

PASSAGE DE GRADE (BLANC barette JAUNE 15 ème KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture BLANC barette JAUNE. Assures toi de les réviser souvent pour ne rien oublier !

Connaissances Générales :

Savoir compter jusqu'à 10 .

1 = Hana 2 = Doul 3 = Set 4 = Net 5 = Dasot
6 = Yosot 7= Ilgop 8 = Yeudol 9 = Ahop 10 = Yol

Pays d'origine de Taekwondo = Corée

Nom de la tenue = DOBOK

Signification TAE = Pied **KWON** = Poing **DO** = Un art ou Une Voie

Savoir Mettre la ceinture.

Ordre des ceintures :

Blanc / Jaune / Orange / Vert / Violette / Bleu / Rouge / Noir

Tchalyot = Garde à vous

Kyongnye = Saluer

Jounbi = Préparation

Partie du corps

Alé : niveau bas

Montong : niveau moyen

Eulgoul : niveau haut

Position : "seugui"

Jounbi seugui : position de préparation

Kyorugui jounbi seugui : Préparez-vous au combat (en garde)

Ap seugui : position de marche en avant

Blocage : "maki"

Ale maki : défense niveau bas

Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"

Montong bandé jileugui : coup de poing niveau moyen coté jambe avant

Montong baro jileugi : coup de poing niveau moyen coté jambe arrière

Attaque de pied : "tchagui"

Ap tchagui :	coup de pied de face
Bandal tchagui	coup de pied côté
Nellyo Tchagui	coup de pied de descendant

Poomsé :

6 premier mouvement du 1^{er} Taegeung

Kyorogui

Deux coups pieds chacun.

Epreuve Endurance

30 coups pieds en 30 secondes