

PROGRAMME

PASSAGE DE GRADE



Tae :.....Pied

Kwon :.....Poing

Do :.....La voie, l'esprit

Taekwondo : La Voie Du Pied Et Du Poing

1 - KITCHO POOMSE

J'exécute le POOMSE ou le KITCHO le plus avancé que je connaisse.
Je peux être interrogé sur n'importe quel autre KITCHO ou POOMSE inférieur.

ATTENTION

- Faire les mouvements dans l'ordre
- Avoir la jambe arrière tendue
- Regarder loin devant soi
- Si tu peux, donne de la force dans tes techniques

2 – JE CONNAIS LES NOMS DES TECHNIQUES

Je sais exécuter les techniques suivantes et même d'autres si on me les demande :

Ale makki
Momtong makki
Eulgoul makki
Momtong bakat makki ...

Ap tchagui
Dolyo tchagui
Yop tchagui
Nelyo tchagui ...

Apkoubi
Apseugui
Joutchoum seugui ...

Tchalyeut
Kyeunié
Joumbi ...

3 - SEBONN KYEIROUGUI / HANBON KYEIROUGUI

Je choisis un partenaire pour exécuter des techniques de contre-attaque sans me tromper dans les rôles (attaquant ou contre-attaquant)

RAPPEL :

- Mon partenaire fait un kihap et se met en position apkoubi, ale makki
- Je fais un kihap et il avance vers moi en faisant trois coups de poing
- Je bloque 3 fois et j'exécute la contre-attaque de mon choix
(hanbon kyeirougui à partir de ceinture verte : 1 attaque, 1 blocage)

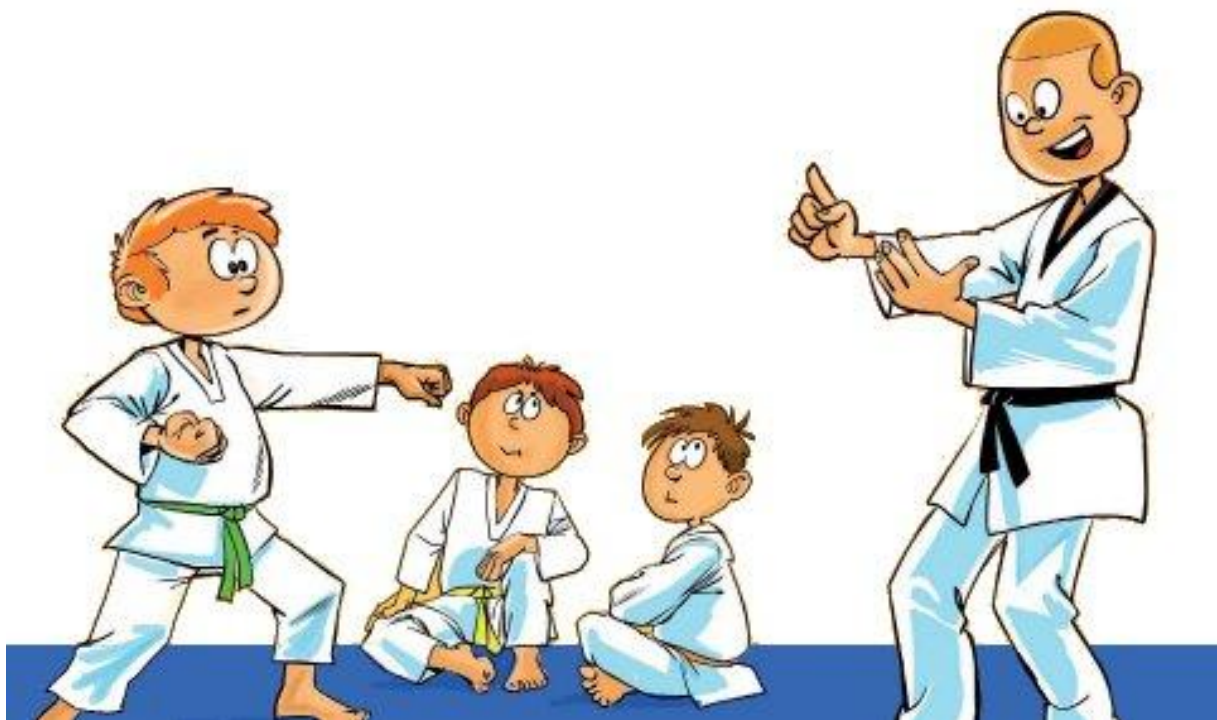
4 – JE CONNAIS MA DISCIPLINE

- Taekwondo signifie « la voie du pied et du poing »
- Le Taekwondo est un art martial originaire de Corée
- La Corée est un pays d'Asie appelé aussi « pays du matin calme »
- Dans mon club, les couleurs de ceintures sont :
Blanche, jaune, verte, bleue, rouge et noire
- Je connais des noms de champions de Taekwondo :
Pascal Gentil, Gladys Epangue, Mamedy Doucara, ...
- Je peux compter en coréen jusqu'à 5, jusqu'à 10

ATTENTION : DES QUESTIONS TE SERONT POSEES !!

5 - ASSAUTS

- Je sais faire des échanges de coups de pieds sans toucher le partenaire
- Je varie mes coups de pieds et leur hauteur sans perdre l'équilibre
- Je sais me déplacer, orienter mes coups vers mon partenaire
- Je peux faire des coups de pieds sautés avec kihap
- J'utilise mes 2 jambes



Programme pour ceinture
blanche 1 ou 2 barrettes jaunes et ceinture jaune

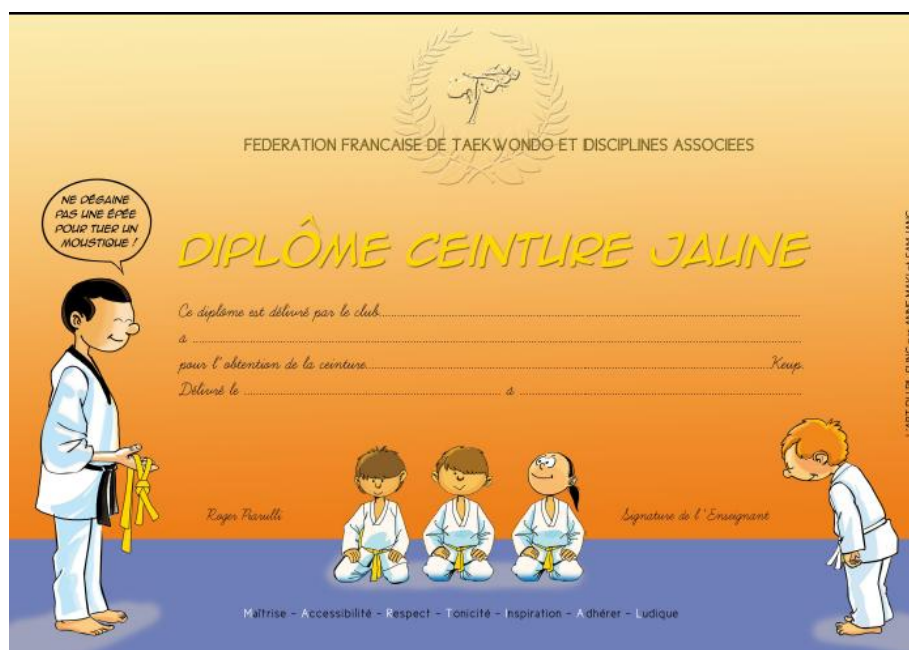
Je sais faire correctement :

Position cavalier + coup de poing	Niveau poitrine Niveau visage
Position Apkoubi	Ale makki Momtong makki Eugoul makki Momtong bakat makki
Coups de pieds	Ap tchagui Nelyo tchagui
<i>Je connais :</i>	1 ^{er} Kitcho
Sans perdre l'équilibre	2 ^e Kitcho
Sans erreur dans les directions	3 ^e Kitcho
Sans faire de fautes techniques	4 ^e Kitcho
<i>Je sais :</i>	Compter en coréen Le pays du Taekwondo Des mots de techniques de TKD

Je peux échanger des coups de pieds sans touche

Alors je peux prétendre à

Ceinture blanche avec 1 barrette jaune
Ceinture blanche avec 2 barrettes jaunes
Ceinture jaune



<u>Programme pour ceinture jaune 1 ou 2 barrettes verte et ceinture verte</u>	
<i>Je sais faire correctement mon nœud de ceinture</i>	
<i>Je sais faire correctement :</i>	
Position cavalier + blocages	et dire leurs noms
Position Apkoubi	Ale makki + coup de poing Momtong makki + montong jileugui Eugoul makki Momtong bakat makki
Coups de pieds	Dolyo tchagui Yop tchagui
<i>Je connais :</i>	1 ^{er} Poomse
Sans perdre l'équilibre Sans erreur dans les directions Sans faire de fautes techniques	2 ^e Poomse
<i>Je connais 4 techniques de contre attaque minimum:</i>	
Sebonn kyeourougui	
<i>Je sais :</i>	Compter en coréen Présenter les combattants Des mots de TKD en coréen Le nom de champions français
<i>Je peux échanger des coups de pieds avec ou sans touche</i>	
<i>Je sais faire claquer la raquette</i>	

Alors je peux prétendre à

Ceinture jaune avec 1 barrette verte
Ceinture jaune avec 2 barrettes vertes
Ceinture verte



**Programme pour ceinture
verte 1 ou 2 barrettes bleues et ceinture bleue**

Je sais faire correctement :

Un enchaînement de techniques	Momtung bakkat makki + montong jileugui Ale makki + ap tchagi + sonnal mok tchigui ...
Position Duit Koubi	Hann sonnal momtung bakkat makki
Coups de pieds	360 ° Duit tchagui Coups de pieds sautés

Je connais :

3° Poomse

Sans hésitations

Avec dynamisme

Je connais 4 techniques de contre attaque minimum:

hannbonn kyeourougui

Je sais :

Présenter les combattants
Des mots de TKD en coréen
Le nom de champions français

Je peux échanger des coups de pieds avec touche

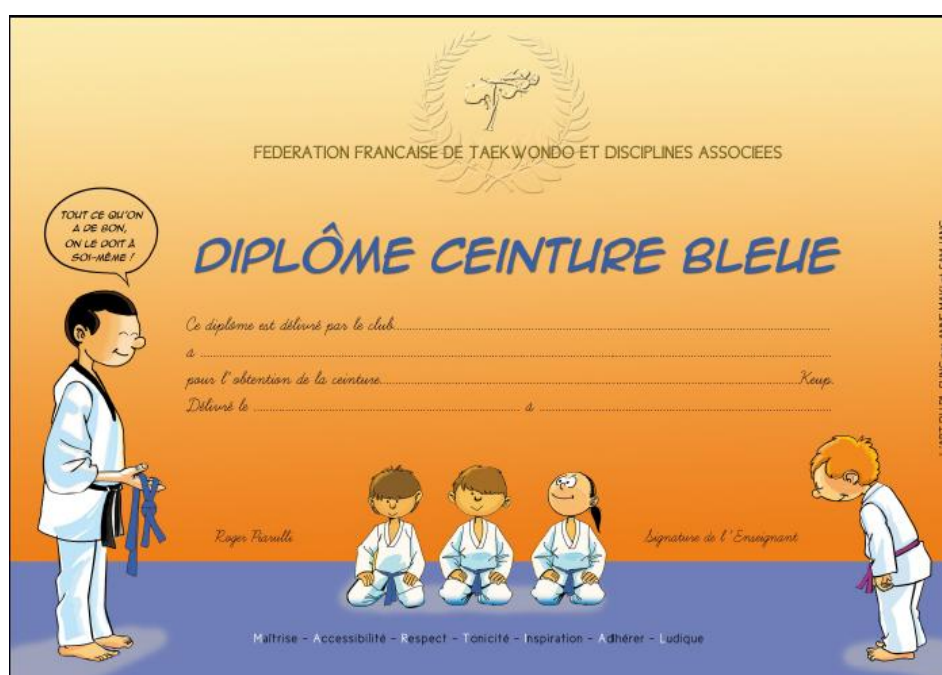
Je sais faire claquer la raquette

Alors je peux prétendre à

Ceinture verte avec 1 barrette bleue

Ceinture verte avec 2 barrettes bleues

Ceinture bleue



**Programme pour ceinture
bleue 1 ou 2 barrettes rouges et ceinture rouge**

Je sais faire correctement :

Les techniques	Batangson nouleu makki Pyon son queut seo jileugi Jebipoom mok tchigui ...
Position Duit Koubi	Deung joumok aptchigui Sonnal momtong makki
Coups de pieds	360 ° furyo tchagui
<i>Je connais :</i> Sans hésitations	4 ^e Poomse 5 ^e Poomse 6 ^e Poomse

Je connais 6 à 10 techniques de contre attaque minimum:

hannbonn kyeurougui
des notions de self défense

Je connais :

Je peux échanger des coups de pieds avec touche

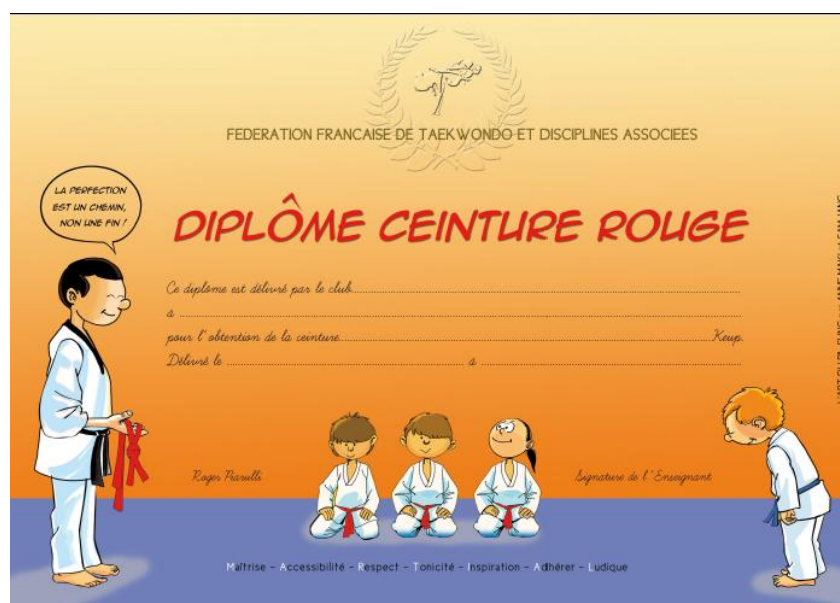
Je sais faire claquer la raquette

Alors je peux prétendre à

Ceinture bleue avec 1 barrette rouge

Ceinture bleue avec 2 barrettes rouges

Ceinture rouge



Petit Lexique

Un.....Ha na
Deux.....Doul
Trois.....Sét
Quatre.....Nét
Cinq.....Da seut

Six.....Yeu seut
Sept.....Yil Gôp
Huit.....Yeu Deul
Neuf.....A Hôp
Dix.....Yeul

Blocage avec le bras :.....Makki.

Ex : Blocage niveau bas :.....alé makki
 Blocage niveau moyen :.....montong makki
 Blocage niveau haut:.....eulgoul makki

Attaque avec le bras :.....Ji le gui/Tchi gui.

Ex : -Coup de poing direct, niveau moyen :.....montong jileugui
 -Coup de poing direct, niveau moyen, coté jambe avant :
 Montong pandé jileugui

Ex : Coup de coude circulaire, niveau haut :
 Eulgoul pal coupe dolyo tchigui

Coup de pied :.....Tchagui.

Ex : Coup de pied de face :.....Ap tchagui
 Coup de pied circulaire :.....Dolyop tchagui
 Coup de pied de coté :.....Yop tchagui
 Coup de pied marteau :.....Nelyo tchagui

