



PROGRAMME HAPKIDO:

DE BLEU A ROUGE: (4 et 3ème °)

I: BLOCAGE en position dynamique sur attaque coup de poing et coup de pied direct:

Sur attaque coup de poing direct -> blocage/ dévier l'attaque et déplacement simultanément. (Vers l'extérieur ou l'intérieur)

Sur attaque coup de pied direct-> blocage/ dévier l'attaque et déplacement simultanément. (Vers l'extérieur ou l'intérieur)

II: CHOK SUL (coup de pieds):

Soso dolyo chaki (mondolyo debout), retourné circulaire haut
Anja dolyo chaki (mondolyo en balayage) accroupi circulaire retourné
E dan yop chagi (tuio yop) latéral sauté,
Anja alé chiki, accroupi balayage aller et retour

III: NAK BOP (chutes):

We jon cheuk bang nak bop = roulé en sautant haut et relevé garde
We jon kuruki nak bop = Jump amorti

IV: HOSHINSUL DAN SU (self-défense):

Technique de 43 à 60 sur attaque coup de poing direct, tentative de saisie au cou, saisie du col à 2 mains et tentative de projection de judo.

Attaque de poing:

- 43:Kwan jolgi: blocage int/ext et rotation de la main
- 44: Khal noki: blocage ext/int et finir avec le tranchant
- 45: Wae naegi: blocage int/ext rotation, déplacement et finition
- 46: Nae waegi: blocage ext/int déplacement vers l'ext et amener au sol
- 47: Kyodeulangi: blocage ext/int et finir comme la 7
- 48: Okae kolo douki: blocage int/ext pivot du corps en posant la main jambe avant sur la hanche adverse et projection
- 49: Wae jon touki: blocage descendant de la main jambe avant, la main jambe arrière viens derrière la tête projection.
- 50: Sip jagi: blocage descendant main jambe avant et finir comme la 9
- 51: Pado chagi: blocage int/ext jambe arrière, remonter main adverse en cercle vers le haut, pivot par le dos en descendant main adverse, biteulgi.
- 52: Khal noki chiko kae milki: blocage int/ext main jambe arrière, main jambe avant saisie de l'aisselle et projection.

Double tentative de saisies au cou:

53: Andola donjigi: écarter les 2 bras, saisie d'un bras, passer dessous et projection.

54: Chon ji boun san donjigi: saisie des 2 bras pivot et projection

Double saisie au col:

55: Wae naegi: frappe simultanée descendante sur le biceps et ascendante sur le poignet avec l'autre bras et finir comme la 4

56: Anson jileuko kyodeulangi kokki: attraper une main et frapper de l'autre en uppercut au foie, et finir comme la 7

57: Japko catchi koulo donjigi: attraper les 2 manches adverses et faire la planchette

Contre une tentative de projection de judo:

58: Yang son ongdangi milgi: bloquer la hanche adverse avec les 2 paumes en descendant au ap koubi retour sonnol deung chigi au cou

59: Phal kounchi oli milgi: bloquer l'adversaire d'un coup de coude dans les reins, finir sur une attaque au visage

60: Katchi kouleuki (nomokamyu): accompagner le mouvement en saisissant le cou de l'adversaire et en glissant l'autre main entre ses jambes pour effectuer une contre-projection.

V : COMBAT

Combat 1 vs 1 :

- 1^{er} round : 1 mn combat pieds/poings – travail technique enchaînement
- 2^{ème} round : 1 mn combat pieds/poings avec amener au sol

Travail technique d'enchaînement dans le but d'amener au sol et finition - soumission