



PROGRAMME HAPKIDO:

DE BLANCHE A JAUNE: (9 et 8ème °)

1: PERCUSSION:

1. Ipsik kwonbup frappes en statique : ki joumeuk jileugi coup de poing en partant main ouverte
2. Sonnal paeki frappe tranchante de haut en bas
3. We kwon chiki frappe avec le côté du poing d'un côté vers l'autre (en circulaire)

2: KIBON CHOKSUL (6 coups de pied de base) :

1. jokki chagi (ap chagi) direct pointe de pied
2. ale chiki (bandal bas) bas oblique, circulaire au niveau des cuisses
3. songmoon kaki coup de talon inversé bas (genoux, tibia)
4. habok chi chiki frappe crochetée du talon de face (au mollet ou intérieur du genoux au niveau de la pliure)
5. chokdo chanoki (eulgoul biteulo chagi) twisté au visage
6. chokdo cha olligi (ap nelo chagi) de haut en bas retombant de face

3: KIBON NAK BUP (3 chutes) :

1. chong bang nak bup chute vers l'avant départ à genoux et amorti des bras
2. hoo bang nak bup chute arrière départ accroupi et amorti des bras
3. cha hoo cheuk bang nak bop chute latéral

exécuter les chutes assis puis debout

4: KIBON PAEGI (5 dégagement de saisie de base) :

1. arae paegi pique vers le bas en avançant
2. ollyo paegi coup de coude remontant en avançant
3. an dollyo paegi rotation de la main extérieur vers intérieur en avançant
4. bakkat dollyo paegi écarter la main vers l'extérieur en avançant
5. boonsan paegi double dégagement de main, ciel/terre sur le côté

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

technique de 1 à 5 sur saisie de main même côté :

1. biteulgi dégagement du poignet saisie par main opposée (saisie du pouce adverse) puis action sur poignet adverse avec la main dégagé
2. an kanlogi dégagement par l'extérieur enrôler le bras saisie , faire une rotation complète à l'adversaire et contrôle au sol
3. son badak milgi pousser les doigts de bas en haut pour le projeter vers l'arrière et frappe au pied
4. wae naegi saisir la main passer sous le bras de l'adversaire projection en arrière l'épaule vers le bas, contrôle du coude et frapper
5. biteulo jagi ouvrir le poignet en rotation intérieur maintenir le dos de la

main sur la poitrine et en faisant une pression sur le milieu de l'avant-bras , amener jusqu'au sol et projeter.

Compter jusqu'à 20 en Coréen:

1	Hana	11	Yol
2	Doul	12	Yol Doul
3	Set	13	Yol Set
4	Net	14	Yol Net
5	Dasot	15	Yol Dasot
6	Yosot	16	Yol Yosop
7	Ilgop	17	Yol Ilgop
8	Yeudol	18	Yol Yeudol
9	Ahop	19	Yol Ahop
10	Yeul	20	Seumoul