Examen ceinture jaune : 9ème Kup

I. Exécution taegeuk il jang

POOMSE 1 TAEGEUK IL JANG

Chumbi | **Ap seugui** Alé maki | **Ap seugui** Momtong Bande jileugui | **Ap seugui** Alé maki | **Ap seugui** Momtong Bande jileugui

Ap koubi seugui Alé maki | **Ap Koubi** Momtong Balo jileugui | **Ap seugui** Momtong An maki | **Ap seugui** Momtong Balo jileugui | **Ap seugui** Momtong An maki

Ap seugui
Momtong
Balo jileugui

Ap koubi seugui
Alé maki

Ap koubi seugui
Momtong
Balo jileugui

Ap seugui
Eulgoul
Maki

Ap tchagui

Ap seugui
Momtong
Bande jileugui

Ap seugui
Eulgeul Maki

Ap tchagui

Ap seugui
Momtong
Bande jileugui

Ap koubi Seugui *(vu de face)*

Alé maki

Ap koubi Seugui *(vu de face)*

Momtong

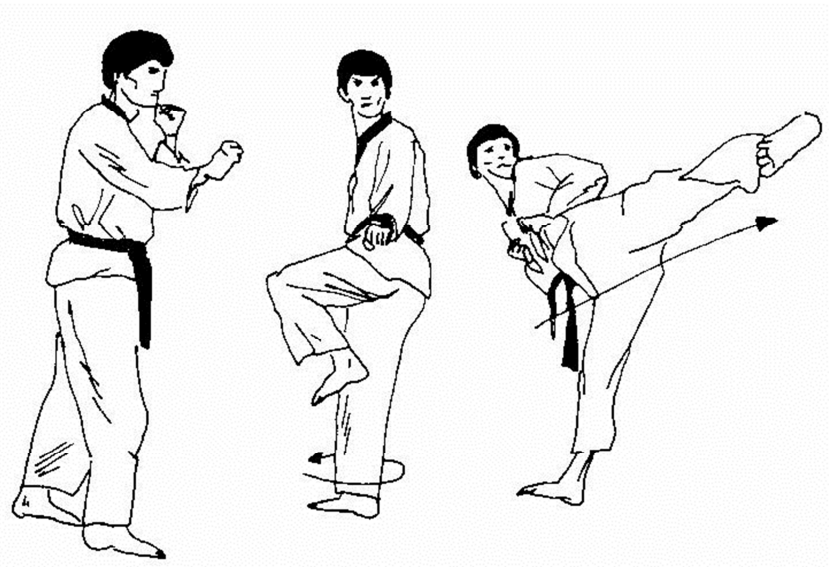
Bande jileugui

II. Exécution des coups de pieds à gauche et à droite

Ap Tchagui

Coup de pied de face avec

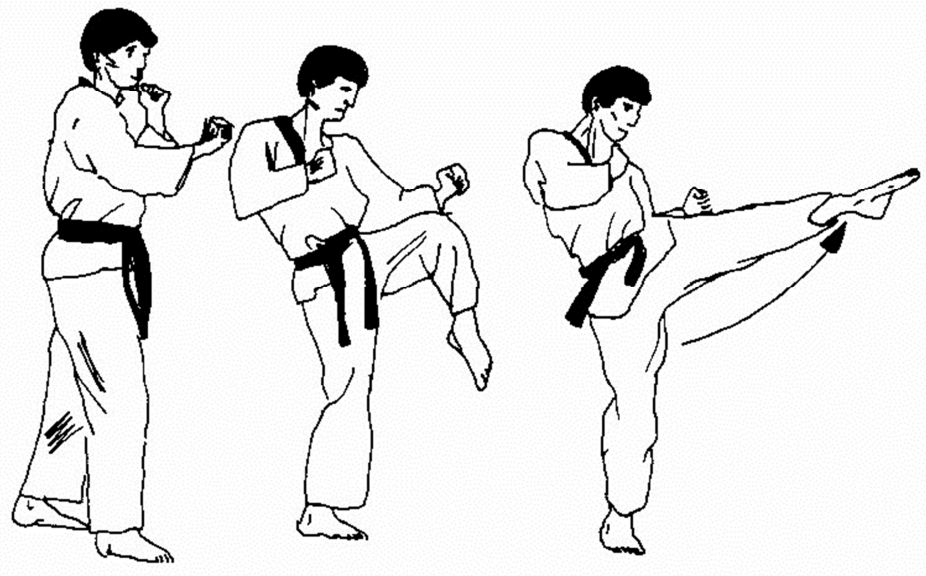
le bol du pied



Yop Tchagui

Coup de pied latéral avec le talon ou tranchant externe du pied

(Bal nal)



Bandal Tchagui

Coup de pied mi-circulaire,

avec le bol ou

le dessus du pied.

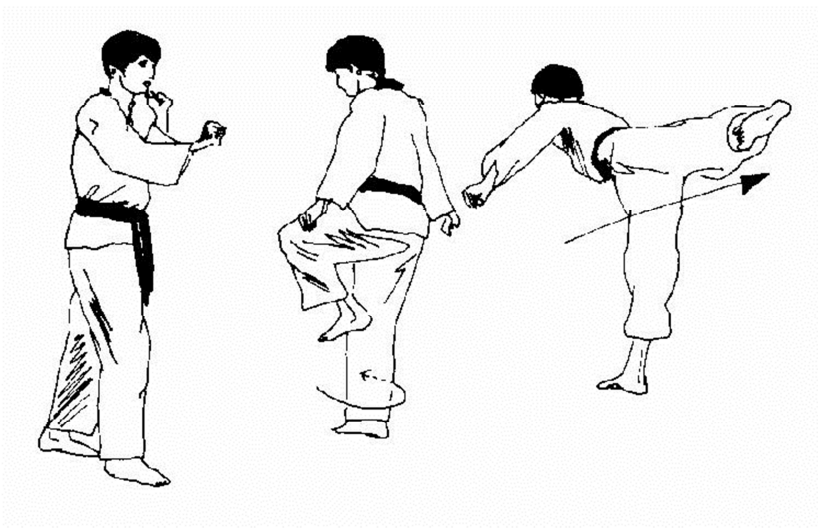
Niveau moyen.

Dolyeu Tchagui

Coup de pied circulaire avec le bol ou le dessus de pied. La cible est supposée être au niveau de la tête.

Nelyo Tchagui

Coup de pied marteau ou écrasant avec le talon ou dessous du pied. La jambe se lève droite avant d'exécuter une descente extrêmement rapide.



Duit Tchagui

Coup de pied retourné de dos avec le talon

III. deux techniques Hanbon kyorugui

Les Hanbon Kyorugui sont un travail codifié de réponse à une attaque simple. Les ripostes sont libres mais doivent impérativement répondre à des critères de rapidité, de qualité d'exécution ainsi qu'à un enchainement logique et fluides des techniques. Le contrôle de la frappe fait partie de l'exercice aussi les coups devront être arrêté aux plus près sans jamais touchés. Ce travail permet d'appliquer les kibons sur des agressions données et de travailler la rapidité d'exécution, d'enchainement ainsi que l'efficacité en situation réelle.

LES CRITERES DE REALISATION DES "KIBON" SONT :

- **La vitesse d'exécution**
- **La puissance et efficacité**
- **La stabilité et équilibre**
- **La maîtrise technique et précision**
- **La concentration et détermination**

Attaque momtong bandé jileigi

1- Esquive intérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras gauche (momtong bakat maki) mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

2- Esquive intérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras droite (momtong maki) mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

IV. Théorie :

a) Compter jusqu'à 10 :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hana	Dul	Set	Net	Dasot	Yosot	Ilgop	Yodol	Ahop	Yol

b) Citer les 8 commandements :

L'esprit	La manière	La patience	Le respect
La modestie	Le sacrifice	La propreté	La fidélité

c) Enoncer les attitudes de base :

Chariot	:	garde à vous
Kyong-ye	:	saluez
Chumbi	:	préparez-vous
Sijak	:	commencez
Balo	:	revenez

d) Les termes courants à connaitre :

Taekwondo	:	La voie du pied et du poing (littéralement : Tae=le coup de pied, Kwon= le poing, Do= la voie, l'esprit).
Dojang	:	Salle d'entraînement
Ti	:	Ceinture
Dobok	:	Tenue à col en V pour la pratique du Taekwondo
Sabeumnim	:	Maître (à partir du 4^{e} dan)
Kyosunim	:	Instructeur 1^{e} dan à 3^{e} dan.
Kyorugi	:	Combat
Poomse	:	Forme (combat imaginaire)
Kihap	:	Crier
Ann ja	:	Assis
Alé	:	Niveau bas
Montong	:	Niveau moyen
Eulgeul	:	Niveau haut

e) Les positions :

Seugui	Position
Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds, intérieur des talons sur la même ligne, pied arrière désaxé à 30°
Ap Koubi Seugui	Position longue, une largeur d'épaule et un pas et demi entre les pieds, jambe avant fléchie perpendiculaire au sol, jambe arrière tendue, pied arrière tendue, pied ouvert à 30°

f) Les attaques :

Jileugui	Mouvement d'attaque en percussion
Balo	Bras inverse à la jambe avant
Bandé	Bras du côté de la jambe
Momtong bande Jileugui	Coup de poing niveau moyen, coté jambe avant
Momtong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant

g) Les blocages :

Alé maki	Blocage circulaire extérieur, niveau bas ventre, avec le coté externe de l'avant-bras (côté cubitus)
Momtong an maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, coté jambe arrière.
Eulgoul maki	Blocage ascendant niveau haut, avec le coté externe de l'avant-bras (côté cubitus)

Ceci est le programme à connaître sur le bout des doits avant de pouvoir présenter un examen