

PASSAGE DE GRADE JAUNE (14 ème KEUP)

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

Connaissances Générales :

Savoir compter jusqu'à 10 .

1 = Hana 2 = Doul 3 = Set 4 = Net 5 = Dasot
6 = Yosot 7 = Ilgop 8 = Yeudol 9 = Ahop 10 = Yol

Pays d'origine de Taekwondo = Corée

Nom de la tenue = DOBOK

Signification TAE = Pied **KWON** = Poing **DO** = Un art ou Une Voie

Savoir Mettre la ceinture.

Ordre des ceintures : Blanc / Jaune / Orange / Vert / Violette / Bleu / Rouge / Noir

Tchalyot = Garde à vous

Kyongnye = Saluer

Jounbi = Préparation

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
Tit Tchagui	coup de pied de cheval
Dolio tchagui	coup de pied circulaire visage

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

Poomsé - 10 ans

10 premiers mouvements 1^{er} <Taegeung Il Jang>

Poomsé : + 10 ans

1^{er} <Taegeung Il Jang > complet

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.

Epreuve Endurance - 10 ans

40 coup pieds pendant 40 secondes

Epreuve Endurance + 10 ans

60 coup pieds pendant 60 secondes