

9	Gradés	- Yak Sok ja You Keulouki - Jusqu'au signal de fin	
10	C. Noires	- Ho Shin Soul - Libre	
11	Enfants	Combat sans touches 2 minutes environ	
12	Gradés	Bal Keulouki 30 secondes à fond	
13	C. Noires		
14	Enfants	Casse Polystyrène Gradés qui tiennent (sauf plastron) Tous les enfants cassent Rapidement de gauche à droite pour le public	
15	Tout le monde	ASSIS près du bar (on ne rêve pas)	
16	Sélection	Combat plastron de démonstration	
17	Sélection	Casse	
18	Sélection	Spectacle	
19	TOUS ENSEMBLE	- Tchalyeut Kiong Nié, Joun Bi, Jou Tchoum Sôki - 4 séries de 3 fois Momtong Jileuki (crie Tae Kwon Do) - Tchalyeut Kiong Nié, Joun Bi, Jou Tchoum Sôki	
20			

OUBLIE PAS :

Salut du public et partenaire à chaque fois

On se lève avant que les autres terminent

Ecoute les consignes (changements possibles)

Le public ne connaît pas, donc on donne tout, force, hauteur, vitesse,...

On crie fort (en plein air plus dur de se faire entendre)

Tous les élèves sont bienvenus, pour démontrer ce que l'on fait réellement en cours

DÉMONSTRATION

INFORMATIONS

A l'occasion de l'Antigone des associations nous aurons un stand durant toute la journée. Nous ferons également une démonstration adultes, enfants, gradés et débutants.

Le stand : nous avons besoin de monde pour cette journée (en Do Bock)

- **Date** : Dimanche 9 Septembre 2007

- **Heures** : de 8h00 à 18h00

- **Lieu** : Antigone, allée Delos, emplacement N° 0800 (entre piscine et bibliothèque).

Démonstration : Tous les élèves sont bienvenus

- **Date** : Dimanche 9 Septembre 2007

- **Heures** : rendez-vous à 14h45 (démonstration à 15h15)

- **Lieu** : Antigone, Place Dionysos (entre piscine et bibliothèque).

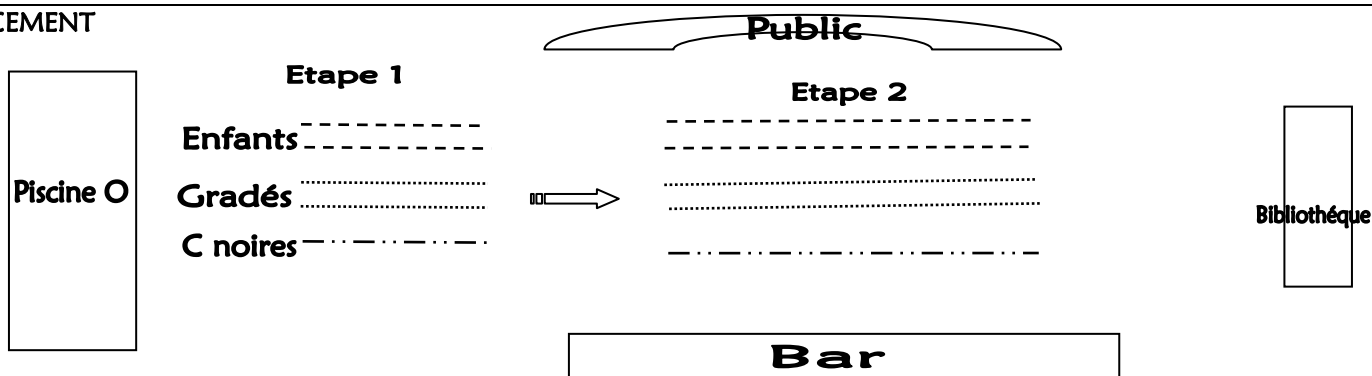
Préparation : pour tous ceux qui veulent faire la démonstration

- **Jeudi 30 Août** de 19h00 à 20h30 au gymnase Camille Claudel

- **Mardi 4 Septembre** de 19h00 à 20h30 au gymnase Camille Claudel

- **Jeudi 6 Septembre** de 19h00 à 20h00 **place Dionysos** (Antigone) en survêtement.

PLACEMENT



Etape 1 : Attente déjà aligné sur le côté

Etape 2 : Rentre en courant et s'aligne face au public

Etape 3 : Le salut

PROGRAMME

Idée générale ALTERNANCE (Enfants, ... gradés, ... c. Noires,...) pendant que les autres passent, assis sur place.

N° ordre	Qui	Fait quoi ?	Aide
1	TOUS ensemble	- Tchalyeut Kiong Nié, Joum Bi, Jou Tchoum Sôki - 4 séries de 3 fois Momtong Jileuki (crie Tae Kwon Do) - Tchalyeut Kiong Nié, Joum Bi, Jou Tchoum Sôki	
2	Enfants	- Tchalyeut Kiong Nié, Joum Bi, Jou Tchoum Sôki - 3 fois enchaînement Alé/alé, Momtong/Momtong Eulgoul/Eulgoul, Ki Hap - Tchalyeut Kiong Nié, Joum Bi, Jou Tchoum Sôki	
3	Gradés	- Poom See de 8 à 1 (ordre de lecture pour le public) - Annonce du Poom See par groupe (1°, 2°, 3°, 4°,...) - Exécution (Ki Hap) - Tchalyeut Kiong Nié, Joum Bi, Jou Tchoum Sôki	
4	C. Noires	- Poom See supérieurs (Koryo, Kumgan,...) - Même présentation que gradés	
5	Enfants	- 1° Poom See pour tous avec Appel	
6	Gradés	- Han Bonn Keulouki (environ 4 fois chacun) - Chacun montre ce qu'il a envie, jusqu'au signal de fin	
7	C. Noires	- Han Bonn Keulouki (environ 4 fois chacun) - Chacun montre ce qu'il a envie, jusqu'au signal de fin	
8	Enfants	- Coups de pieds raquettes (4 à 7 raquettes) - Variation des coups de pieds avec Ki Hap	