

Guide d'utilisation

Document de vocabulaire des poomsae

1. Introduction

Le document de chacun des poomsae n'est évidemment qu'un complément à ta préparation. Il ne remplace nullement le travail régulier en salle, le travail personnel et des vidéos de chacun de ceux-ci ainsi que des techniques de référence.

Cet outil est avant tout une aide dans l'étude des noms des différentes techniques. Il permettra également de se familiariser avec les terminologies employées dans les poomsae.

Une aide mnémotechnique est également présente dans chacun des documents, afin de pouvoir mémoriser le schéma du poomsae.

D'autres outils complémentaires sont également utilisés dans ce but.

Le détail des différentes techniques, paramètres de réussite et description d'exécution sont présentés dans les vidéos et documents annexés à ces dernières. Le salut, commun à chacun des poomsae, n'est pas rappelé ni expliqué en détail. Il est présenté et expliqué dans les vidéos de référence.

Le détail de chacun des autres aides sont présentées ci-dessous.

2. Comment est organisé cet outil

Un document est lié à un seul poomsae.

Chaque document comprend différentes parties qui sont présentées ci-après.

Chacun utilisera selon son besoin chacune de ces parties.

Les différentes parties présentes :

1. Signification
2. Nouveaux termes
3. Les techniques
4. Chronologie de toutes les Techniques
5. Schéma global
6. Latérales & médianes
 - 6.1. Latérale 1
 - 6.2. Latérale 2
 - 6.3. Latérale 3
 - 6.4. Médiane 1/Aller
 - 6.5. Médiane 2/Retour

3. Description & utilisation de chaque partie du document

Signification :

L'explication et la symbolique de ce poomsae.

Nouveaux termes :

Un tableau résumé des nouveaux termes coréens qui apparaissent pour la première fois dans ce poomsae, avec leur signification & traduction.

Les techniques :

Un tableau résumé des techniques présentes dans le poomsae sont reprises dans ce tableau.

Les nouvelles techniques qui apparaissent pour la première fois dans ce poomsae, avec leur signification & traduction seront colorées avec le code couleur associés (cf. ci-dessous). Une colonne avec une référence de n° de technique : à quel endroit et quand elle apparaît pour la 1^{ère} fois dans le poomsae.

Ces différentes techniques sont à travailler de manière très intense, en quantité et attentivement, vu qu'elles sont nouvelles. N'hésitez pas à vous référer aux techniques que vous connaissez des poomsae précédents.

Les anciennes techniques ne seront pas dans le code couleur mais en blanc. (se référer aux poomsae précédents)

Chronologie de toutes les techniques

Un tableau reprenant toutes les techniques dans un ordre d'apparition chronologique, dans chacun des domaines techniques (cf. notre code couleur). Lorsque vous lisez une ligne en entier, vous obtenez ainsi la technique complète.

Une information supplémentaire est insérée dans ce tableau : pour chaque ligne/technique, la séquence chronologique d'exécution des latérales & médianes.

Ce tableau vous donne ainsi un aperçu complet de toutes les techniques utilisées à quel moment (chronologie d'exécution) et à quel endroit (latérale/médiane).

Une dernière information vous est donnée après ce tableau quant à l'ordre d'exécution chronologique des médianes & latérales. La case avec le n° de technique est coloré lorsqu'une nouvelle technique apparaît (cf. tableau nouvelle technique).

Une dernière colonne est également présente dans ce tableau est reprend le nombre total de chacune des techniques présentes dans le poomsae (cf. les erreurs systématiques).

Schéma global

Les 8 premiers poomsae sont représentés par un trigramme/organigramme (empreinte au sol).

L'organigramme complet du poomsae avec la séquence chronologique des différentes techniques, complété par une pastille avec notre code couleur pour chacune d'elles. Peut être imprimé pour être utilisé en salle.

L'organigramme est orienté de face, dans le même sens que lorsque vous exécutez le poomsae.

Lorsqu'un second n° est utilisé (①) avec une accolade () cela signifie que c'est un module de rythme de niveau 2 (cf. grille d'évaluation des poomsae)

Latérales & médianes

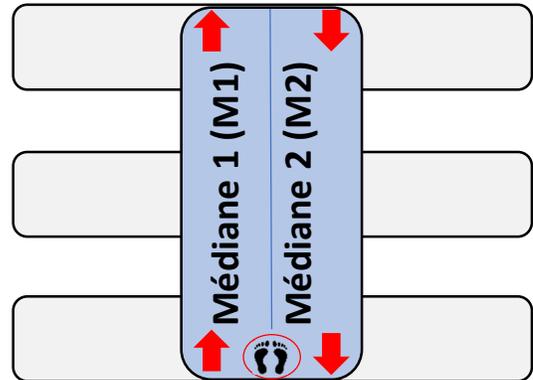
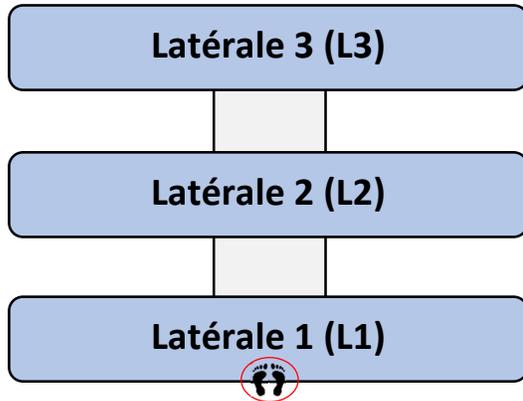
Pour chacun des latérales & médianes, un descriptif est réalisé reprenant le référentiel chronologique, les domaines techniques (pastille avec code couleur), la terminologie coréenne des différentes techniques.

L'étude des termes coréens peut être facilitée par l'utilisation de l'organigramme, car c'est ce que tu apprends en 1^{er} lieu.

4. Définitions

Latérale (L) : il y en a 3 (taegeuk).

Elles sont numérotées de 1 à 3. C'est une numérotation de position.

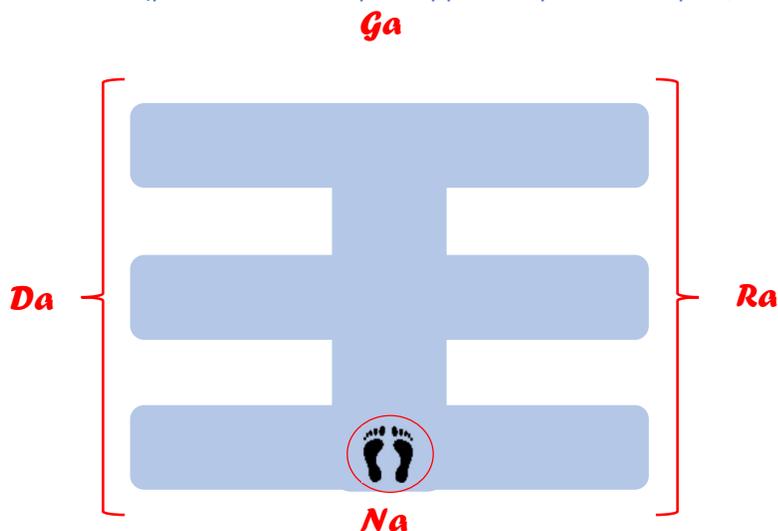


Médiane (M) : il y en a 2 : aller & retour ou 1 & 2.

On parle de partie lorsqu'une médiane/latérale est exécutée en plusieurs fois (non sur une ligne droite). :

Partie (P) 1, 2,

La **direction** (points cardinaux par rapport au point de départ, référence de position) est également utilisée :



Na	SUD. Point de départ (dos)
Ga	NORD. Côté jury (face)
Ra	EST. Le côté <u>droit</u> des latérales par rapport au point de départ.
Da	OUEST. Le côté <u>gauche</u> des latérales par rapport au point de départ

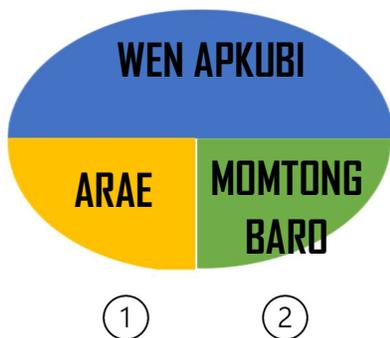
5. Convention & code couleur

Code couleur : les groupes techniques.

<i>Nom coréen</i>	<i>Traduction</i>
Soegi	Position de pieds
Makki	Blocage
Jireugi	Coup de poing pénétrant
Chigi	Frappe membre supérieure, autre que jireugi, chigi et tzireugi
Tzireugi	Frappe piquée
Chagi	Coup de pieds

Convention :

Dans le schéma global, lorsque plusieurs techniques sont réalisées sur place, nous les schématiserons comme suit :



Les petits numéros sont l'ordre dans lequel sont exécutées les techniques

Particularités d'exécution (exemple : les 8s) :



Une bande blanche sera insérée entre les 2 demi-cercles (groupes techniques) comprenant l'explication.