

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 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

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 :

7^{ème} taegueug TCHIL 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^{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 dolyo tchagui

Le 4^{ème} Double saisie de chaque poignet

L'adversaire rentre en coup de genou + double frappe en poing au visage

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

Dégagement en poussant les fesses en arrière + dwitt tchagui