing

**Coups de pieds « Tchagi »**

- Réaliser le coup de pied poussé
- L'armement et la trajectoire sont correct
- Le pivot du pied est réalisé

**Poomsae « les formes »**

- YI JANG - LE LAC
- Le diagramme
- Synchroniser les mouvements
- Respecter les niveaux
- Faire des positions bien distinctes et stables
- Me déplacer et changer de direction sur la pointe du pied

**Doubon Kyeourugi**

- Deux pas combat
- Respecter le protocole dans les deux rôles
- faire le KI HAP sur la dernière technique

**Hoshinsul**

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

**Kyeourugi « combat »**

- Sautiller
- Changer de garde sur place
- Me déplacer un pas en avant
- Utiliser les deux jambes en attaque
- Toucher sans être touché,
- Au moins une jambe touche la cible

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

Flash le QR code pour voir la plaquette du poomsae et la vidéo du kukkiwon

Va à la quête des badges ambition citoyenne par ton attitude, comportement et engagement

Dans cette colonne se trouve le programme que tu dois savoir

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES