



## Programme passage de grades KEUP 2021



**7<sup>ème</sup> KEUP**  
Ceinture jaune - barrette verte

# 1. JE CONNAIS MA THEORIE

## 1.1 Je connais la nomenclature de base

SHI YO: « Repos » (position naranhi seogi les mains dans le dos)  
 DWIRO DORA: « Demi-tour »  
 KIHAP: « Criez »

## 1.2 Je connais d'autres instructions (compétition KYORUGI)

CHONG / HONG : « Bleu / rouge » (= couleur des plastrons et casques identifiant les compétiteurs pour le corps arbitral)  
 SI JAK : « Commencez » (uniquement au début de chaque round)  
 KEUMAN : « Arrêtez » (à la fin du round)

KALLYO : « Arrêtez » (interruption momentanée pendant le round)  
 KYE-SOK : « Reprenez le combat » (uniquement pendant le round)  
 GAM-JEOM : « Pénalité de 1 point » (l'adversaire reçoit 1 point à cause de ma faute)

# 2. JE CONNAIS DE NOUVELLES TECHNIQUES

## TECHNIQUES DE PIED

### DWI CHAGI



**Critères de réussite :**

**Attention aux 5 temps clé en commençant par le pivot !**

Temps		Mouvement
1	PIVOT	En position de combat (garde), tourner les talons en ne quittant pas son adversaire des yeux Pivoter sur son axe dans le dos, garder le dos rond et regarder mon adversaire par-dessus la tête  <u>A la fin de ce mouvement :</u> <b>je suis dos à l'adversaire avec les genoux légèrement fléchis, le dos rond</b> <b>La jambe qui va frapper est derrière et je le regarde par-dessus l'épaule</b>
2	ARMER	Lever le genou de la jambe qui est derrière. Le dos est rond et toujours tourné vers l'adversaire. Mes bras sont bien contre moi et protègent ma cage thoracique. Je suis presque « en boule » et ne quitte pas mon adversaire des yeux.
3	FRAPPER	Je tends la jambe qui était levée en direction de l'adversaire, talon vers l'avant et les doigts de pied tournés en direction du sol. J'essaie de frapper le plus loin possible en baissant le haut de mon corps  <b>« Coup de pied du cheval » : lorsque je frappe, mes genoux se frôlent et mes épaules restent bien droites pour que mes jambes parcourent le moins de distance possible</b>
4	RETOUR DE FRAPPE	Plier le genou et le ramener vers soi en gardant le dos rond et tourné vers l'adversaire
5	DEPOSER	Déposer devant et revenir en garde face à l'adversaire

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

1'30" avec partenaire sur pao, l'accent sera mis sur les variations des techniques de pieds  
(exemple pour bandall chagi : mondollyo, chassé jambe avant, contre-attaque avec step ou chassé arrière)

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

Combat à 1 pas – 5 pièces

- 2x défense et contre-attaque avec mains
- 2x défense et contre-attaque avec pieds
- 1x défense avec les mains et contre-attaque avec pieds

### **3 POOMSE IMPOSE: TAEGEUK EE JANG**

Vidéo Kukkiwon: <https://www.youtube.com/watch?v=tGlrUpIKHh8>