



Programme passage de grades KEUP 2022



6^{ème} KEUP
Ceinture verte

Sami HACHICHA
Version 2022.1




1. JE CONNAIS MA THEORIE

1.1 Je connais les parties du corps



MOM : le corps

MOK : le cou

La main (SON):

SONNAL	<p>Le tranchant extérieur de la main</p> 
JUMEOK	<p>Partie faciale du poing</p> 
BATANG SON	<p>Partie antérieure de la main (paume)</p> 

Le pied (BAL):

BAL NAL	<p>Bord latéral externe du pied</p> 
BAL DEUNG	<p>Partie supérieure du pied</p> 

<p>AP CHUK</p>	<p>Bol du pied</p> 
<p>DWI CHUK</p>	<p>Face plantaire du talon</p> 

1.2 Les mouvements

MOM DOLLYEO :	Mouvement circulaire du tronc
TWIEO / TOOMYO :	Mouvement sauté
AP :	vers l'avant
DWIT :	vers l'arrière
DOLLYO :	circulaire
YOP :	de profil, sur le côté
AN :	de l'extérieur vers l'intérieur
BAKKAT :	de l'intérieur vers l'extérieur

2. JE CONNAIS UNE NOUVELLE POSITION

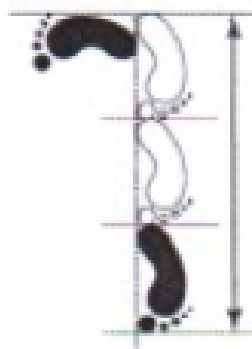
DWIT KUBI SEOGI



dwitkubi



dwitkubi



Critères de réussite :




- Pieds perpendiculaires l'un à l'autre sur la même ligne
- Un pied d'écart entre chaque pied
- Les 2 jambes fléchies, environ 70% du poids du corps sur la jambe arrière
- Poings fermés à hauteur des hanches

3. JE CONNAIS D'AUTRES TECHNIQUES

BLOCAGES	ATTAQUES	TECHNIQUES DE PIED
<p>SONNAL MOMTONG BAKKAT MAKKI</p> <p><i>(anciennement han sonnal makki)</i></p>	<p>SONNAL AN CHIKKI <i>(anciennement sonnal mok chigi)</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=m_SJS25bFGA</p>	<p>TWIEO AP CHAGI MOM DOLLYEO BANDALL CHAGI MOMDOLLYEO TWIEO BANDALL CHAGI</p>

Critères de réussite :

- SONNAL MOMTONG BAKKAT MAKKI:

<p>ARMER</p>	<p>Bras croisés, ramenés vers soi au niveau du torse Bras qui arme : coude fléchi, avant-bras collé au torse, poing fermé et tourné vers le bas Bras qui va bloquer : Main ouverte derrière le coude du bras opposé, paume de la main tournée vers le haut, doigts collés et pouce rentré</p> 
<p>POSITION FINALE</p>	<p>Pendant l'exécution, le coude reste bas jusqu'à la position finale A la fin de l'exécution, les doigts de la main ne peuvent pas dépasser la hauteur des épaules</p>  <p>La main ouverte ne peut pas dépasser l'axe des épaules</p> 

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

1'30" avec partenaire sur pao

L'accent sera mis sur la variation des coups de pieds en attaque et en contre + quelques techniques hautes (dollyo, naeryo)

5. ILBO TAERYON / HAN BON KYORUGI

Combat à 1 pas

5 pièces :

- 2 défenses et 2 contre-attaques avec mains
- 2 défenses et 2 contre-attaques avec pieds
- 1 défense et 2 contre-attaques mixtes

6. HO SHIN SUL

Défense à mains nues contre 1 adversaire

7. POOMSAE

- **Imposé :**

TAEGEUK SAM JANG

Vidéo Kukkiwon : <https://www.youtube.com/watch?v=ksSqKt0UkWo>

- **Libre :**

IL JANG ou EE JANG (max. de 80% si l'élève choisit Il Jang)

8. KYOPKA (à partir de 14 ans)

Dollyo chagi sur une planche de 2cm d'épaisseur