

## **PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte BLEU 2<sup>ème</sup> Barrette ROUGE (4<sup>ème</sup> KEUP)**

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture BLEU 2<sup>ème</sup> barrette Rouge .Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent pour ne rien oublier !

### **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

### **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

### **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  
**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

### **Poomsé :**

4<sup>ème</sup> taegueug SA JANG

### **Kyorogui**

Deux coups pieds chacun / avec Plastron (savoir faire attaque, remise ,contre)

### **Han Boon Kyorogui**

Une forme blocage avec Bras

Une forme blocage avec pied

### **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

### **Epreuve endurance**

100 coup pieds pendant 1 minute