

## PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte ROUGE (3 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 1/2

### Blocage : "maki"

Ale maki :	défense niveau bas
Montong maki :	défense niveau moyen vers l'intérieur
Montong an maki :	défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe arrière
Eulgoul maki :	défense niveau haut
Han sonnal montong bakat maki	Blocage circulaire au niveau plexus
Montong Bakkat Makki	Blocage latéral avec l'extérieur de l'avant bras
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
<u>Kodeuro BatangsonMontong ann Maki</u>	Blocage avec la paume de main au niveau plexus et soutien au niveau plexus
<u>Bo Jounok</u>	
<u>Kawi maki</u>	
<u>Bakkat Palmok Hetcho makki</u>	
<u>Eutkeuleu Makki</u>	

### Attaque : « Tchigui »

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
Mourup Tchigui	Frappe ascendante directe en sortant le genou

### 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 tchjogui Toupi bandal  
Mon dolyo 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 :**

### **6<sup>ème</sup> taequeug YOUK JANG**

## *Kyoroqui*

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

## *Han Boon Kyoroqui*

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 dolvo 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