



Programme passage de grades KEUP 2022



4^{ème} KEUP
Ceinture bleue

Sami HACHICHA
Version 2022.1

1. JE CONNAIS MA THEORIE

1.1 Théorie générale

YOU KEUP YA : Praticant ayant un grade entre le 10^{ème} et le 1^{er} KEUP

YOU DAN YA : Praticant ayant une ceinture noire

HOSHINSUL : Self défense

SUIEOT : Repos

1.2 Je connais les parties du corps (suite)

PALKEUP / PALGGUMCHI : Le coude

ME JUMEOK : Base (partie médiane) du poing

SONNAL DEUNG : Partie latérale et revers de la main

1.3 Les mouvements et directions

YEOP : sur le côté

PYOJEOK : sur cible

DWI KOA : croisé par derrière

WEN : côté gauche

AP KOA : croisé par devant

OERUN : côté droit

2. JE CONNAIS UNE NOUVELLE POSITION

2.1 WEN / OREUN SEOGI

WEN SEOGI (pied gauche vers la gauche)



wen seogi



wen seogi

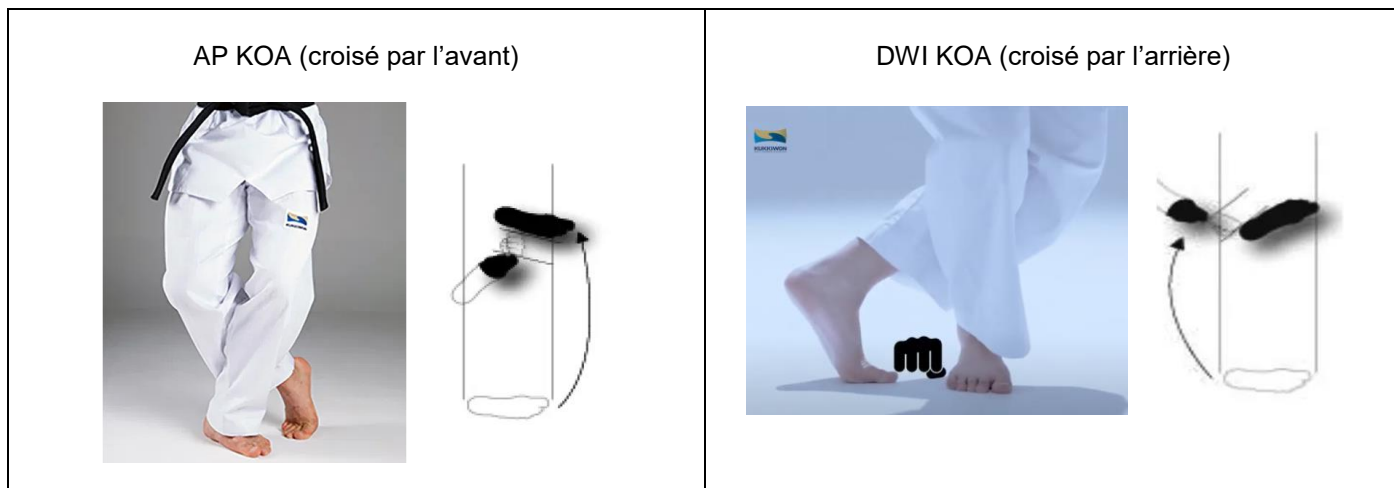
OREUN SEOGI (pied droit tourné vers la droite)



oreun seogi
(right hand stance)



2.2 AP KOA / DWI KOA SEOGI



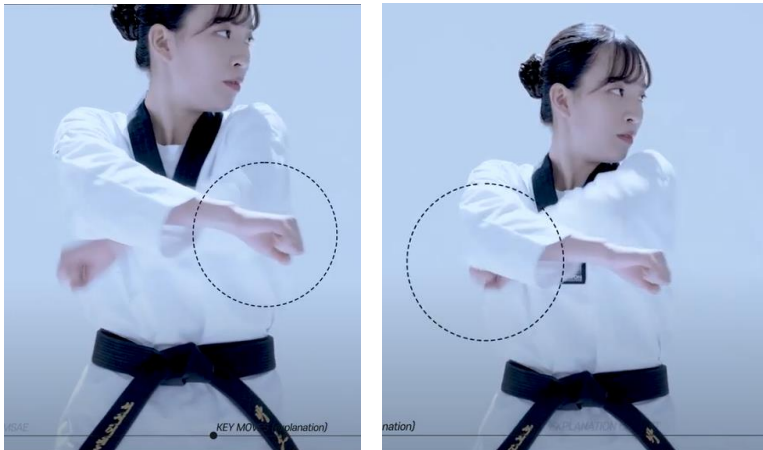
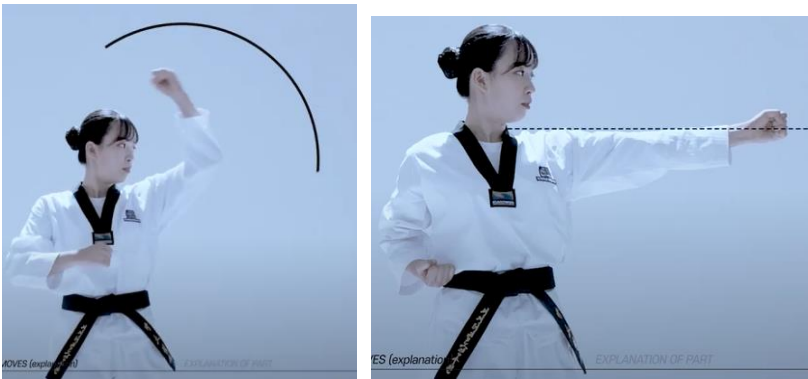
ATTENTION : Les 2 genoux sont fléchis + un poing d'écart entre chaque pied !
Le mollet d'une jambe frôle le tibia de l'autre jambe

3. JE CONNAIS D'AUTRES TECHNIQUES

3.1 MEJUMEOK NAERYO CHIKKI



C'est la technique du « coup du marteau ».

Elle vise à frapper la tête de l'adversaire avec la base du poing en effectuant un grand mouvement circulaire du bras.

	<p>ARMER :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Croiser les bras au niveau du plexus solaire, les 2 poings tournés vers le bas ➤ Le poing qui va frapper est situé en dessous du coude du bras qui arme <p>EXECUTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécuter un arc de cercle en passant au-dessus de la tête ➤ Terminer le mouvement circulaire au niveau de l'épaule, le bras tendu
	

3.2 PALKEUP DOLLYO CHIKKI

Cette technique vise à frapper l'adversaire en effectuant un mouvement circulaire avec le coude

	<p>EXECUTION :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Effectuer un mouvement de rotation du tronc pour frapper l'adversaire avec le coude➤ Placer le poing contre la paume de la main du bras qui assiste le mouvement➤ Le coude qui frappe légèrement au-dessus du niveau de l'épaule
	

3.3 PALKEUP PYOJEOK CHIKKI

Cette technique vise à frapper du coude sur une cible

	<p>ARMER:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tendre le bras et ouvrir la main au niveau du plexus
---	---

**FRAPPER :**

- Frapper avec le coude dans la main laissée ouverte (ne pas l'enrouler autour du coude!)
- Rotation du tronc de 45°

4. KYORUGI

Enfants jusqu'à 10 ans inclus: 1'
Enfants jusqu'à 12 ans inclus: 1'30
A partir de 13 ans : 2'

5. ILBO TAERYON

10 pièces avec 2 contre-attaques au choix de l'élève.

6. HO SHIN SUL

5 pièces dont au moins une avec une clé (de coude, de bras ou de poignet)

7. POOMSE IMPOSE: TAEGEUK OH JANG

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

8. KYOPKA (à partir de 14 ans) :

Planche de 30 x 30 x 1,5 cm d'épaisseur
Technique : 1 technique de pied sautée au choix de l'élève