



## Programme passage de grades KEUP 2021



**8<sup>ème</sup> KEUP**  
Ceinture jaune

# 1. JE CONNAIS MA THEORIE

## 1.1 Je sais compter jusqu'à 10 en coréen

1 : Hana	6: Yossot
2 : Toul	7: ilgop
3 : Set	8: Yodol
4 : Net	9: Ahop
5 : Dassot	10: Yol

## 1.2 Je connais différents termes utilisés à chaque entraînement

DOJANG:	la salle dans laquelle j'étudie le Taekwondo
DOBOK:	la tenue de taekwondo
TEE:	la ceinture

POOMSAE (version enfants): Exercice imposé que je dois connaître pour mon passage de grade

POOMSAE (vers. adultes): Enchaînement de techniques de combat, de positions et de déplacements formant des actions composées à chaque fois d'une défense et de contre-attaques arrangées dans un ordre précis.

## 1.3 Je connais la nomenclature de base

MAKKI :	blocage bras
JILEUGI:	coup de poing
CHAGI :	coup de pied

BANDAE :	du même côté que la jambe avant
BALO :	du côté opposé à la jambe avant

AP:	avant / de face
AN :	mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

# 2. JE CONNAIS D'AUTRES TECHNIQUES

BLOCAGES	ATTAQUES	TECHNIQUES DE PIED
MOMTONG AN MAKKI (à 2:30)  OLLYO / OLGUL MAKKI (à 3:40) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=egVRbE_Zfv0&amp;t=212s">https://www.youtube.com/watch?v=egVRbE_Zfv0&amp;t=212s</a>	OLGUL <u>BANDAE</u> JILEUGI  OLGUL <u>BALO</u> JILEUGI	DOLLYO CHAGI (à 2:05)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iFMOBDeHQNs">https://www.youtube.com/watch?v=iFMOBDeHQNs</a>

## Critères de réussite :



### • MOMTONG AN MAKKI:

	BRAS QUI VA BLOQUER	BRAS OPPOSÉ
ARMER	mouvement large en partant de l'arrière, angle à 90° max.	bras presque tendu devant soi, poing fermé et paume vers le bas
EXECUTION	mouvement circulaire de l'arrière vers l'avant avec rotation du coude jusqu'à arriver au centre du torse	on ramène le poing fermé au niveau de la ceinture, paume vers le haut
POSITION FINALE	coude fléchi à 90° collé au corps, poing pas plus haut que la hauteur des épaules	

### • OLLYO / OLGUL MAKKI :

	BRAS QUI VA BLOQUER	BRAS OPPOSÉ
ARMER	le poing au niveau de la ceinture, fermé et paume de la main vers le haut	coude fléchi, devant soi, poing fermé avec paume vers l'avant
EXECUTION	mouvement du bas vers le haut en passant devant le bras opposé jusqu'à arriver au-dessus de la tête	on ramène le poing fermé au niveau de la ceinture, paume vers le haut
POSITION FINALE	l'avant-bras au-dessus de la tête, poing fermé avec paume vers l'avant l'avant-bras à distance d'un poing du front c'est l'avant-bras qui bloque l'attaque de l'adversaire et pas le poing !	

### • DOLLYO TCHAGI :

#### Attention aux 5 temps clé

ARMER	le genou est au-dessus du niveau de la ceinture et dépasse l'axe central
EXECUTION	on tourne sur le BOL DU PIED et le pied d'appui est retourné à 180°, extension de la jambe en gardant les hanches bien vers l'avant. Une fois frappé, flexion du genou pour ramener la jambe vers soi.
POSITION FINALE	on place le pied qui a frappé devant, en garde

## **3. JE SAIS FRAPPER SUR UNE PATTE D'OURS / RAQUETTE (BAN CHAYU TAERYON)**

1' avec partenaire sur pao

L'accent sera mis sur la gestion de la distance de frappe en attaque uniquement

## **4. ILBO TAERYON / HAN BON KYORUGI**

Combat à 1 pas

3 pièces :

- 1 défense et 1 contre-attaque avec mains
- 1 défense et 1 contre-attaque avec pieds
- 1 défense avec les mains et 1 contre-attaque avec les pieds

## **5. POOMSAE IMPOSE: TAEGEUK IL JANG**

Vidéo Kukkiwon: [https://www.youtube.com/watch?v=GZK\\_CiO-tW0](https://www.youtube.com/watch?v=GZK_CiO-tW0)

## **6. KYOPKA (à partir de 14 ans)**

Ap-chagi sur une planche de 2cm d'épaisseur