

PASSAGE DE GRADE ORANGE barrette VERTE (11 ème KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture ORANGE barrette VERTE. Une fois gradé(e), assurez-vous de les réviser souvent pour ne rien oublier !

Généralité :

keu man : repos

balo : revenez

dui do dora : demi-tour

balbakosso : inversez la garde

Partie du corps

Alé : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

Sonnal : tranchant de la main

Balnal : tranchant du pied

Position : "seugui"

Joumbi seugui : position de préparation

Kyorugui jounbi seugui : Préparez-vous au combat (en garde)

Ap seugui : position de marche en avant

Ap koubi seugui : position fléchie vers l'avant

Tchalyot seugi : Position garde à vous

Blocage : "maki"

Ale maki : défense niveau bas

Montong maki : défense niveau moyen vers l'intérieur

Montong an maki : défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe arrière

Eulgoul maki : défense niveau haut

Attaque de pied : "tchagui"

Ap tchagui : coup de pied de face

Bandal tchagui : coup de pied côté

Nellyo Tchagui : coup de pied de descendant

Duit Tchagui : coup de pied cheval

Dolyo Tchagui : coup de pied circulaire

Coups pieds sautés : ciseaux

Tuyo Ap tchagui : coup de pied sauté

Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"

Montong bandé jileugui :	coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Montong balo jileugui :	coup de poing niveau moyen coté jambe arrière
Montong Too Boon jileugui :	Deux coups de poing niveau moyen
Eulgoul jileugui	coup de poing niveau haut.

Poomsé :

1^{er} Taegueug + 18 mouvements du 2^{ème} Taegueug

Kyorogui

Deux coups pieds chacun (En plastron pour 10 – 12 ans)

Ho shin sool

le 1er : Sur saisie direct au poignet

L'adversaire riposte par coup de coude + coup de genou + amener au sol par Balayage .

Le 2^{ème} Sur saisie croisée au poignet

l'adversaire riposte par sortie d'axe coté fermé et frappe coup de poing au visage+ bandal tchagui gauche et droite) + amener au sol

Le 3^{ème} Double saisie croisée au poignet (+10 ans)

L'adversaire rentre en piqué de doigt vers celui qui le saisit et remonte en coup de coude au menton+ retrait et dolyo tchagui

Epreuve Endurance

70 coup pieds pendant 60 secondes (-10 ans)

75 coup pieds pendant 60 secondes (+10 ans)