

PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte ROUGE / 1N (2 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"

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	Fraper simultanément du coude dans la paume ouverte

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	

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 :

7ème taequeug TCHIL JANG

Combat

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

Han Boon Kyoroogui

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^{ème} Sur saisi croisée au poignet

22 Sur saisi croisé du poing: 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

20-3 Double saisie croisée du 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 poignet

Ex 4 Double saisie de chaque poingnet
l'adversaire rentre en coup de genou + double frappe en poing au visage

Le 5ème Saisie au dos avec les bras

Ex 3 - Saisie au dos avec les bras