

## **PASSAGE DE GRADE ORANGE barrette VERTE (11 ème KEUP)**

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture ORANGE barrette 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

**Sonnal** : tranchant de la main

**Balnal** : tranchant du pied

### **Position : "seugui"**

**Joumbi seugui** : position de préparation

**Kyorugui 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 pieds sautés** : ciseaux

**Tuyo Ap tchagui** : coup de pied sauté

## **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 poing niveau moyen
Eulgoul jileugui	coup de poing niveau haut.

### **Poomsé :**

1<sup>er</sup> Taegueug + 18 mouvements du 2<sup>ème</sup> Taegueug

### **Kyorogui**

Deux coups pieds chacun (En plastron pour 10 – 12 ans)

### **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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Double saisie croisée au poignet (+10 ans)

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**

70 coup pieds pendant 60 secondes (-10 ans)

75 coup pieds pendant 60 secondes (+10 ans)