

PASSAGE DE GRADE BLEU (6 ème KEUP)

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

Généralité :

keu man : repos **balo** : revenez **dui do dora** : demi-tour
balbakosso : inversez la garde **Tit** : arrière **Bakkat** : vers l'extérieur

Partie du corps

Alé : niveau bas **Montong** : niveau moyen **Eulgoul** : niveau haut
Sonnal : tranchant de la main **Balnai** : tranchant du pied
Ap bal : pied de la jambe avant **Tit bal** : pied de la jambe arrière
Mok : cou

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 vers l'extérieur ,avec tranchant externe de l'avant bras

+ Toutes les techniques nouvelles en fonction du poomsé de grade

Attaque : « Tchigui »

Han sonnal mok tchigui : Frappe tranchant au niveau cou , vers l'intérieur côté jambe Avant

Attaque de pied : "tchagui"

Ap tchagui : coup de pied de face
Bandal tchagui : coup de pied côté
Nellyo Tchagui : coup de pied de descendant
Dwitt Tchagui : coup de pied retourné frappe de dos avec le talon

Dolyo Tchagui coup de pied circulaire
Coups pieds sautés ciseaux
Koro Bandal Tchagui coup de pied glissé en bandal
Tuyo Ap tchagui coup de pied sauté
Yop Tchagui coup de 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
+ Toutes les techniques nouvelles en fonction du poomsé de grade .

Poomsé :

1^{er} Taegueug + 2^{ème} Taegueug + 3^{ème} Taegueug (Complet)

Kyorogui

Deux coups pieds chacun / avec Plastron
Combat libre avec Plastron (+10 ans)

Han Boon Kyorogui

Technique de défense avec blocage + attaque

Ho shin sool

le 1^{er} : Sur saisie direct au poignet

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

Le 2^{ème} 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^{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

Epreuve Endurance

90 coup pieds pendant 60 secondes

95 coup pieds pendant 60 secondes