



Programme passage de grades KEUP

2017 – 2018

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 9^{ème} keup
(Blanche – barrette jaune)

• **Théorie générale**

Dojang :	la salle pour étudier le taekwondo
Dobok :	tenue de taekwondo
Poomsae :	combat contre adversaires imaginaires
Cha Rhyut :	garde à vous
Kyongre :	saluez
Choon bi :	préparation
Dwi dorah :	demi-tour
Bah Roh :	Revenir à la position de départ
Kihap :	crier
Seogi :	position
Chagi :	coup de pied
Chireugi :	Coup de poing
Makki :	Blocage
Ap :	avant / de face
An :	de l'extérieur vers l'intérieur

• **Partie du corps**

Arae :	niveau bas
Momtong :	niveau moyen
Olgul :	niveau haut

• **Position : "seogi"**

Ap seogi :	position « haute » de marche en avant
Ap kubi (seogi):	position « basse » fléchie vers l'avant

• **Défense : "makki"**

Arae / Naeryo makki :	défense niveau bas
Momtong makki :	défense niveau moyen vers l'intérieur
Momtong an makki :	défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe arrière
Olgul / Ollyo makki :	défense niveau haut

• **Attaque de pied : "chagi"**

Ap chagi :	coup de pied de face
Bahn dall chagi :	coup de pied à 45° (demi-lune)

• **Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jireugi"**

Momtong bahndae jireugi :	coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Momtong bahro jireugi :	coup de poing niveau moyen coté jambe arrière

• **PROGRAMME**

Techniques :	toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomsae :	Taegeuk Il jang

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 8^{ème} keup (Jaune)

• Théorie générale

Dhee :	ceinture
Sa-Beom :	instructeur
Sa-boenim :	instructeur en chef
Chigi :	coup (avec la main)
Han Bon :	un pas
Kyorugi :	le combat
Dollyo :	circulaire
Savoir compter :	Hana, tul, set, net, tasot, yasot, ilgop, yodol, ahop, yol
Goman :	Arrêter
Shi Yo :	Repos

• Partie du corps

Son :	la main
Bahn Dall:	avant du pied

• Position : "seogi"

Naranhi seogi / joonbi seogi:	position pieds largeur épaule
Juchum seogi :	position du cavalier

• Attaque de pied : "chagi"

Dollyo chagi :	coup de pied circulaire
Dwit chagi :	coup de pied de cheval

• Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jireugi"

Olgul bandae jireugi :	coup de poing niveau haut coté jambe avant
------------------------	--

• PROGRAMME

Techniques :	toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomse :	Taegeuk Ee jang
Han Bon Kyorugi :	3 différents, 1 avec coup de pied
Kyorugi :	1 round de 1'

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 7^{ème} keup
(Jaune – barrette verte)

• **Théorie générale**

Dwit : arrière
Naeryo : descendant dans l'axe
Bakkat : de l'intérieur vers l'extérieur
An : de l'extérieur vers l'intérieur
Yeop : de coté

Ho Shin Sul : auto-défense (techniques (sul) pour protéger (shin) son corps (ho))
Numéros poomsae: Il, Ee, Sam, Sar, O, Yuk, Chil, Pal

• **Partie du corps**

Sonnal : tranchant de la main
Bahn dall : tranchant du pied
Mok : cou

• **Position : "seogi"**

Dwit kubi (seogi) : position fléchie vers l'arrière

• **Défense : "makki"**

Han sonnal makki : défense avec tranchant d'une main

• **Attaque de pied : "chagi"**

Yeop chagi : coup de pied de coté
Naeryo chagi : coup de pied de descendant (marteau)

• **Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jireugi"**

Doo bun momtong jireugi : double coup de poing niveau moyen

• **Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigi"**

Sonnal mok chigi : attaque du cou avec un tranchant de main vers l'intérieur

• **PROGRAMME**

Techniques : toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomse : Taegeuk Sam jang
Han Bon Kyorugui : 3 différents, 1 avec coup de pied
Shihap Kyorugui : 1 round de 1'30"
Ho Shin Sul : 2 défenses contre saisies poignets divers

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 6^{ème} + 5^{ème} keup
(Verte + Verte - barrette bleue)

• **Théorie générale**

Nullo / Ollyo :	descendant (pression) / ascendant
Pyon / Pyon son :	«à plat» / la main plate (toute droite)
Keut :	extrémité
Sewo :	main verticale
Deung :	revers
Ho Shin Sul :	auto-défense. Littéralement : techniques (sul) pour protéger (shin) son corps (ho)

• **Partie du corps**

Batang son :	paume de la main
Deung jumeok :	revers du poing
Jebi poom :	la forme de l'hirondelle

• **Défense : "makki"**

Batang son nullo makki :	défense paume de la main en pression descendante
Montong bakkat makki :	défense niveau moyen vers l'extérieur
Sonnal makki :	défense avec tranchants des mains

• **Attaque de pied : "chagi"**

Twieo ap chagi :	coup de pied de face sauté
Milyo chagi :	coup de pied poussé
Bandae dollyo chagi :	coup de pied circulaire inversé

• **Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigi"**

Jebi poom mok chigi :	la forme de l'hirondelle attaque le cou avec un tranchant de main et l'autre tranchant défend la tête
Deung jumeok ap chigi :	frappe directe du revers de poing niveau haut (sous le nez)

• **Attaque pénétrante pointes des doigts : "tzireugi"**

Pyonsonkkeut sewo tzireugi :	frappe pénétrantes des doigts, main à la verticale (plexus)
------------------------------	---

• **PROGRAMME**

Techniques :	toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomse	Taegeuk Sa jang
Han Bon Kyorugui :	4 différents avec variation des directions
Kyorugi :	2 rounds de 2 minutes
Ho Shin Sul :	3 défenses

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 4ème keup (Bleue)

• Théorie générale

Pyojeok : frappe sur cible
Wen : gauche
Oreun : droite

• Partie du corps

Me jumeok : dessous du poing (coté annulaire)
Palkup : coude
Palmok : avant-bras
An palmok : partie interne de l'avant-bras
Bakkat palmok : partie externe de l'avant-bras (par convention on ne le précise jamais)

• Position : "seogi"

Wen / Oreun seogi : position pied gauche / droit ouvert à 90°
Dwioa seogi : position jambes croisées, talon arrière levé, dans un déplacement vers l'avant

• Attaque de pied : "chagi"

Hooryo chagi : coup de pied fouetté
Hooryo naeryo chagi : coup de pied marteau avec rotation
Twieo Dollyo chagi : coup de pied circulaire sauté
Pyojok chagi : coup de pied demi-lune vers l'extérieur

• Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigi"

Mejumeok Naeryochigi
Palkup Dollyo chigi
Palkup Pyojeok chigi

• PROGRAMME

Techniques : toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomse : Taegeuk Oh jang
Han Bon Kyorugi : 5 différents à directions variées dont 2 avec chagi
Kyorugi : 2 rounds de 2 minutes
Ho Shin Sul : 4 défenses

PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 3ème keup
(Bleue – barrette rouge)

• **Théorie générale**

Mu Do :	voie martiale
Mu Ye :	art martial
Mu Sul :	techniques martiales
Bitureo :	torsion
Hechyo :	action «poussée» des 2 bras simultanés

• **Partie du corps**

Mom :	le corps
Son :	main
Balkeut :	doigts de pied
Dari :	jambe

• **Défense : "makki"**

Han sonnal olgul bitureo makki : défense un tranchant de main niveau haut avec torsion de la colonne vertébrale

Arae hechyo makki : défense double «poussée» au niveau bas

Batang son momtong makki : défense paume de main niveau moyen

• **Attaque de pied : "chagi"**

Tous les chagi de compétition : bandal, dollyo, naeryo, dwit, hooryoBandae tollyo tchagui

Momdollyo dollyo chagi : coup de pied retourné circulaire

• **PROGRAMME**

Techniques :	toutes celles ci-dessus
Taegeuk poomse :	Taegeuk Yuk jang
Han Bon Kyorugui :	6 différents à directions variées dont 2 avec chagi
Kyorugi :	3 rounds de 2 minutes
Ho Shin Sul :	5 défenses

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE 2ème keup (Rouge)

• Théorie générale

- Tae Kwon Do : Littéralement : pied (Tae), Main (Kwon) Do (art, discipline, chemin)
Soit l'art de frapper et de se défendre avec ses pieds et ses mains
- Drapeau coréen : Taeguk-Ki
Le cercle au centre du drapeau (Taeguk) représente l'origine de toute chose dans l'univers. La dualité des couleurs rouge et bleue représente les éternels contraires (ciel-terre, feu-eau, mâle-femelle, vie-mort, obscurité-lumière), soit le yin et le yang

Jecho : main retournée (paume vers le ciel)
Kawi : ciseaux (deux membres)
Godureo : action renforcée (deux bras)

• Partie du corps

Mureup : genou

• Position : "seogi"

Moa seogi : position pieds joints
Beom seogi : position du tigre
Bo joumeok joonbi seogi : position de préparation avec le poing recouvert de l'autre main

• Défense : "makki"

Sonnal arae makki : défense avec tranchants des mains niveau bas
Batang son montong an makki : défense paume de main niveau moyen côté jambe arrière
Batang son keodureo montong an makki : défense renforcée paume de main niveau moyen
Kawi makki : défense en ciseaux
Momtong hechyo makki : défense double «poussée» au niveau moyen
Palmok arae makki

• Attaque de pied : "tchagi"

Pyojeok chagi : coup de pied sur cible

• Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jireugi"

Dujumeok jechojireugi : frappe des deux poings en uppercut (paume vers le ciel)
Momtong yop jireugi : coup de poing de côté niveau moyen

• Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigi"

Mureup chigi : coup de genou
Deung joumeok olgul bakkat chigi : percussion revers de poing vers l'extérieur niveau haut

• PROGRAMME

Techniques : toutes celles ci-dessus
Taeguk poomse : Taeguk Chil jang
Han Bon Kyorugui : 6 différents, 2 avec chagi et 2 avec twieo chagi
Shihap Kyorugui : 3 rounds de 2 minutes
Ho Shin Sul : 5 défenses
Arbitrage et théorie : réglementation et compétition