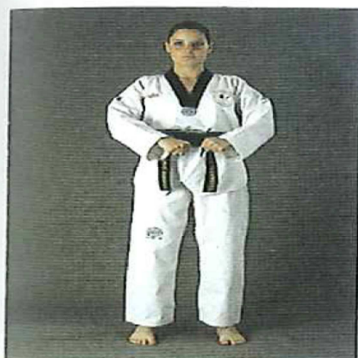


Examen ceinture verte : 7ème Kup

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

Tae Geuk Sam Jang



KI BON JOUN BI

JOUN BI SOGUI

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



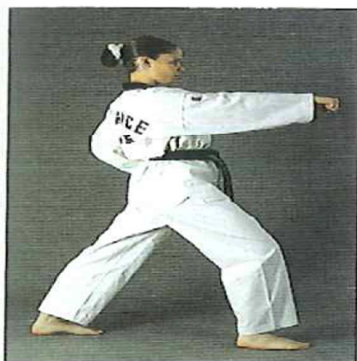
ARÉ MAKI

ÔWEN AP SOGUI

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



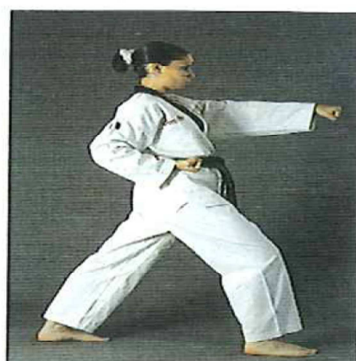
Après AP T'CHAGUI de la jambe droite, reposer celle-ci devant.



MOM TONG TOU BON JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Frapper simultanément poing droit.



MOM TONG TOU BON JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Puis poing gauche.



ARÉ MAKI

ÔREN AP SOGUI

Pivoter d'un demi-tour par la droite en déplaçant le pied droit.



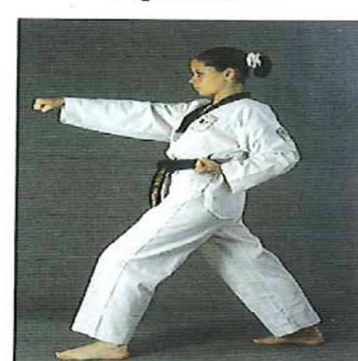
Après AP TCHAGUI de la jambe gauche, reposer celle-ci devant.



MOM TONG TOU BON JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

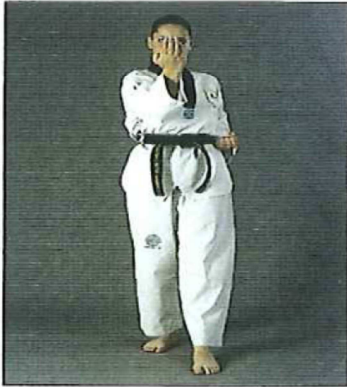
Frapper simultanément poing droit.



MOM TONG TOU BON JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Puis poing gauche.



**HANN SONNAL JE PI PÔM
MOK TCHIGUI**

ÔWEN AP SOGUI

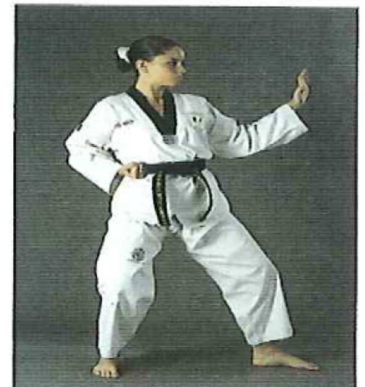
Pivoter d'un quart de tour vers la gauche en avançant la jambe gauche.



**HANN SONNAL JE PI PÔM
MOK TCHIGUI**

ÔREN AP SOGUI

Avancer d'un pas le pied droit.



**HANN SONNAL MOM TONG
YOP MAKI**

ÔWEN DUIT GOUBI SOGUI

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



MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔWEN AP GOUBI SOGUI

Le pied droit ne bouge pas. Déplacer légèrement le pied gauche vers l'avant.



**HANN SONNAL MOM TONG
YOP MAKI**

ÔWEN DUIT GOUBI SOGUI

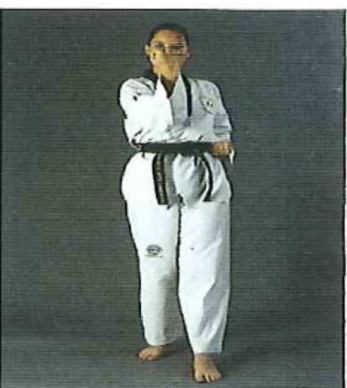
Pivoter d'un demi-tour vers la droite en avançant le pied droit.



MOM TONG BARO JILEUGUI

ÔREN AP GOUBI SOGUI

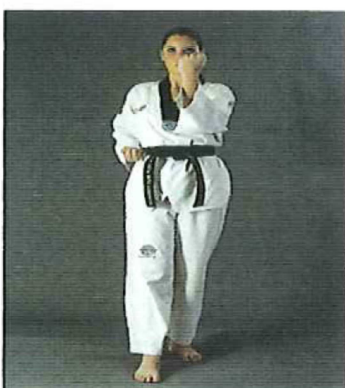
Le pied gauche ne bouge pas. Déplacer légèrement le pied droit vers l'avant.



MOM TONG ANN MAKI

ÔWEN AP SOGUI

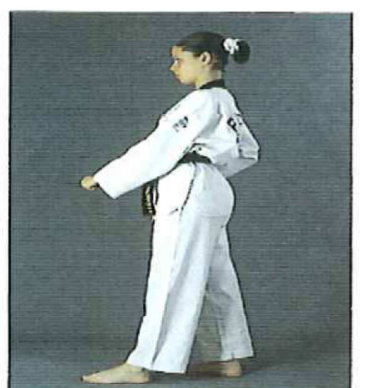
Le pied droit ne bouge pas. Pivoter vers la gauche en ramenant la jambe gauche en avant.



MOM TONG ANN MAKI

ÔREN AP SOGUI

Avancer le pied droit.



ARÉ MAKI

ÔWEN AP SOGUI

Pivoter de trois quarts de tour par la gauche, la jambe gauche en avant.



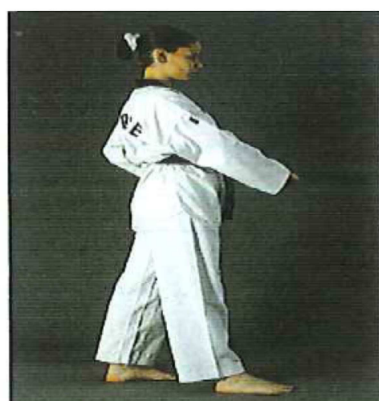
Après AP TCHAGUI
de la jambe droite,
reposer celle-ci devant.



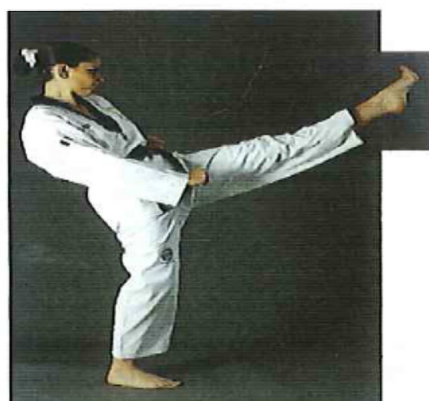
MOM TONG TOU BON JILEUGUI
ÔWEN AP GOUBI SOGUI
Frapper simultanément
poing droit.



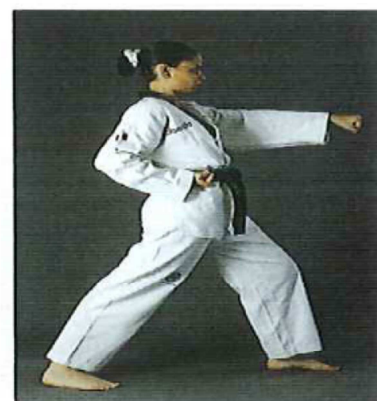
MOM TONG TOU BON JILEUGUI
ÔWEN AP GOUBI SOGUI
Puis poing gauche.



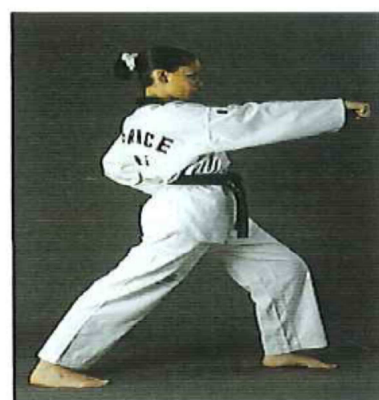
ARÉ MAKI
ÔREN AP SOGUI
Pivoter d'un demi-tour
par la droite, la jambe droite
en avant.



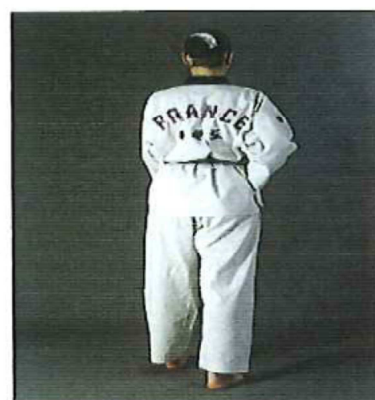
Après AP TCHAGUI
de la jambe gauche,
reposer celle-ci devant.



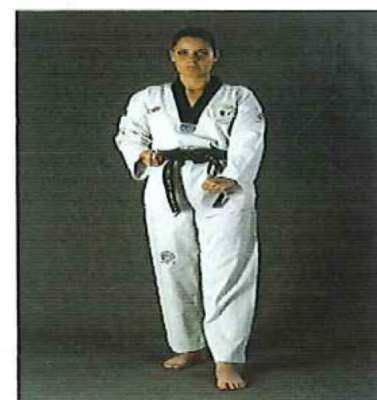
MOM TONG TOU BON JILEUGUI
ÔWEN AP GOUBI SOGUI
Frapper simultanément
poing droit.



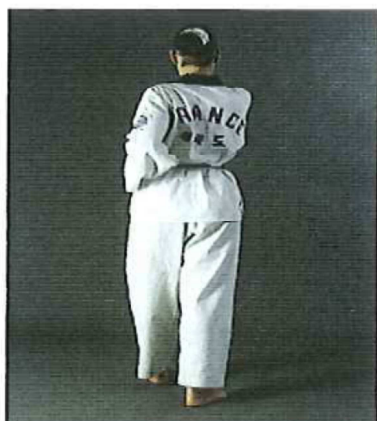
MOM TONG TOU BON JILEUGUI
ÔWEN AP GOUBI SOGUI
Puis poing gauche.



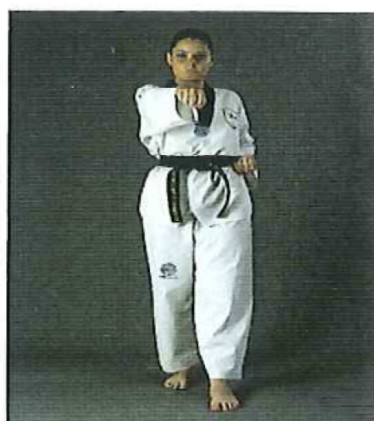
ARÉ MAKI
ÔWEN AP SOGUI
Pivoter d'un quart de tour
vers la gauche, en avançant
la jambe gauche.



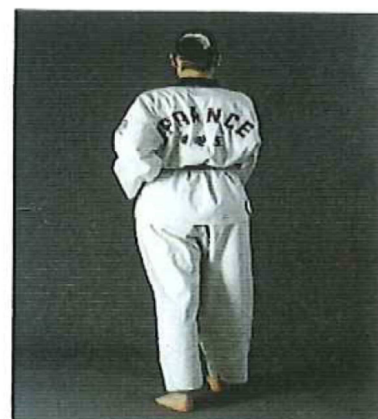
Idem de face.



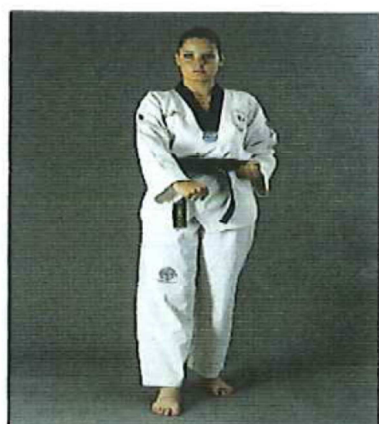
MOM TONG BARO JILEUGUI
ÔWEN AP SOGUI
Sur place.



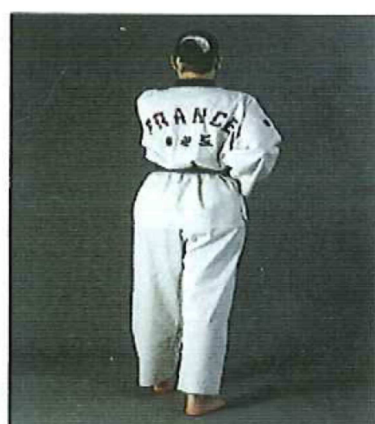
Idem de face.



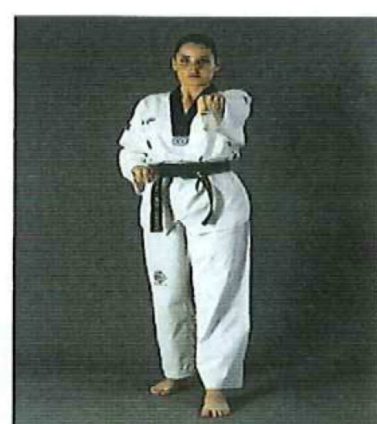
ARÉ MAKI
ÔREN AP SOGUI
Avancer d'un pas
le pied droit.



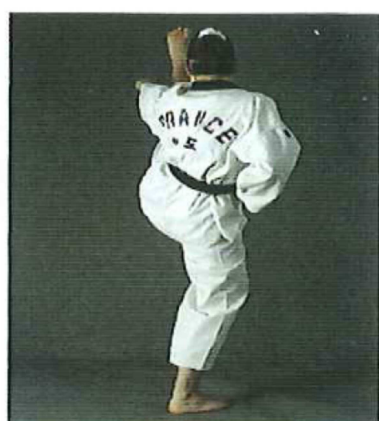
Idem de face.



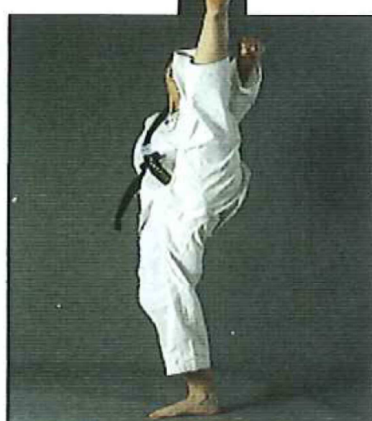
MOM TONG BARO JILEUGUI
ÔREN AP SOGUI
Sur place.



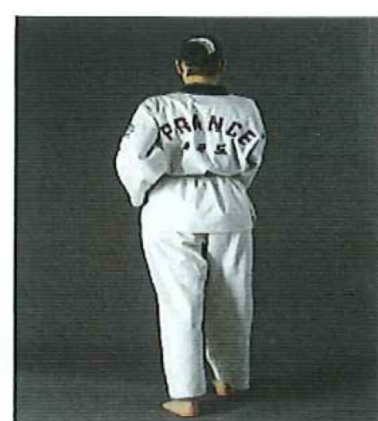
Idem de face.



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

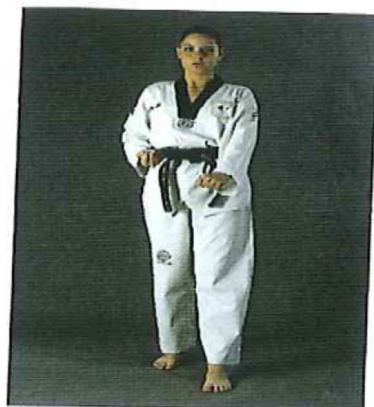


Idem de face.



ARÉ MAKI
ÔWEN AP SOGUI
Sur place, bloquer
avec le bras droit.

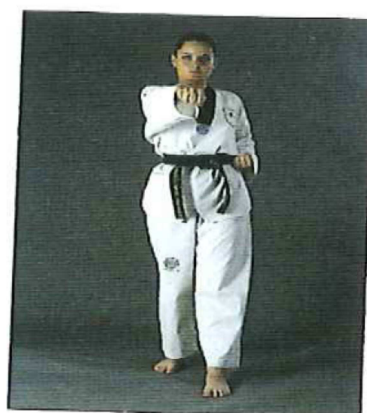
Tae Geuk Sam Jang



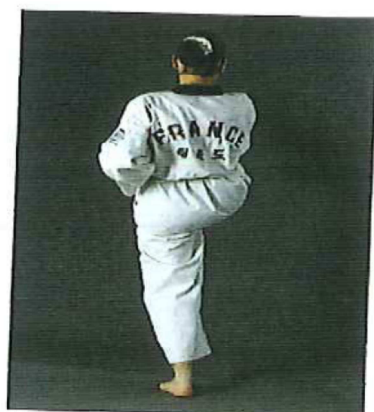
Idem de face.



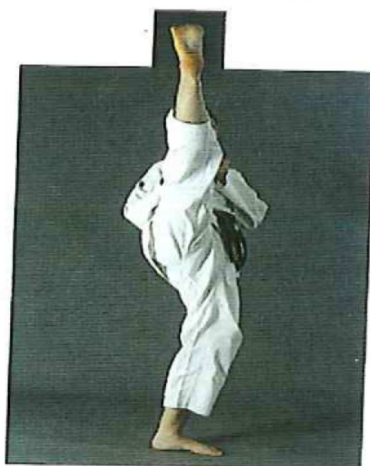
MOM TONG BARO JILEUGUI
ÔWEN AP SOGUI
Frapper coup de poing gauche.



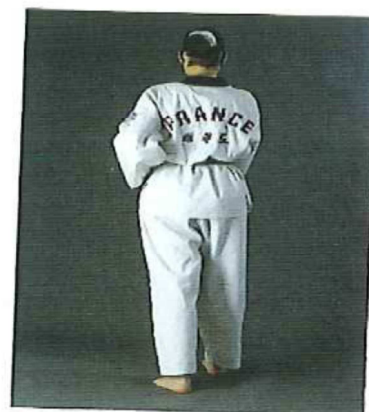
Idem de face.



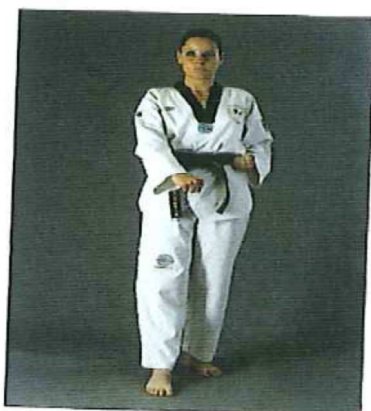
Après AP TCHAGUI
de la jambe gauche,
reposer celle-ci devant.



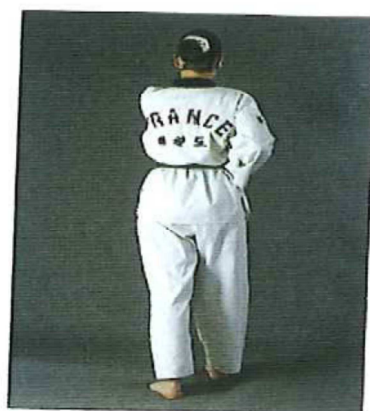
Idem de face.



ARÉ MAKI
ÔREN AP SOGUI
Bloquer avec le bras droit.



Idem de face.



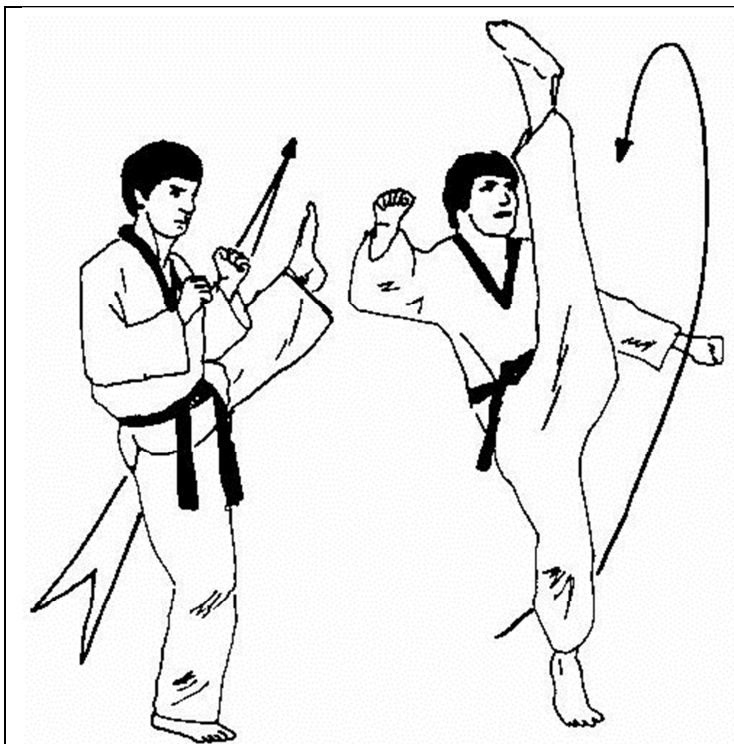
MOM TONG BARO JILEUGUI
ÔREN AP SOGUI
Frapper coup de poing gauche
avec un Khiap.



Idem de face.

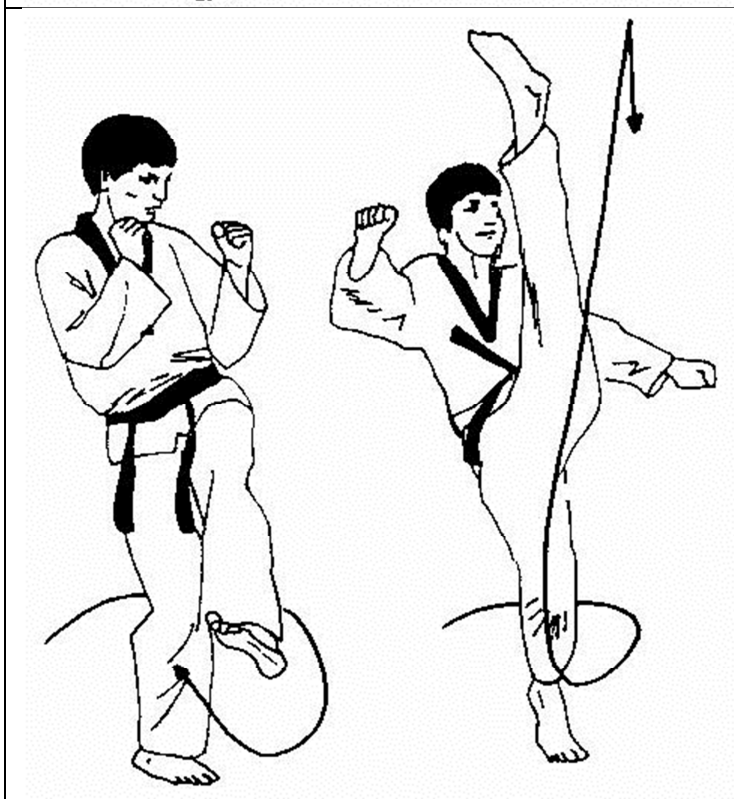
II. Exécution des coups de pieds à gauche et à droite

- Ap tchagui
- Yop tchagui
- Bandal tchagui
- Dolyeu tchagui
- Nelyeu tchagui
- Duit tchagui
- Mon dolyeu tchagui



Ann Nelyeu Tchagui

Coup de pied marteau ou écrasant avec le talon ou dessous du pied *en décrivant un cercle de l'extérieur vers l'intérieur*



Bakkat Nelyeu Tchagui

Coup de pied marteau ou écrasant avec le talon ou dessous du pied *en décrivant un cercle de l'intérieur vers l'extérieur*

III. Exécution de six 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 arrêté 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 (joutchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras gauche (momtong bakat maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

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

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

4- Esquive extérieur : position (joutchoum 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 tchigui)

6- Esquive intérieur position (ap seugui) blocage (momtong maki) position (joutchoum seugui) mouvement d'attaque (doubon dwit palkoup 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)

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

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

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