

I. Exécution taegeuk il jang, taegeuk y jang

1-a) Taegeuk il jang : voir examen ceinture jaune.

1-b) Taegeuk y jang



Chumbi



Ap seugui
Alé maki

Ap koubi Seugui
Momtong
Bande jileugui

Ap seugui
Alé maki

Ap koubi Seugui
Momtong
Bande jileugui



Ap seugui
Momtong
An maki



Ap seugui
Momtong
An maki



Ap seugui
Momtong
Alé maki



Ap tchagui

Ap koubi Seugui
Eulgeul bande
Jileugui



Ap seugui
Alé maki

Ap tchagui

Ap koubi seugui
Eulgeul Bande jileugui



Ap seugui
Eulgeul Maki



Ap seugui
Eulgeul Maki



Ap seugui
Momtong
An maki



Ap seugui
Momtong
An maki



Ap seugui
Alé maki



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de face)



Ap seugui
Momtong Bande jileugui



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de profil)



Ap seugui
Momtong Bande jileugui



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de profil)



Ap seugui

Momtong Bande
jileugui

(vue de profil)

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

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



Mom Dolyeu Tchagui

Coup de pied circulaire 360° talon
ou dessous du pied exécuté avec la
jambe arrière

III. Exécution de quatre 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).

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° |

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 |

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) |

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