

## **PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte ROUGE / 1N (2 ème KEUP)**

### **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  
**Dwitt koubi seugi** Pieds perpendiculaires distant d'un pas 1/2

### **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  
**Han sonnal montong bakat maki** Blocage circulaire au niveau plexus  
**Montong Bakkat Makki** Blocage latéral avec l'extérieur de l'avant bras  
**Sonnal Montong Makki** Blocage circulaire de profile avec protection du plexus  
**Batangson Noulo Maki** Blocage descendant niveau plexus  
**Batangson Montong ann Maki** Blocage avec la paume de main au niveau plexus  
**Kodeuro Batangson Montong ann Maki** Blocage avec la paume de main au niveau plexus et soutien au niveau plexus  
**Bo Joumok**  
**Kawi maki**  
**Bakkat Palmok Hetcho makki**  
**Eutkeuleu Makki**

### **Attaque : « Tchigui »**

**Han sonnal mok tchigui :** Frappe tranchant au niveau cou , vers l'intérieur côté jambe  
**Deung Jou Mok Ap Tchigui** Frappe percussion directe avec le revers de poing  
**Me Joumok Nelyeu Tchigui** Frappe de percussion circulaire descendante  
**Palkoup Dolyeu tchigui** Frappe du coude circulaire en appui  
**Palkoup Pyo Jeuk Tchigui** Frappe de coude en percussion dans la paume de main  
**Mourup Tchigui** Frappe ascendante directe en sortant le genou

### **Attaque de pied : "tchagui"**

**Ap tchagui :** coup de pied de face  
**Bandal tchagui** coup de pied côté  
**Nellyo Tchagui** coup de pied descendant  
**Duit Tchagui** coup de pied cheval  
**Dolyo Tchagui** coup de pied circulaire  
**Coups pieds sautés ciseaux**  
**Koro Bandal Tchagui** coup de pied glissé en bandal

Tuyo Ap tchagui      coup pied sauté  
Yop Tchagui      coup pied de profil , frappe avec le talon  
Oéri bandal tchjagui      Toupi bandal  
Mon dolyo tchagui

### **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 Too San Boon jileugui      Trois coups poings niveau moyen  
Pyon Soon Keut Seo Jileugi      Frappe percussion avec l'extrémité des doigts au  
niveau plexus

Dou joumok Jetcho jileugi

### ***Poomsé :***

6<sup>ème</sup> taegueug YOUK JANG

### ***Kyorogui***

Combat libre avec Plastron (savoir faire attaque, remise ,contre)

### ***Han Boon Kyorogui***

Une forme blocage avec Bras  
Une forme blocage avec pied  
Une forme coup de pied sauté

### ***Ho shin sool***

#### Le 1er : Sur saisi direct au poignet

L'adversaire riposte par coup de coude + coup de genou + amener au sol par balayage.

#### Le 2<sup>ème</sup> Sur saisi 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

L'adversaire rentre en piqué de doigt vers celui qui le saisit et remonte en coup de coude au menton+ retrait et dolyo tchagui

#### Le 4<sup>ème</sup> Double saisie de chaque poignet

L'adversaire rentre en coup de genou + double frappe en poing au visage

#### Le 5<sup>ème</sup> Saisie au dos avec les bras

Dégagement en poussant les fesses en arrière + dwitt tchagui

### **Epreuve endurance**

100 coup pieds pendant 1 minute