

## **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 plexu

**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 Joumok 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" : "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  
 Pyon Soon Keut Seo Jileugi Frappe percussion avec l'extrémité des doigts au niveau plexus  
 Dou joumok Jetcho jileugi

### ***Poomsé :***

8<sup>ème</sup> taegueug PAL JANG

### ***Combat***

Combat avec Plastron (savoir faire attaque, remise ,contre)

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

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

### ***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<sup>ème</sup> 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<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

#### Le 5<sup>ème</sup> Saisie au dos avec les bras

Dégagement en poussant les fesses en arrière + dwitt tchagui