

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	Ap tchagui
Momtong makki	Dolyo tchagui
Eulgoul makki	Yop tchagui
Momtong bakat makki ...	Nelyo tchagui ...
Apkoubi	Tchalyeut
Apseugui	Kyeunié
Joutchoum seugui ...	Joumbi ...

3 - SEBONN KYEIROUGUI / HANBON KYEIROUGUI

Je choisi 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 a partir de ceinture verte : 1 attaque, 1 blocage)

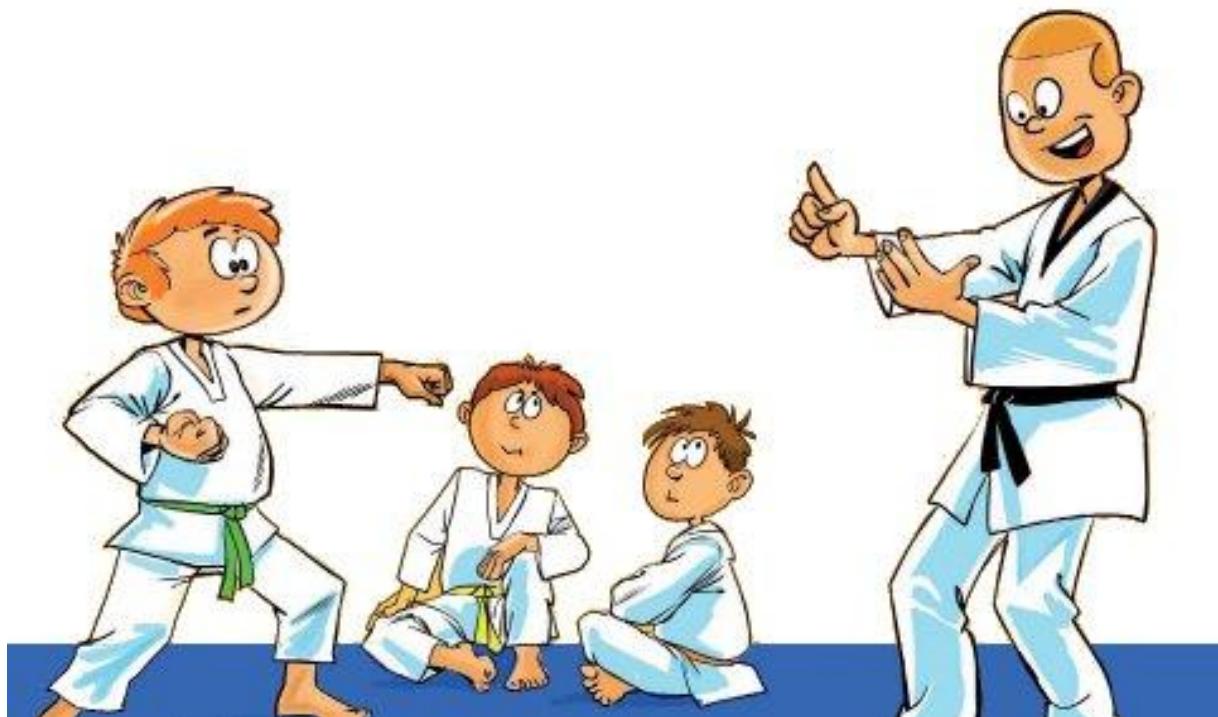
4 – JE CONNAIS MA DISCIPLINE

- 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**



**Programme pour ceinture
jaune 1 ou 2 barrettes verte et ceinture verte**

Je sais faire correctement mon nœud de ceinture

Je sais faire correctement :

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 kyeurougui	
<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



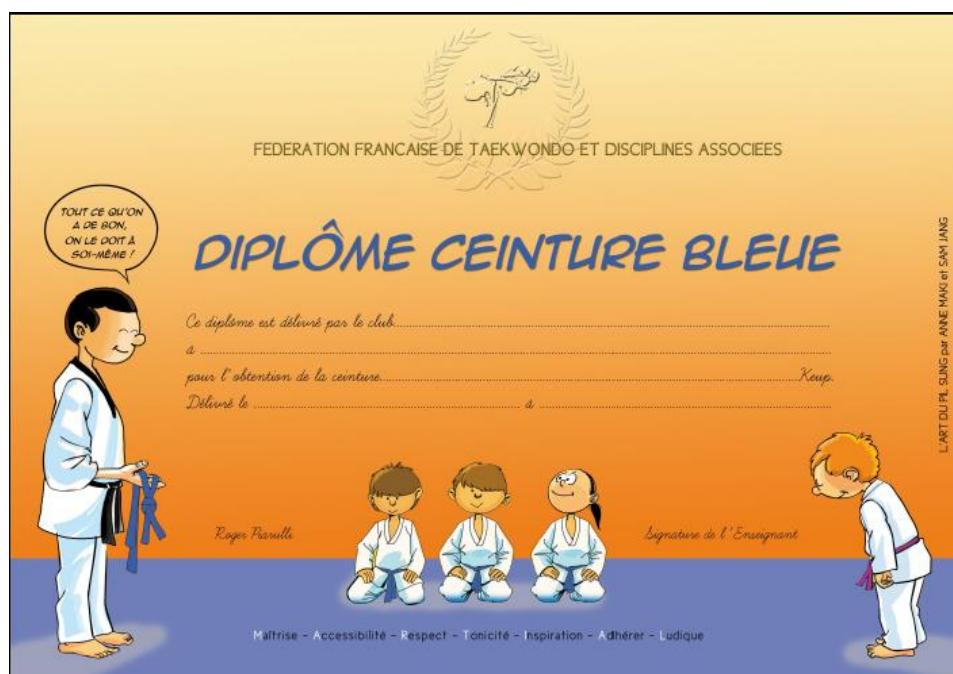
Programme pour ceinture

Je sais faire correctement :

Un enchaînement de techniques	Momtong bakkat makki + montong jileugui Ale makki + ap tchagi + sonnal mok tchigui ...
Position Duit Koubi	Hann sonnal momtong bakkat makki
Coups de pieds	360 ° Duit tchagui Coups de pieds sautés
<i>Je connais :</i>	3 ^e Poomse
Sans hésitations	
Avec dynamisme	
<i>Je connais 4 techniques de contre attaque minimum:</i>	
hannbonn kyeurougui	
<i>Je sais :</i>	Présenter les combattants Des mots de TKD en coréen Le nom de champions français

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 jomok aptchigui Sonnal momtong makki
Coups de pieds	360 ° furyo tchagui

Je connais :

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

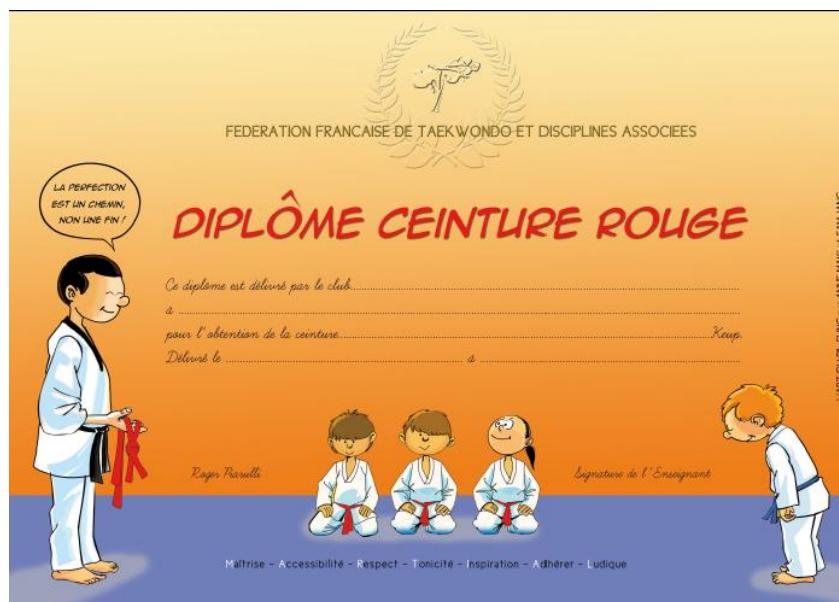
Je sais faire claquer la raquette

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 seit

Six.....Yeu seit
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

