

PASSAGE DE GRADE VERTE barrette Violette (9 ème KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture VERTE. Barrette VIOLETTE .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

Tit : arrière

Bakkat : vers l'extérieur

Partie du corps

Alé : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

Sonnal : tranchant de la main

Balnal : tranchant du pied

Ap bal : pied de la jambe avant

Tit bal : pied de la jambe arrière

Mok : cou

Position : "seugui"

Joumbi seugui : position de préparation

Kyorigui 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

Dwitt koubi seugi : Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2

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 : « Tchiqui »

Han sonnal mok tchiqui : Frappe tranchant au niveau cou , vers l'intérieur côté jambe a

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	
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

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 poings niveau moyen
Eulgoul jileugui	coup de poing niveau haut .
Montong Too San Boon jileugui	Trois coups poings niveau moyen

Poomsé :

1^{er} Taegueug + 2^{ème} Taegueug + 3^{ème} Taegueug (10 premiers mouvements)

Kyorogui

Deux coups pieds chacun / avec Plastron

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

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^{ème} Double saisie de chaque poignet (+10 ans)

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

Epreuve endurance

75 coup pieds pendant 60 secondes

80 coup pieds pendant 60 secondes (+10 ans)