



**PROGRAMME HAPKIDO:**  
**DE JAUNE A VERTE: ( 8 et 7ème ° )**

**I: HUL LYO MAKKI (Blocage avec main ouvertes):**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 <b>Eulgoul bakat makki</b> | blocage haut interne/externe |
| 2 <b>Eulgoul an makki</b>    | blocage haut externe/interne |
| 3 <b>Alae bakkat makki</b>   | blocage bas interne/externe  |
| 4 <b>Alae an makki</b>       | blocage bas externe/interne  |
| 5 <b>Otkeulo makki</b>       | blocage bas en croisé        |

**II: CHOKSUL ( coup de pied de base) :**

**en déplacement avec 1 pas.**

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 Kolo seo <b>cha oo chok chagi</b> | pas croisé et coup de pied latéral   |
| 2 Kolo seo <b>an dari chagi</b>     | haut de l'extérieur vers l'intérieur |
| 3 Kolo seo <b>bakkat dari chagi</b> | haut de l'intérieur vers l'extérieur |
| 4 Kolo seo <b>tit chagi</b>         | coup de pied cheval vers l'arrière   |

**III: NAK BUP ( chutes) :**

**exécuter les chutes à genoux puis debout**

- |                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 Hue jon <b>cheuk bang nak bup</b> | chute rouler avant départ 1 genoux au sol et plaquer             |
| 2 Hue jon <b>kouruki nak bup</b>    | chute rouler avant départ 1 genoux au sol et se relever en garde |

**IV: KIBON PAEGI ( Dégagement de saisie de base) :**

- |                             |                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 <b>Arae paegi</b>         | pique vers le bas en avançant                              |
| 2 <b>ollyo paegi</b>        | coup de coude remontant en avançant                        |
| 3 <b>An dollyo paegi</b>    | rotation de la main extérieur vers l'intérieur en avançant |
| 4 <b>Bakkat dolyo paegi</b> | écarter la main vers l'extérieur en avançant               |
| 5 <b>Boonsan paegi</b>      | double dégagement de main ciel/terre sur le côté           |

**V: HOCHINSUL DAN SU ( technique de self-défense appliquée):**

technique de 6 à 20 sur saisie de main même côté, main opposée, des 2 mains, à 2 mains, à la manche.

Sur saisie de main même côté:

- |                                  |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 <b>Kal nugo milgi</b>          | dégagement de la main saisie sans servir comme tranchant sur le triceps de l'adversaire, faire un 180° et finir en poussant le bras avec le bassin |
| 7 <b>kiodeurang koki</b>         | viser l'aisselle saisir la main de l'adversaire avancer un pas puis faire un 1/2 tour pour une projection et contrôle au sol                       |
| 8 <b>Sausamri mak jai aphaki</b> | comme biteulo jagi en rajoutant un glissé du tranchant interne le long du biceps                                                                   |
| 9 <b>Sip jagi</b>                | clef dans le dos, saisir en pressant le creux du biceps avec la main non saisie, passer la main saisie par-dessous et le faire pivoter vers le sol |
| 10 <b>Sonmok phobak</b>          | saisir la main de l'adversaire, pivoter de 180° saisir la main et faire une pression sur le poignet et le projeter vers l'avant                    |

Saisie de main opposée:

11: **Biteulo jagi** remonté attraper le poignet adverse et amener l'autre main , faire une torsion

12: **Kal nugo dolligi** remonter attraper l'autre main et descendre en rajoutant un glissé du tranchant de la main le long du triceps

Sur saisie des 2 mains:

13: **Sousamli mek jai hap** comme la 8

14: **Wae naegi** comme la 4

Sur saisie d'un poignet avec les 2 mains:

15: **Kwan jolgi** monter le doigt entre les deux mains adverses , utiliser le poignet saisis pour faire pression sur la main opposée qui saisie.

16: **Kyodeurang** faire vague avant et comme la 7

Sur saisie du bas de manche bras même côté:

17: **Wae naegi** comme la 4

18: **Kyodeurang koki** comme la 7

Sur saisie du milieu de manche bras même côté:

19: **Sip jagi** comme la 9

20: **An kal nugi** tranchant interne directe descendre et faire une torsion du poignet

Compter jusqu'à 20 en Coréen:

<b>1</b>	<b>Hana</b>	<b>11</b>	<b>Yol</b>
<b>2</b>	<b>Doul</b>	<b>12</b>	<b>Yol Doul</b>
<b>3</b>	<b>Set</b>	<b>13</b>	<b>Yol Set</b>
<b>4</b>	<b>Net</b>	<b>14</b>	<b>Yol Net</b>
<b>5</b>	<b>Dasot</b>	<b>15</b>	<b>Yol Dasot</b>
<b>6</b>	<b>Yosot</b>	<b>16</b>	<b>Yol Yosop</b>
<b>7</b>	<b>Ilgop</b>	<b>17</b>	<b>Yol Ilgop</b>
<b>8</b>	<b>Yeudol</b>	<b>18</b>	<b>Yol Yeudol</b>
<b>9</b>	<b>Ahop</b>	<b>19</b>	<b>Yol Ahop</b>
<b>10</b>	<b>Yeul</b>	<b>20</b>	<b>Seumoul</b>