

PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte ROUGE (3 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 :

5^{ème} taegueug OH 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^{ème} 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^{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

Le 4^{ème} Double saisie de chaque poignet

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

Le 5^{ème} Saisie au dos avec les bras

Dégagement en poussant les fesses en arrière + dwitt tchagui

Epreuve endurance

100 coup pieds pendant 1 minute

