



## Programme passage de grades KEUP 2021



**9<sup>ème</sup> KEUP**

Ceinture blanche – barrette jaune

# 1. Je connais ma théorie

## 1.1 Je connais la signification du mot TAEKWONDO

Le TAEKWONDO est un art martial d'origine coréenne dont le nom peut se traduire par la voie du pied et du poing.

태 TAE  
권 KWON  
도 DO

TAE = technique de pied

KWON = technique de main

DO = l'art, la voie, le mode de vie

## 1.2. Je connais les instructions de base

*Tcha Ryôt* :

« garde à vous »

*Kyon Rye*:

« saluez »

*(Gibon) Junbi(jase)*:

« prêt » – en position de départ

## 1.3. Je sais attacher ma ceinture

Suivez le guide...

<https://www.youtube.com/watch?v=aBQxVXDNQTg>

## 1.4. Je connais les 3 différents niveaux de frappe

ALE :

niveau bas (de la ceinture aux pieds)

MOMTONG:

niveau moyen (de la tête à la ceinture)

OLGOUL:

niveau haut (tête)

# 2. Je connais les 3 positions de base (Seogi)

## 1. Naranhi Seogi



naranhi seogi



naranhi seogi



naranhi seogi



### Critères de réussite :

- Pieds parallèles
- Un pied d'écart entre chaque pied
- Poings fermés à hauteur des hanches

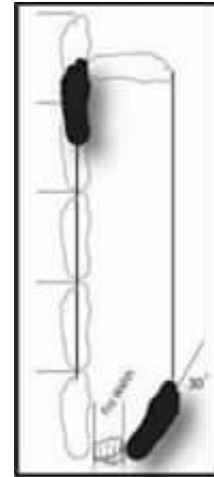
## 2. Ap-Kubi (Seogi)



apkubi



apkubi



### Critères de réussite :

- Au moins 2 pieds d'écart
- Un poing d'écart entre chaque pied
- Jambe avant fléchie et jambe arrière tendue
- Pied arrière incliné à 30° vers l'extérieur

## 3. Ap Seogi



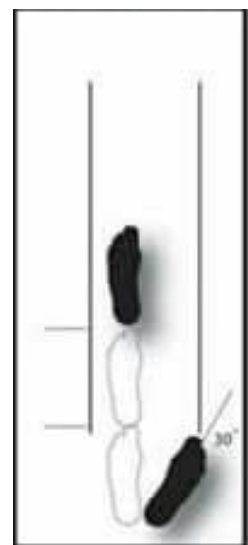
ap seogi



ap seogi



ap seogi



### Critères de réussite :

- 1 pied d'écart entre le doigt de pied du pied arrière et le talon du pied avant
- Les 2 jambes sont tendues
- Pied arrière incliné à 30° vers l'extérieur

### 3. JE CONNAIS LES TECHNIQUES DE BASE

BLOCAGES	ATTAQUES	TECHNIQUES DE PIED
ALE MAKKI <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fObbbxpS7_k">https://www.youtube.com/watch?v=fObbbxpS7_k</a>	MOMTONG JILEUGI <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aQRgKBQ2_e8">https://www.youtube.com/watch?v=aQRgKBQ2_e8</a>	AP CHAGI <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iFMOBDeHQNs&amp;t=25s">https://www.youtube.com/watch?v=iFMOBDeHQNs&amp;t=25s</a> BANDALL CHAGI



#### Critères de réussite :

- **ALE MAKKI:**

L'armer : base du poing au niveau de l'épaule, le bras qui bloque passe au DESSUS du bras qui arme

Position finale : bras qui bloque est presque tendu et parallèle à la jambe avant

- **MOMTONG JILEUGI :**

Le poing pointe vers le sternum de l'adversaire (cible : l'écusson sur le dobok), le poignet est droit, le bras tendu. Le poing opposé est fermé au niveau de la hanche / ceinture

- **AP CHAGI / BANDALL CHAGI :**

**Ap Chagi :**

**4 temps :** armer, frappe, retour de frappe, reprise d'appuis

**Bandall Chagi :**

**5 temps:** armer, pivot, frappe, retour de frappe, reprise d'appuis

### 4. JE CONNAIS MON 1<sup>er</sup> POOMSE : Gibon Poomsae (= forme de base)

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=QfgiwNFhO1g>