



Programme passage de grades KEUP 2022



5^{ème} KEUP
Ceinture verte barrette bleue

Sami HACHICHA
Version 2022.1

1. JE CONNAIS MA THEORIE

1.1 Je connais les parties du corps (suite)

DEUNG JUMEOK	Revers du poing   
PYONSON KEUT	Piqué des doigts  
BATANGSON NULLO	Défense avec pression de la paume de la main  

1.2 Les mouvements et directions

OPE :	Paume de la main dirigée vers le bas
JETCHO :	Paume de la main dirigée vers le haut
SEWO :	Paume de la main dirigée vers un plan latéral (pro-supination)
NAERYO :	Mouvement de haut en bas
OLLYEO :	Mouvement de bas en haut
NULLO :	Mouvement en pressant

1.3 La numérotation pour les poomsae et les points en combat

1	II	6	YUK
2	YI	7	CHIL
3	SAM	8	PAL
4	SA	9	GU
5	OH	10	SIP

2. JE CONNAIS UNE NOUVELLE POSITION

JUCHUM SEOGI



juchum seogi



juchum seogi



juchum seogi



Critères de réussite :

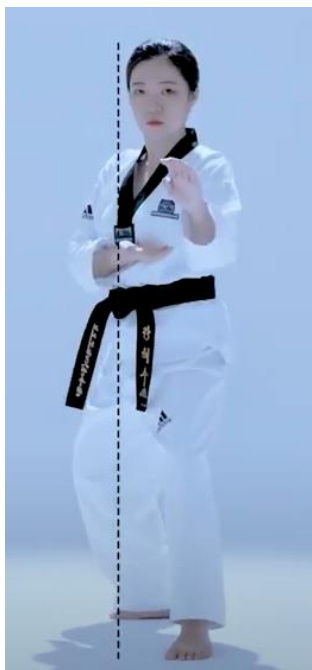
- 2 pieds d'écart entre chaque pied
- Bonne flexion des jambes (comme si on montait à cheval)

3. JE CONNAIS D'AUTRES TECHNIQUES

3.1 SONNAL GODEURO BAKKAT MAKI

C'est une technique de défense à 2 mains ouvertes et pour laquelle un bras va assister l'autre pour donner plus de force au blocage.

Cette technique est très souvent utilisée en position dwit kubi (seogi).



ARMER :

Pour le bras qui assiste le blocage :

(bras droit dans l'illustration ci-contre)

- Légère flexion du coude, paume de la main regarde vers le bas

Pour le bras qui va effectuer le blocage :

(bras gauche dans l'illustration ci-contre)

- Plier le bras, coude à hauteur du torse, main ouverte

POSITION FINALE :

Pour le bras qui assiste le blocage :

(bras droit dans l'illustration ci-contre)

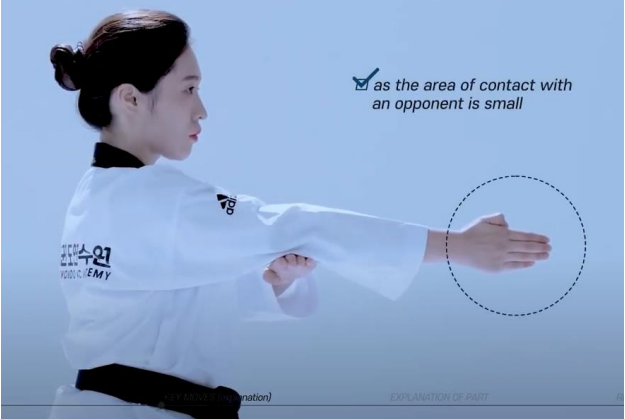
- Le poignet de la main est tourné vers le haut (en supination) et se situe au niveau du plexus solaire, juste en dessous de l'écusson du dobok.
- Laisser un espace d'un tranchant de main entre la main et le torse
- L'angle du coude doit rester droit

Pour le bras qui effectue le blocage :

(bras gauche dans l'illustration ci-contre)

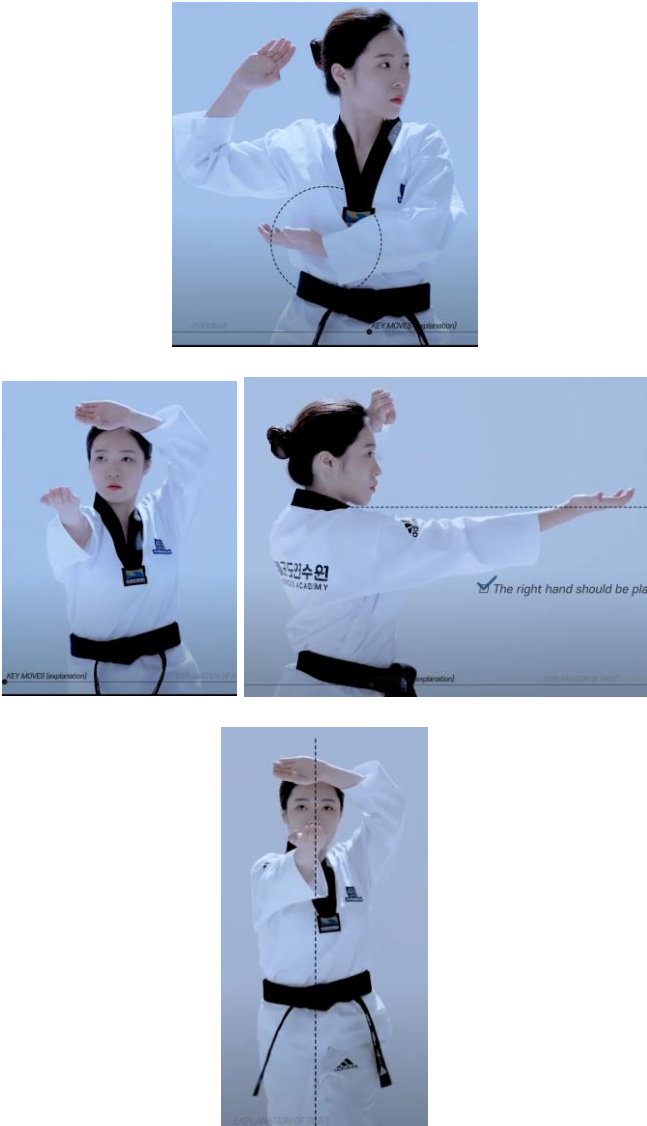
- L'angle du bras doit être de 90° à 120°
- Les doigts de la main sont collés, légèrement fléchis et le pouce rentré
- Les doigts de la main sont à hauteur d'épaule
- L'avant-bras est dans le prolongement du corps (ni trop excentré, ni trop vers l'intérieur)

3.2 PYEONSONKEUT (SEWO / OPE / JECHO) JIREUGI

	<p>C'est la technique du « coup de couteau »</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ On « plante » ses doigts comme un couteau dans le sternum de son adversaire ➤ SEWO, OPE ou JECHO indiquent la direction de la paume de la main (SEWO dans l'exemple ci-contre) ➤ Technique associée au blocage Nulleo-Makki dans le Taegeuk Sa-Jang ➤ Attention : Ne pas plier le poignet et ne pas se pencher vers l'avant !
---	---

3.3 JEBIPUM ANCHIKI

Cette technique dite « de l'hirondelle » est l'association d'une défense (Sonnal Ollyeo makki) et d'une attaque (Sonnal Anchiki)

	<p>ARMER :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Main gauche ouverte, paume vers le haut ➤ Poignet de la main droite plus haut que l'épaule <p>POSITION FINALE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Torsion du tronc de 45° ➤ Exécution de la défense (Ollyeo Maki) et de l'attaque (Sonnal Anchiki) simultanément ➤ Le tranchant de la main droite au niveau du cou ➤ A la fin de l'exécution du Sonnal Anchiki, la main se situe du milieu du visage
--	---



3.4 DUNGJUMEOK APCHIKI

C'est une technique avec laquelle on frappe au visage de son adversaire avec le revers du poing

	<p>ARMER :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Torsion du tronc avec croisement des bras au niveau du plexus➤ Le poing qui va frapper est « caché » sous le coude du bras qui arme
	<p>FRAPPER :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Le dos du poing au niveau du « philtrum » (partie située entre la lèvre supérieure et le nez)➤ Angle de 120° au niveau du coude

3.5 YEOP CHAGI

Cette technique vise à donner un coup de pied à l'adversaire en étant de profil vis-à-vis de lui et avec le tranchant (balnal) ou le talon (dwit chuk)

	<p>ARMER ET PIVOTER</p> <p>A partir de la position « kyorugi chunbi », élever et plier le genou de sorte à avoir le pied plus haut que le niveau du genou.</p> <p>Effectuer un premier pivot du pied d'appui de 180° par rapport à la position de départ.</p>
	<p>FRAPPER</p> <p>Ici il y a 3 éléments clé à respecter simultanément:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rentrer la hanche2. Pivoter le pied d'appui de 90° de sorte que le talon fait face à l'adversaire3. Tendre la jambe et fléchir le pied pour frapper soit avec le tranchant du pied soit avec le talon
	<p>L'épaule et la hanche doivent se trouver sur la même ligne</p> <p>REVENIR & DEPOSER</p> <p>Garde près du corps, ramener le genou en protection avant de déposer le pied devant.</p>

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

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

6. HO SHIN SUL

3 pièces

7. POOMSE IMPOSE: TAEGEUK SA JANG

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Lt917gacJho>

8. KYOPKA (à partir de 14 ans) :

Planche de 30 x 30 x 1,5 cm d'épaisseur

Technique : Yeop Chagi