

PASSAGE DE GRADE ORANGE (12 ème KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture ORANGE . Une fois gradé(e), assures toi de les révisez 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

Position : "seugui"

Jounbi 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

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 de pieds sautés ciseaux

Koro Bandal Tchagui

Tiyo Ap tchagui

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

Poomsé :

1^{er} Taegueug (Il Jang) + 16 mouvements du 2^{ème} Taegueug (Y Jang)

Kyorogui

Deux coups pieds chacun

Ho shin sool

le 1^{er} : 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

Epreuve Endurance

70 coup pieds pendant 60 secondes