

PASSAGE DE GRADE VERTE (10 ème KEUP)

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

Généralité :

keu man : repos

balo : revenez

dui do dora : demi-tour

balbakosso : inversez la garde

Partie du corps

Alé : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

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

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

Duit Tchagui : coup de pied cheval

Dolyo Tchagui : coup de pied circulaire

Coups de pieds sautés ciseaux

Koro Bandal Tchagui : coup de pied glissé en bandal

Tuyo Ap tchagui : coup de pied sauté

Oéri bandal tchagui : 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 San Boon jileugui Trois coups poings niveau moyen

Poomsé :

1^{er} Taegueug + 2^{ème} Taegueug

Kyorogui

Deux coups pieds chacun (Plastron pour 10 - 12 ans)

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.

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

Epreuve Endurance

80 coup pieds pendant 60 secondes