

PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte ROUGE / 2N (1 ème KEUP)

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 ½
Naranhi seugi	Les jambes sont droites .Distance 1 pied
Moa seugi	
Dwitkoa seugi	

Blocage : "maki"

Keudoro Sonnal Montong Makki

Owe Santeul Makki

Ale Hetchio makki Déplier lentement les bras sur les côtés

Han sonnal montong bakat maki Blocage circulaire au niveau plexus

Sonnal Montong Makki Blocage circulaire de profile avec protection du plexus

Batangson Noulo Maki Blocage descendant niveau plexus

Batangson Montong ann Maki Blocage avec la paume de main au niveau plexus

Kodoro Batanson montong ann maki

Kodoro Tung chumok olgul Apchuigi

Kawi makki

Montong Hetchio Makki

Euk Kouro ale Makki

Attaque : « Tchigui » <Tchileugi>

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

Deung Jou Mok Ap Tchigui Frappe percussion directe avec le revers de poing

Me Jounok Nelyeu Tchigui Frappe de percussion circulaire descendante

Palkoup Dolyeu tchigui Frappe du coude circulaire en appui

Palkoup Pyo Jeuk Tchigui Frappe de coude en percussion dans la paume de main

Murup Ollyo Tchigui Refermer les mains et donner simultanément le coup de genou

Dou chumok montong Hetchio Tchileugi Donner simultanément le double coup poing ascendant

Tung chumok Olgul bakkat Tchigui Coup revers du poing

Palkup montong PioJok Tchigui Frapper simultanément du coude dans la paume ouverte

Dang Kyeu Teuk Jileugi

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
PioJok Tchagui Frapper dans la paume de le main avec le tranchant interne du pied

Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileuqui"

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
Pyon Soon Keut Seo Jileugi	Frappe percussion avec l'extrémité des doigts au niveau plexus
Dou ioumok letcho jileugi	

Poomsé :

8^{ème} taegueuk PAI - JANG

Combat

Combat Combat avec Plastron (savoir faire attaque remise contre)

Han Boon Kyoroau

Deux formes blocage avec Bras
Deux formes blocage avec pied
Deux formes coup de pied sauté

Beaux termes 33
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 dolvo tchagui

Le 4^{ème} Double saisie de chaque poingnet

Ec 4 Double saisie de chaque poing

Le 5^{ème} Saisie au dos avec les bras

Dégagement en poussant les fesses en arrière + dwitt tchagui