

**PASSAGE DE GRADE Ados + Adulte**  
**BLEU 1<sup>er</sup> Barrette ROUGE (5<sup>ème</sup> 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  
**Batngson Noulo Maki** Blocage descendant niveau plexus

**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 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  
**Je bi pom mok tchigui**  
**Tung chumok oulgol ap tchigui**

**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**

## **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 |

### **Poomsé :**

4<sup>ème</sup> Poomsé (Sa Jang)

### **Combat**

Combat libre avec Plastron

## ***Han Boon Kyorogui***

Deux formes blocage avec Bras (Membre supérieure)

Deux formes blocage avec pied (Membre Inférieure)

Deux formes avec 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