

PASSAGE DE GRADE VIOLETTE (8 ème KEUP)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture VIOLETTE .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

Kyorigui 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

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

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

Poomsé :

1^{er} Taegueug + 2^{ème} Taegueug + 3^{ème} Taegueug (16 premiers mouvements)

Kyorogui

Deux coups pieds chacun / avec Plastron

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

Epreuve Endurance

80 coup pieds pendant 60 secondes

85 coup pieds pendant 60 secondes (+10 ans)