

Examen ceinture blanche / jaune : 10ème Kup

I. Exécution des positions



juchum seogi



juchum seogi



juchum seogi



ap seogi



ap seogi



ap seogi



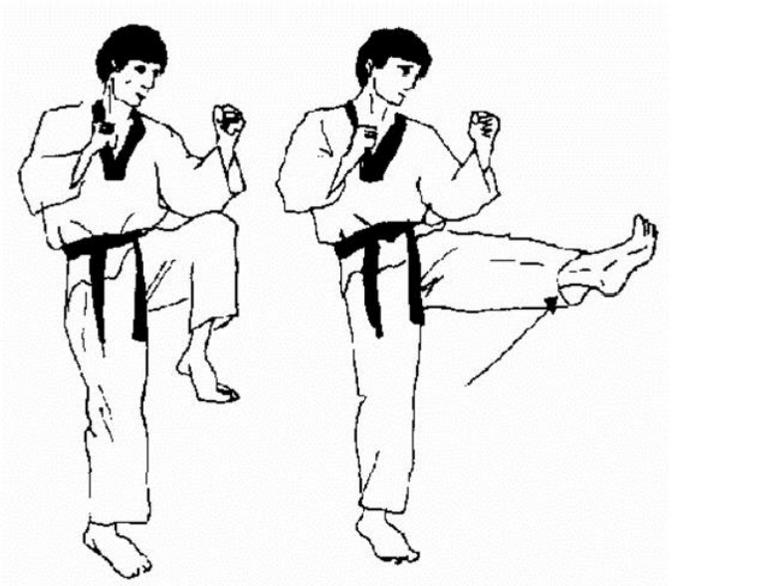
apkubi



apkubi

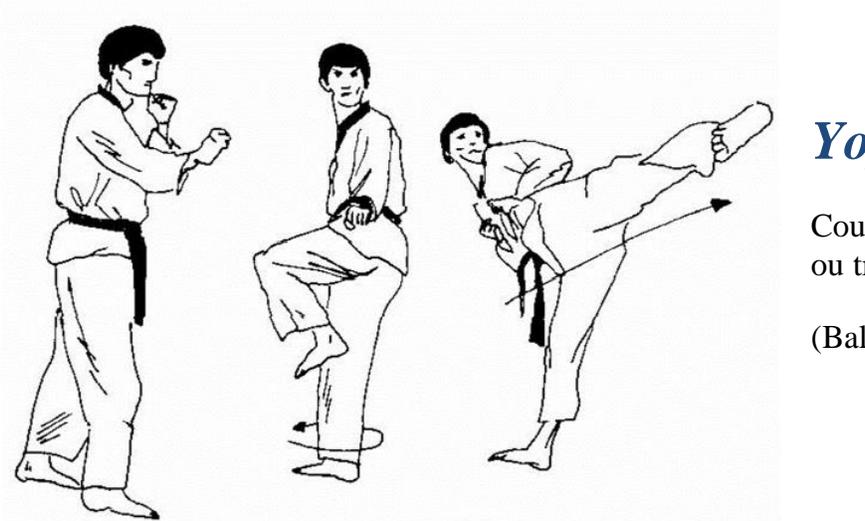


II. Exécution des coups de pieds à gauche et à droite



Ap Tchangui

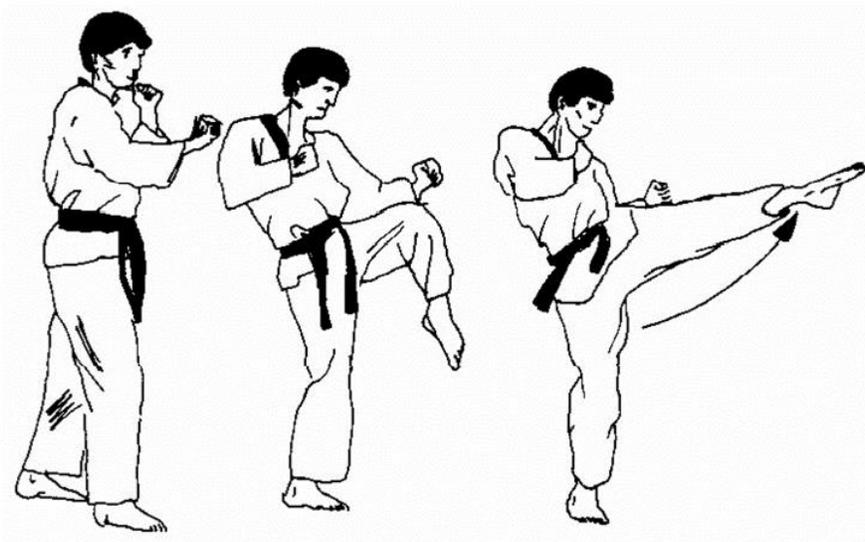
Coup de pied de face avec
le bol du pied



Yop Tchangui

Coup de pied latéral avec le talon
ou tranchant externe du pied

(Bal nal)



Bandal Tchangui

Coup de pied mi-circulaire,

avec le bol ou

le dessus du pied.

Niveau moyen.

III. Théorie :

a) Compter jusqu'à 10 :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Yosot	Ilgop	Yodol	Ahop	Yol

b) Citer les 8 commandements :

L'esprit	La manière	La patience	Le respect
La modestie	Le sacrifice	La propreté	La fidélité

c) Enoncer les attitudes de base :

Chariot	:garde à vous
Kyong-ye	:saluez
Chumbi	:préparez-vous
Sijak	:commencez
Balo	:revenez

d) Les termes courants à connaître :

Taekwondo	:La voie du pied et du poing (littéralement : Tae=le coup de pied, Kwon= le poing, Do= la voie, l'esprit).
Dojang	:Salle d'entraînement
Ti	:Ceinture
Dobok	:Tenue à col en V pour la pratique du Taekwondo
Sabeumnim	:Maître (à partir du 4 ^e dan)
Kyosunim	:Instructeur 1 ^e dan à 3 ^e dan.
Kyorugi	:Combat
Poomse	:Forme (combat imaginaire)
Kihap	:Crier
Ann ja	:Assis
Alé	:Niveau bas
Montong	:Niveau moyen
Eulgeul	:Niveau haut

e) Les positions :

Seugui	Position
Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieur des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
Ap Koubi Seugui	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière tendue, pied ouvert à 30°

f) Les attaques :

Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion
Balo	Bras inverse à la jambe avant
Bandé	Bras du côté de la jambe
Momtong bande Jileugui	Coup de poing niveau moyen, coté jambe avant
Momtong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant

g) Les blocages :

Alé maki	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le coté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
Momtong an maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, coté jambe arrière.
Eulgoul maki	Blocage ascendant niveau haut, avec le coté externe de l'avant-bras (côté cubitus)

Ceci est le programme à connaître sur le bout des doigts avant de pouvoir présenter un examen