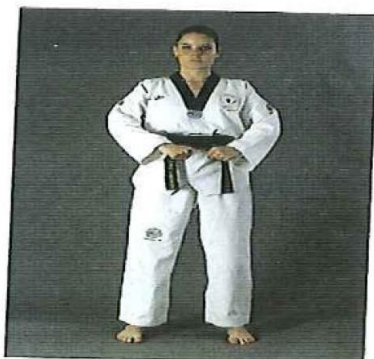


Examen ceinture verte/bleue : 6ème Kup

I. Exécution taegeuk il jang, taegeuk y jang, taegeuk sam jang 1-d) Taegeuk sa jang

Tae Geuk Sa Jang



KI BON JOUN BI

JOUN BI SOGUI

Déplacer le pied gauche d'un écartement équivalent à un pied.



SONNAL MOM TONG MAKI

ÔWEN DUIT GOUBI

Pivoter d'un quart de tour vers la gauche en déplaçant le pied gauche.



BATANG SONN NOULO MAKI

ÔREN AP GOUBI SOGUI

Sur place.



ÔREN PYON SONN KEUT SEO TCHIREUGUI

ÔREN AP GOUBI SOGUI

Avancer le pied droit.



SONNAL MOM TONG MAKI

ÔREN DUIT GOUBI SOGUI

Pivoter d'un quart de tour vers la droite en déplaçant le pied droit.



BATANG SONN NOULO MAKI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

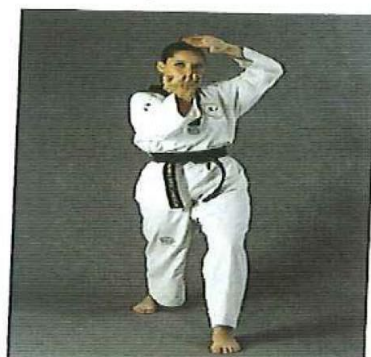
Sur place.



ÔREN PYON SONN KEUT SEO TCHIREUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Avancer la jambe gauche.



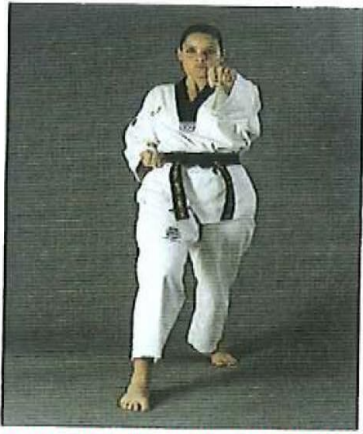
JE PI PÔM MOK TCHIGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Pivoter d'un quart de tour vers la gauche en avançant la jambe gauche.



Après AP TCHAGUI de la jambe droite, reposer celle-ci devant.



MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔREN AP GOUBI SOGUI



Après YOP TCHAGUI
de la jambe gauche,
reposer celle-ci devant.



Après YOP TCHAGUI
de la jambe droite,
reposer celle-ci devant.



SONNAL MOM TONG MAKI

ÔREN DUIT GOUBI SOGUI
Sur place.



MOM TONG BAKAT MAKI

ÔWEN DUIT GOUBI SOGUI
Pivoter de trois quarts de tour
par la gauche, la jambe gauche
en avant.



Après AP TCHAGUI
de la jambe droite,
ramener celle-ci
à sa position initiale.



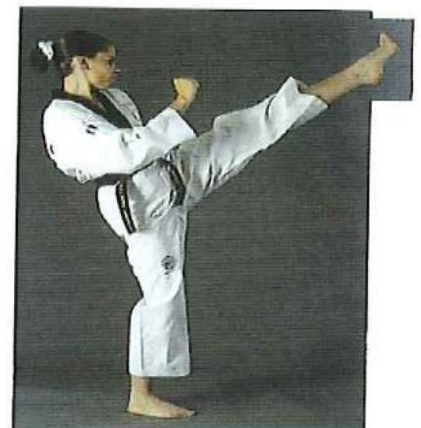
MOM TONG ANN MAKI

ÔWEN DUIT GOUBI SOGUI
Sur place.



MOM TONG BAKAT MAKI

ÔREN DUIT GOUBI SOGUI
Pivoter d'un demi-tour
par la droite, la jambe droite
en avant.



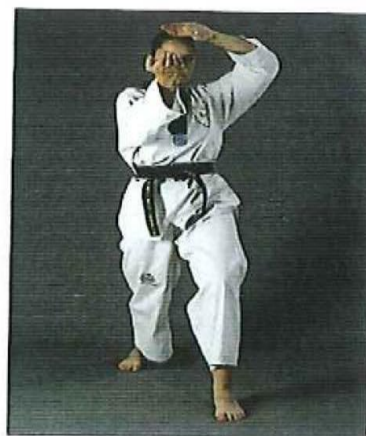
Après AP TCHAGUI
de la jambe gauche,
ramener celle-ci
à sa position initiale.



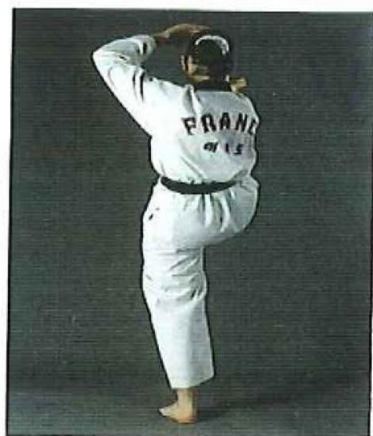
MOM TONG ANN MAKI
ÔREN DUIT GOUBI SOGUI



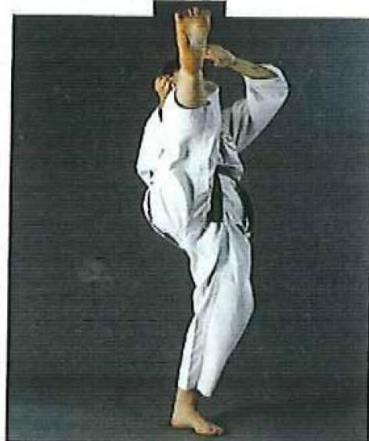
JE PI PÔM MOK TCHIGUI
ÔWEN AP GOUBI SOGUI
Pivoter d'un quart de tour
vers la gauche en avançant
le pied gauche.



Idem de face.



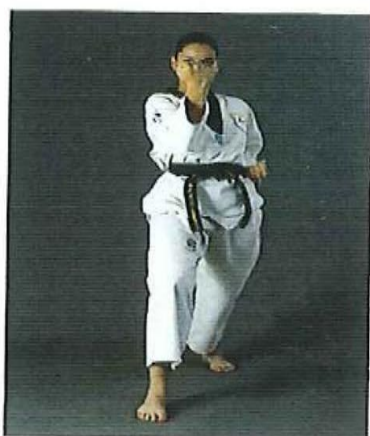
Après AP TCHAGUI
de la jambe droite,
reposer celle-ci devant.



Idem de face.



ÔREN DEUNG JOUMÔK AP TCHIGUI
ÔREN AP SOGUI
Sur place.



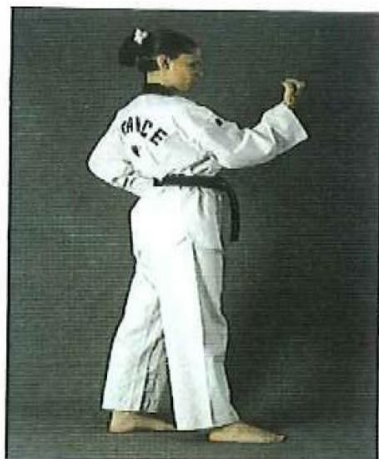
Idem de face.



MOM TONG MAKI
ÔWEN AP SOGUI
Le pied droit ne bouge pas.
Pivoter d'un quart de tour vers la
gauche en avançant le pied gauche.



MOM TONG BARO JILEUGUI
ÔWEN AP SOGUI
Sur place.



MOM TONG MAKI

ÔREN AP SOGUI

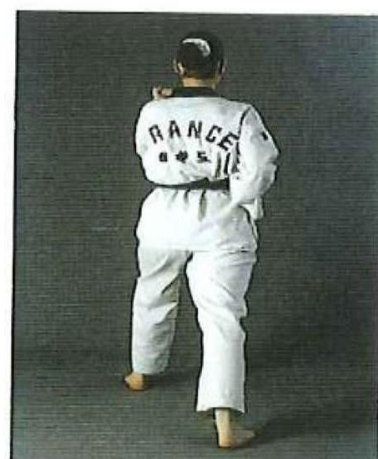
Pivoter d'un demi-tour
par la droite, la jambe droite
en avant.



MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔREN AP SOGUI

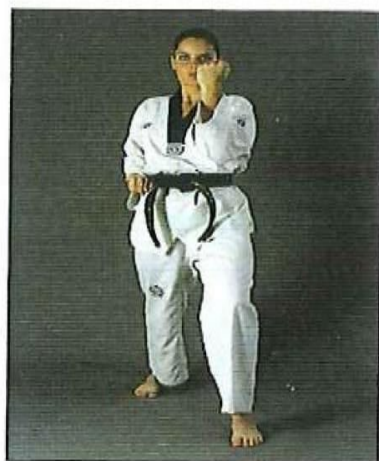
Sur place.



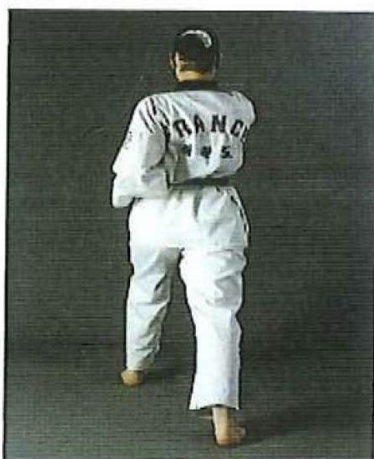
MOM TONG MAKI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Pivoter d'un quart de tour
vers la gauche en avançant
le pied gauche.

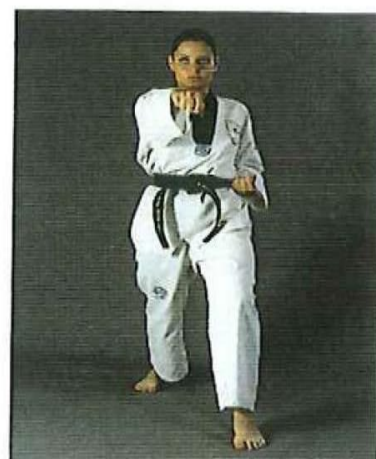


Idem de face.

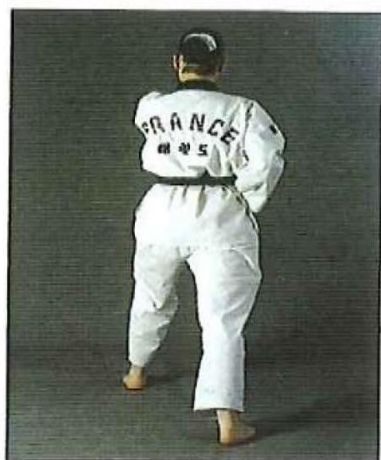


MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

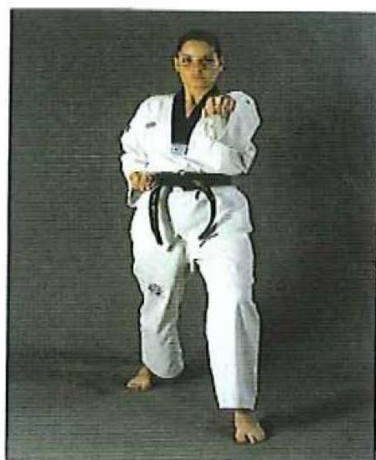


Sur place.

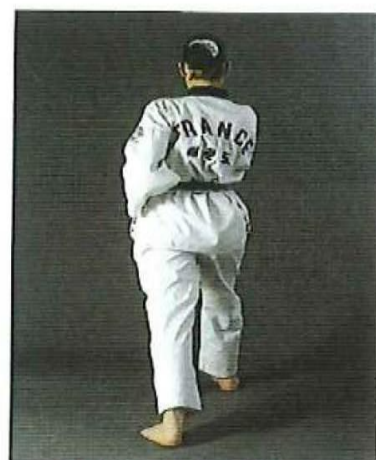


MOM TONG BAN DAE JILEUGUI

Sur place.



Idem de face.



MOM TONG MAKI

ÔREN AP GOUBI SOGUI

Avancer le pied droit.

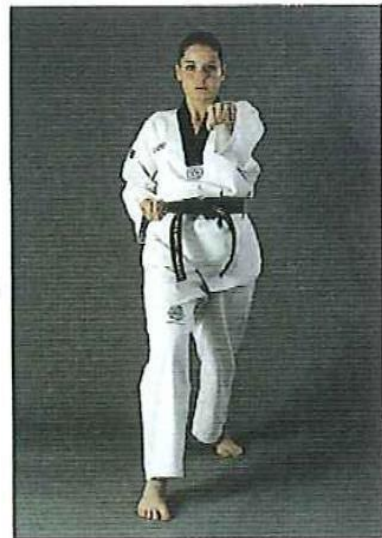


Idem de face.



MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔREN AP GOUBI SOGUI
Sur place.

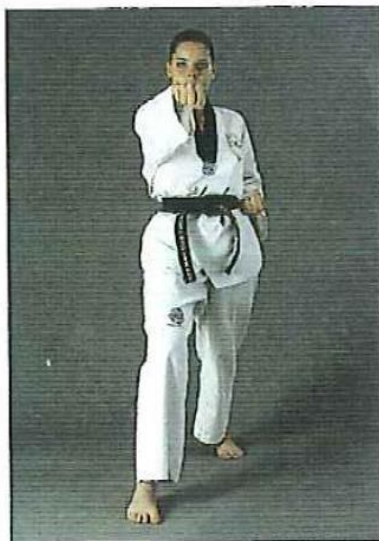


Idem de face.

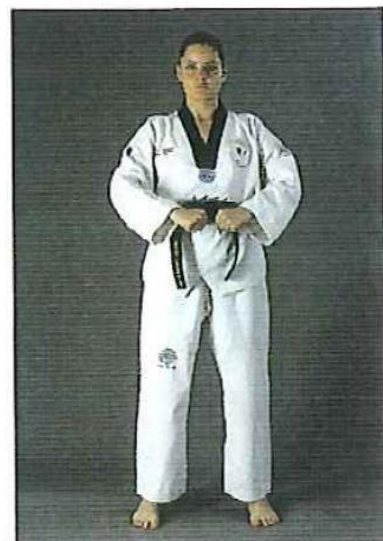


MOM TONG BAN DAE JILEUGUI

ÔREN AP GOUBI SOGUI
Sur place, Khiap.



Idem.

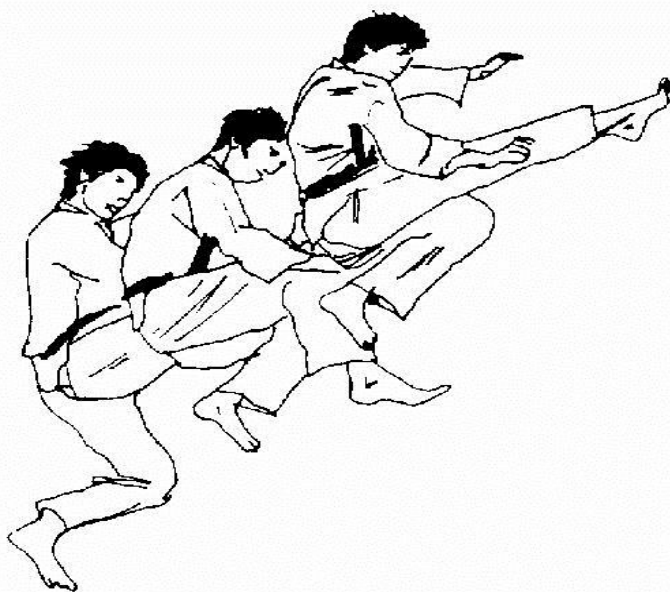


KI BON JOUN BI

JOUN BI SOGUI
Effectuer un demi-tour
en ramenant la jambe gauche.

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

- Ap tchagui
- Yop tchagui
- Bandal tchagui
- Dolyeu tchagui
- Nelyeu tchagui
- Duit tchagui
- Mon dolyeu tchagui
- Ann Nelyeu Tchagui
- Bakkat Nelyeu Tchagui



Tuiyo Ap Tchagui

Ap tchagui sauté

III. Exécution de huit techniques Habon Kyorugui

Les Hanbon Kyorugui sont un travail codifié de réponse à une attaque simple.

Les ripostes sont libres mais doivent impérativement répondre à des critères de rapidité, de qualité d'exécution ainsi qu'à un enchaînement logique et fluides des techniques. Le contrôle de la frappe fait partie de l'exercice aussi les coups devront être arrêtés aux plus près sans jamais touchés. Ce travail permet d'appliquer les kibons sur des agressions données et de travailler la rapidité d'exécution, d'enchaînement ainsi que l'efficacité en situation réelle.

LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- ❖ La vitesse d'exécution
- ❖ La puissance et efficacité
- ❖ La stabilité et équilibre
- ❖ La maîtrise technique et précision
- ❖ La concentration et détermination

Attaque momtong bandé jileugui

1- Esquive intérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras gauche (momtong bakat maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

2- Esquive intérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras droite (momtong maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

3- Esquive extérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras droite (momtong bakat maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

4- Esquive extérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras gauche (momtong maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

5- Esquive intérieur : position (Orun ou wen seugui) blocage avec l'avant-bras droite (Montong maki) mouvement d'attaque (Dong joomok Ap chigui)

6- Esquive intérieur position (Ap seugui) blocage (momtong maki) position (jouchoum seugui) mouvement d'attaque (doubon dwit palkoup tchigui)

7- Esquive extérieur position (Dwit koubi seugui) blocage Han Sonnal Montong Maki. Position (Ap seugui) mouvement d'attaque Bandal tchagui et Nelyeu tchagui

8- Esquive extérieur position (Dwit koubi seugui) blocage Han Sonnal Montong Maki. Position (jouchoum seugui) mouvement d'attaque han sonnal Eulgeul biteuro tchigui

IV. 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°
Joutchoum Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi
Dwit koubi seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas ½, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils (transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière)
Wen seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
Oroun seugui	Pieds perpendiculaires distant d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant

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
Eulgeul jileugui	Coup de poing niveau haut
Montong dou bon jileugui	Frappe simultanée poing gauche, poing droit, dans la continuité de la technique précédente
Han sonnal mok tchigui	¼ tour pivot sur la jambe droite, en déplaçant la jambe gauche sur la gauche, armement pendant le déplacement et frappe simultanée bras droit
Pyon sonn keut sewo tchireugui	Pique de doigts, main perpendiculaire au sol
Han sonnal jebipoum mok tchigui	Frappe du tranchant niveau cou, vers l'intérieur côté jambe arrière, deuxième bras bloque une attaque haute
Deung Jou mok Ap Tchigui	Coup de poing en revers de face

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.
Eulgeul maki	Blocage ascendant niveau haut, avec le coté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
Han sonnal momtong maki	Blocage vers l'extérieur avec le buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
Sonnal momtong maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45°, l'autre bras en protection au plexus
Sonnal ale maki	Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (niveau cubitus) buste à 45° niveau bas, l'autre bras en protection au plexus
Montong Bakkat maki	Blocage vers l'extérieur, avec le tranchant externe de l'avant-bras (coté cubitus et jambe avant)
Batangson Noulo Maki	Blocage sur place avec la main droite, niveau plexus (précède Pyon sonn keut sewo tchireugui)

V la casse « kyokpa »

La casse n'est pas un simple exercice de démonstration. Mais le but de l'exercice est d'apprendre à canaliser sa force, à être puissant et rapide.

Le déroulement :

Il faut (saluer) se mettre en position, faire un essai ou plusieurs essais sans frapper, faire un Kihap

Avant de réaliser la casse, frapper avec un Kihap, revenir en position (et saluer).

VI Combat « Kyorugui »

Combat sans touche : Le combat se déroule en 3 rounds de 30 secondes, avec 15 secondes de repos entre chaque round. Chaque combattant effectue à son tour des coups de pied, sans toucher son adversaire.

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