



PROGRAMME HAPKIDO:

DE VERTE A BLEU: (6 et 5ème °)

I: BLOCAGE en position statique:

- Sur attaque coup de poing direct -> blocage/ dévier l'attaque et déplacement simultanément. (Vers l'extérieur ou l'intérieur)
- Sur attaque coup de pied direct-> blocage/ dévier l'attaque et déplacement simultanément. (Vers l'extérieur ou l'intérieur)

II: CHOKSUL (coup de pieds) :

- 1 **Balkeut chiki** (dolyo chagi en tkd) circulaire haut, niveau visage
- 2 **Yop chaki** latéral
- 3 **Duit kumchi** dolyo chaki
- 4 **Balkeut zikko** duit dolyo chaki enchainé un circulaire niveau moyen puis circulaire haut avec la jambe arrière sur rotation(pandal puis mondolyo en tkd)

III: NAK BUP (chutes) :les 3 en positions debout bien sur!!

- 1 **Jong bang nak bup** en sautant vers l'avant plaquer
- 2 **Hou bang nak bup** en jeté arrière
- 3 **Ja wu chuk bang nak bop** latéral

IV: HOCHINSUL DAN SU (technique de self-défense appliquée) :

Technique de 21 à 42 sur saisie d'épaule, de cheveux, saisie du col à 1 ou 2 mains, saisie de ceinture,saisie d'épaule défenseur assis, étranglement défenseur au sol.

Sur saisie d'épaule:

- 21 **Phal nai lyo kokki**= bloquer la main avec la main opposés, descendre le coude du même côté sur le poignet adverse.
- 22 **Kyodeulangileugo kal noki**= contrôler la main avec la main opposée pique à l'aisselle et finir comme la 8

Saisie du col derrière:

- 23 **Molri ba jyo kyodeulang kokki** = frappe main même côté aux côtes , idem avec la main opposée en passant la tête sous le bras puis kyodeurang
- 24 **Molri ba jyo moli japko tokdoligi**= idem 23 mais torsion du cou

Sur saisie à 1 main au cheveux:

- 25 **Molri soukyo biteulgi**= se baisser puis torsion du poignet intérieure
- 26 **Kyodeulang kokki**= frappe au pied et finir comme la 7

Sur saisie au col avec 1 main:

- 27 **Mok milo kokki**= saisie de col paume en l'air frappe triceps retour gorge même main
- 28 **Kyodeulang kokki**= contrôle main opposée uppercut et la finir comme la 7

Sur saisie du col avec les 2 mains:

29 **Son mok kwan jol kokki**= contrôle puis uppercut et finir comme la 1

30 **Han Son kyodeulang kokki**= frapper en tranchant sur le biceps avec contrôle de l'autre main puis projection

Sur saisie au col avec une main inversé:

31 **Milro kokko nae waegi**=saisir le poignet et remonter le poing vers le haut et passer sous le bras de l'adversaire

32 **Khal noko doligi**= khal noko comme la 6 avec bras même côté.

Sur saisie du haut du col avec une main:

33 **Phal baegi**= saisir la main, puis avec l'autre bras faire coup de coude descendant à la pliure du bras adverse, enrouler pour venir saisir à la gorge

34 **Phal kounchi choukiki**= saisie de la main du même côté pousser le coude adverse vers l'avant et l'intérieur avec l'autre main

Sur saisie du noeud de la ceinture:(bras tendu dos de la main vers le ciel)

35 **Son mok biteulo nouleugi**= saisir la main au-dessus faire biteulgi sans retour.

36 **Dang kyoso khalnoki**= faire kalnogo milgi avec la main opposée en reculant la jambe.

Sur saisie du noeud de la ceinture:(bas plié dos de la main vers la terre)

37 **Akwui noki**=faire brûlure indienne et puis finir comme la 2

38 **Myong chichiko wae naegi**= saisir la main du même côté, uppercut de l'autre main et puis finir comme la 4

Sur saisie assis au col et saisie au derrière du col:

39 **Sangdae songmoun khalnoki**= assis en tailleur sur saisie des deux mains aux épaules, la main saisie la cheville l'autre presse sous l'articulation du genou

40 **Yang bal kolo songmoun milgi**= assis sur saisie des deux mains aux épaules, glisser les 2 pieds derrière les chevilles adverses puis en écartant les genoux pousser avec le bassin en avant

Coucher sur le sol et saisie au cou(étranglement croisé au sol):

41 **Molibaeko molri japko tok dolligi**= frappe des 2 tranchants aux côtes glisser la tête sous les bras adverses en les décroisant puis en saisissant arrière tête et pousser le menton.

42 **Yopkouli chapko donjigi**= glisser les 2 mains sous les aisselles adverses poussée du bassin pour dégager.

V : COMBAT

Combat 1 vs 1 :

- 1 er round : 1 mn combat pieds/poings – travail technique enchainement
- 2^{ème} round : 1 mn combat pieds/poings – travail technique enchainement