

## **PASSAGE DE GRADE VIOLETTE barrette BLEU (7 ème KEUP)**

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture VIOLETTE barrette BLEU .Une fois gradé(e), assurez vous de les réviser 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"**

**Kyorugui jounbi seugui** : Préparez-vous au combat (en garde)  
**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 descendant  
**Dwitt Tchagui** : coup de pied retourné frappe de dos avec le talon  
**Dolyo Tchagui** : coup de pied circulaire  
Coups de 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.

### ***Kyorogui***

Deux coups pieds chacun / avec Plastron

### ***Poomsé :***

1<sup>er</sup> Taegueug + 2<sup>ème</sup> Taegueug + 22 mouvement du 3<sup>ème</sup> Taegueug

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

Technique de défense avec blocage + attaque

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

#### **le 1er : Sur saisie direct au poignet**

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

#### **Le 2<sup>ème</sup> 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<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**

85 coup pieds pendant 60 secondes

90 coup pieds pendant 60 secondes (+10ans)