

## PASSAGE DE GRADE

### BLEU une barrette ROUGE ( 5<sup>ème</sup> KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture BLEU une barrette Rouge .Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent pour ne rien oublier !

#### Compétences attendues :

##### KIBON : En avançant et en reculant Blocage + frappe :

Alé maki, Mom tong maki, Mom tong han maki, Eul goul maki , Han sonnal mom tong bakat maki , Han sonnal mok tchigi, Sonnal mom tong bakat maki, noulo maki, pyon sonkeut sewo jileugui. Jebi poom mok tchigui, Mom tong bakat maki , Han Sonnal Montong Bakkat Maki

+ toutes les techniques nouvelles en fonction du poomsé N° 5 .

##### Attaque de poing:

Mom tong pandae jileugui et baro jileugui.

Mom tong too boon Jileugui, Mom tong san boon jileugui.

Me Jumok Nelyeu Tchigui : Frappe descente du poing

Dung Jumok Ap Tchigui : Revers du poing

Palkoup Dolyeu Tchigui : Frappe circulaire du coude droit niveau visage

Palkoup Montong Pyo Jeuk Tchigui : Coup de coude en percussion dans la main

##### Attaque de pied : "tchagui"

Ap tchagui : coup de pied de face

Bandal tchagui coup de pied côté

Nellyo Tchagui coup de pied de descendant

Dwitt Tchagui coup de pied retourné frappe de dos avec le talon

Dolyo Tchagui coup de pied circulaire

Coups pieds sautés ciseaux

Koro Bandal Tchagui coup de pied glissé en bandal

Tuyo Ap tchagui coup de pied sauté

Yop Tchagui coup de pied de profil , frappe avec le talon

Oéri bandal tchjagui Toupi bandal

Mon dolyo tchagui

Tuyo Dwitt tchagui      Coup de pied sauté en Dwitt  
Tuyo kawi tchagui      Coup de pied sauté frontal sur 2 cibles

**Positions** : Tcharlyot sogui, Ap goubi, jou tchoum sogui, ap sogui,  
Dwitt Koubi sogui

**Kyorogui** : : Deux coups pieds chacun + plastrons+ savoir faire une  
attaque, contre, remise

**Taegueug** T1 + T2 +T3 + 14 mouvements T4

**Hoshin sool** :

le 1er : Sur saisi direct au poignet

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

Le 2<sup>ème</sup> Sur saisi 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<sup>ème</sup> Double saisie croisée au poignet

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

Le 4<sup>ème</sup> Double saisie de chaque poignet

L'adversaire rentre en coup de genou + double frappe en poing au visage