

## Les passages de grades

L'accès aux examens « passage de grade » sera basé sur le nombre de présences du pratiquant, sa volonté, sa discipline ...

Seul l'entraîneur est apte à donner son accord pour qu'un pratiquant puisse se présenter à l'examen.

Pour les enfants, nous avons étudié de près leur évolution et nous avons adapté ces examens en fonction de leur âge et compétences.

Un enfant à accès à 3 examens sur la saison et, par un système de barrette, il montera progressivement en grade.

Le jour de l'examen, il est indispensable d'être muni de sa licence et d'avoir son matériel complet, d'avoir une tenue propre.



## Le taekwondo et les enfants

### Petit commentaire à l'usage des parents et des éducateurs.

Le taekwondo s'avère une discipline excellente pour les enfants. Ceux-ci y développent leurs facultés physiques, apprennent le respect de l'autre, à connaître leurs limites, et à savoir les dépasser. Il apporte la discipline, la concentration ; la volonté et une régulation de l'agressivité.

Les cours dispensés s'adressent à chaque tranche d'âge avec un contenu particulier et une méthode précise, sans cesse améliorée. Cet enseignement adapté répond tout d'abord à la forte motivation qui existe chez les enfants et qui est décuplée par leurs progrès constants.

Dans le cadre des cours, les enseignants sont également très vigilants quant aux changements morphologiques qui interviennent chez les enfants. Le respect de la croissance et des rythmes auxquels elle se déroule sont pleinement pris en compte dans la pratique, car ces bouleversements peuvent être aussi bien la cause de progrès soudain que de périodes de contre-performance qu'il faut apprendre à gérer.

Les règles de compétition sont particulières pour les enfants et évoluent en fonction de leur âge. Part le port de protections adéquates (plastron, protèges tibia, protèges avant bras, casque et gant), l'enfant travaille la partie combat du taekwondo sans dangers.

Une rigueur dans les cours est nécessaire pour atteindre les objectifs pédagogiques visés. Elle s'exerce dans un climat détendu propre à favoriser l'épanouissement de l'enfant et une meilleure assimilation de l'enseignement.



# SONBAE Taekwondo



**MES PREMIERS PAS  
AU DOJANG**



Angell

**Un art martial ancestral devenu  
sport moderne olympique...  
Une discipline pour tous!!!**



## La signification

태

TAE

Techniques de pieds, de jambes

권

KWON

Techniques de poings, de

도

DO

Esprit

### SONBAE

Corps d'élite d'une des trois grandes familles qui ont fondé le taekwondo

## Dans le dojang...

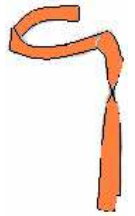
Je respecte  
mon lieu d'entraînement



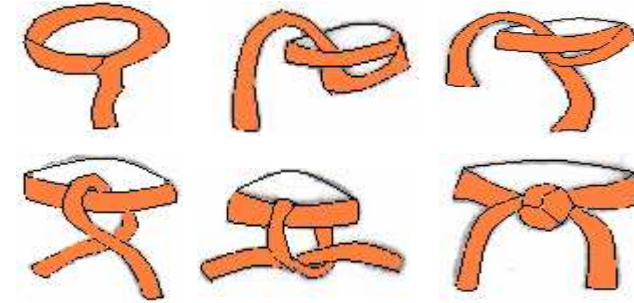
Je m'habille correctement



Je sais nouer ma ceinture tout seul



Je salue le dojang



## Les valeurs

- **la courtoisie** -  
Etre poli avec les autres, respecter les autres, respecter la discipline
- **l'intégrité** -  
Etre honnête, franc et loyal avec chaque personne
- **la persévérance** -  
Surmonter les difficultés, continuer même quand la tâche est difficile
- **La maîtrise de soi** -  
Etre capable de contrôler ses émotions dans n'importe quel situation
- **La force d'esprit** -  
surmonter ses peurs, ne pas se laisser influencer, être sur de soi

## Le dobok et le matériel

Le pantalon blanc.. La veste Blanche. Un col noir pour les ceintures noires, un col blanc pour les autres pratiquants.

La ceinture .. Blanche pour commencer, elle change de couleur en fonction des grades réussis.

!!! Ce n'est pas la ceinture qui donne une valeur au pratiquant, mais le pratiquant qui donne une valeur à sa ceinture et à son grade... !!!



Le pratiquant doit toujours avoir dans son sac ses protections (tibia, avant bras et coquille).  
Il est indispensable que chacun note son nom sur son matériel de taekwondo et sur son dobok

Le dobok est propre, les cheveux sont attachés, les ongles coupés, les pieds propres; les bijoux enlevés,...

Une douche est préconisée tout de suite après l'entraînement...

J'arrive à l'heure...Je suis en dobok et mes habits sont rangés

Je salue le dojang en entrant et en sortant

Au début du cours, je m'aligne sur le plus gradé et je salue

Jounbi : Position de départ

thalyeut : garde à vous

Knyeung nie : saluer

Si je suis en retard, je m'excuse et j'attend en position de repos que le professeur m'invite à rentrer dans le cours en saluant

Je respecte mes professeurs, mes camarades.. Et le materiel qui est mit à ma disposition

Les personnes qui assistent au cours le font dans le silence par respect pour les partiquants et les professeurs.

