

I. Exécution taegeuk il jang, taegeuk y jang

1-a) Taegeuk il jang : voir examen ceinture jaune.

1-b) Taegeuk y jang



Chumbi



Ap seugui

Alé maki

Ap koubi Seugui

Momtong
Bande jileugui

Ap seugui

Alé maki

Ap koubi Seugui

Momtong
Bande jileugui



Ap seugui

Momtong
An maki



Ap seugui

Momtong
An maki



Ap seugui

Momtong
Alé maki



Ap tchagui

Ap koubi Seugui

Eulgeul bande
Jileugui



Ap seugui

Alé maki

Ap tchagui

Ap koubi seugui

Eulgeul Bande jileugui



Ap seugui

Eulgeul Maki



Ap seugui

Eulgeul Maki



Ap seugui

Momtong
An maki



Ap seugui

Momtong
An maki



Ap seugui

Alé maki



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de face)



Ap seugui

Momtong Bande jileugui



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de profil)



Ap seugui

Momtong Bande jileugui



(vue de profil)



Ap tchagui



(vue de profil)



Ap seugui

Momtong Bande
jileugui



(vue de profil)

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

- **Ap tchagui**
- **Yop tchagui**
- **Bandal tchagui**
- **Dolyeu tchagui**
- **Nelyeu tchagui**
- **Duit tchagui**



Mom Dolyeu Tchagui

Coup de pied circulaire 360° talon
ou dessous du pied exécuté avec la
jambe arrière

III. Exécution de quatre techniques Habon 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 enchaînement 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'enchaînement 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 jileugui

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).

3- Esquive extérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras droite (Momtong bakat maki). Mouvement d'attaque en percussion (doubon jileugui).

4- Esquive extérieur : position (jouchoum seugui) blocage circulaire avec l'avant-bras gauche (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 connaître :

- 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, côté jambe avant
Momtong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté opposé à la jambe avant
Eulgeul jileugui	Coup de poing niveau haut
Montong dou bon jileugui	Frappe simultanée poing gauche, poing droit, dans la continuité de la technique précédente

g) Les blocages :

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

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