

**Passage de grade 3<sup>ème</sup> KEUP**  
Ceinture BLEUE / ROUGE



Site du Hall Omnisport,  
Route de Landen, 51  
4280 HANNUT

 [info@hannuteducsport.be](mailto:info@hannuteducsport.be)

Hannut EducSport est membre de l'ABFT

## Contenu

1.	Introduction.....	2
2.	Poom Sé (Formes imposées).....	3
3.	Ki-bonn (Techniques de base).....	3
3.1.	Soegi / Koubi (Positions).....	3
3.2.	Chagi (Coups de pied).....	3
3.3.	Makki (Défenses).....	4
3.4.	Jireugi (Attaques directes).....	4
3.5.	Chigi (Attaques circulaires).....	4
3.6.	Enchainements.....	5
4.	Théorie.....	5
4.1.	Définitions.....	5
4.2.	Couleurs.....	5
4.3.	Généralités.....	5
4.4.	Niveaux et directions.....	6
4.5.	Membres inférieurs.....	6
4.6.	Membres supérieurs.....	6
4.7.	Corps.....	6
4.8.	Techniques.....	6
4.9.	Equipements.....	7
4.10.	Entraînement.....	7
4.11.	Personnes.....	7
4.12.	Nombres.....	8
4.13.	Domaines.....	8
4.14.	Poom Sé.....	8
4.15.	Compétition.....	8
4.16.	Expressions.....	9
5.	Hoshinsul (Auto-défense).....	9
6.	Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	9
7.	Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	9
8.	Kyeupa (Techniques de casse).....	9

## 1. Introduction

Il faut un minimum de 38 mois d'entraînement avant de présenter le 3<sup>ème</sup> KEUP.

La ceinture bleue symbolise le ciel vers lequel la plante grandit pour devenir un arbre géant, tout comme la connaissance du pratiquant progresse.

Grade	Ceinture	Scéances	Mois	1.IL	2.YI	3.SAM	4.SA	5.OH	6.YOUK	7.CHIL	8.PAL
10		0	0								
9		24	3	±							
8		40	5	F	±						
7		96	12	F	F	±					
6		120	15	F	F	F	±				
5		168	21	F	F	F	F	±			
4		224	28	F	F	F	F	F	±		
3		304	38	F	F	F	F	F	F	±	
2		336	42	F	F	F	F	F	F	F	±
1		424	63	F	F	F	F	F	F	F	F

± = Notions  
F = Finalité

## 2. Poom Sé (Formes imposées)

1 – Taegeuk <b>IL</b> Jang	En finalité
2 – Taegeuk <b>YI</b> Jang	En finalité
3 – Taegeuk <b>SAM</b> Jang	En finalité
4 – Taegeuk <b>SA</b> Jang	En finalité
5 – Taegeuk <b>OH</b> Jang	En finalité
6 – Taegeuk <b>YOUK</b> Jang	En finalité
7 – Taegeuk <b>TCHIL</b> Jang	±

## 3. Ki-bonn (Techniques de base)

### 3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Boem Soegi Charyot Soegi Dwit Koubi Haktari Soegi Joochoum Soegi	Jounbi Soegi Koa Soegi Kyong Neh Soegi <b>Moa Soegi</b> Naranhi Soegi Pyeonhi Soegi
--	--

### 3.2. Chagi (Coups de pied)

An Naeryo Chagi Ap Chagi Bakkat Naeryo Chagi Bandal Chagi Bande Dollyo Chagi Dollyo Chagi Dwit Chagi Dwit Dollyo Chagi Hooryo Chagi Millyo Ap Chagi Mom Dollyo Bande Dollyo Chagi Mom Dollyo Dwit Dollyo Chagi	Mom Dollyo Toumyo Bandal Chagi Mom Dollyo Toumyo Bande Dollyo Chagi Mom Dollyo Toumyo Dwit Chagi Mom Dollyo Yeop Chagi Naeryo Chagi Pyo Jeuk Chagi Toumyo Ap Chagi Toumyo Bandal Chagi Toumyo Dwit Chagi Toumyo Yeop Chagi Yeop Chagi
---	---

### 3.3. Makki (Défenses)

<p>An Palmok Montong Bakkat Makki          An Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi          An Palmok Montong Bande Bakkat Makki          An Palmok Montong Baro Bakkat Makki  <b>An Palmok Montong Hetcho Makki</b>          Bakkat Palmok Are Bakkat Makki          Bakkat Palmok Are Hetcho Makki          Bakkat Palmok Are Hetcho Makki Naranhi Soegi          Bakkat Palmok Eolgool Ap Makki          Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki          Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki Ap Koubi          Bakkat Palmok Montong An Makki          Bakkat Palmok Montong An Makki Dwit Koubi          Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki          Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Ap Koubi          Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi          Bakkat Palmok Montong Bande An Makki          Bakkat Palmok Montong Baro An Makki</p>	<p><b>Bakkat Palmok Montong Hetcho Makki</b>          Batang Son Montong An Makki  <b>Eut Keuleu Are Hetcho Makki</b>  <b>Eut Keuleu Eolgool Hetcho Makki</b>  <b>Eut Keuleu Montong Hetcho Makki</b>          Han Sonnal Are Bakkat Makki          Han Sonnal Are Bakkat Makki Dwit Koubi          Han Sonnal Eolgool Ap Makki          Han Sonnal Montong Bakkat Makki          Han Sonnal Montong Bakkat Makki Dwit Koubi          Jebipoom Han Sonnal Eolgool Bakkat Makki  <b>Po Joomeok Makki Moa Soegi</b>          Sonnal Are Makki          Sonnal Are Makki Dwit Koubi  <b>Sonnal Are Hetcho Makki</b>  <b>Sonnal Eolgool Hetcho Makki</b>          Sonnal Montong Makki          Sonnal Montong Makki Dwit Koubi</p>
---	---

### 3.4. Jireugi (Attaques directes)

<p><b>Gawi Son Keut Eolgool Jireugi</b>  <b>Gawi Son Keut Montong Jireugi</b>          Joomeok Eolgool Ap Jireugi          Joomeok Eolgool Ap Jireugi Joochoum Soegi          Joomeok Eolgool Bande Jireugi          Joomeok Eolgool Yeop Jireugi Joochoum Soegi          Joomeok Montong Ap Jireugi          Joomeok Montong Ap Jireugi Joochoum Soegi          Joomeok Montong Bande Jireugi          Joomeok Montong Baro Jireugi          Joomeok Montong Dobeon Jireugi</p>	<p>Joomeok Montong Yeop Jireugi Joochoum Soegi          Pyon Son Keut Eolgool Bande Jireugi          Pyon Son Keut Eolgool Baro Jireugi          Pyon Son Keut Jetcho Montong Jireugi          Pyon Son Keut Montong Bande Jireugi          Pyon Son Keut Montong Baro Jireugi          Pyon Son Keut Sewo Montong Jireugi          Pyon Son Keut Upo Montong Jireugi  <b>Toul Joomeok Montong Jetcho Jireugi</b>  <b>X Yeop Jireugi Dwit Koubi</b></p>
--	---

### 3.5. Chigi (Attaques circulaires)

<p><b>Batang Son An Chigi</b>          Deung Joomeok Ap Chigi  <b>Deung Joomeok Bakkat Ap Chigi</b>  <b>Deung Joomeok Bakkat Yeop Chigi</b>          Han Sonnal Deung Mok An Chigi          Han Sonnal Deung Mok Bakkat Chigi          Han Sonnal Mok An Chigi          Han Sonnal Mok Bakkat Chigi  <b>Me Joomeok Bakkat Yeop Chigi</b></p>	<p>Me Joomeok Naeryo Chigi  <b>Mooreup Chigi</b>  <b>Palkoop Dollyo Chigi</b>          Palkoop Dwit Chigi          Palkoop Pyo Jeuk Chigi          Son Deung An Chigi          Son Deung Bakkat Chigi          Son Deung Mok An Chigi          Son Deung Mok Bakkat Chigi</p>
--	---

### 3.6. Enchainements

Son Keuk Montong Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Bande Jireugi)	Jebipoom Sonnal Mok Chigi (combiné de Sonnal Eolgool <b>Yoep Ap</b> Makki & <b>Han</b> Sonnal Mok An Chigi)
Son Keuk Montong Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Baro Jireugi)	Kaoui Makki (combiné de Bakkat Palmok Are Bakkat Makki & An Palmok Montong Bakkat Makki)
Son Keuk Eolgool Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Bande Jireugi)	Sonnal Kaoui Makki (combiné de Sonnal Are Bakkat Makki & Sonnal Montong Bakkat Makki)
Son Keuk Eolgool Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Baro Jireugi)	

## 4. Théorie

### 4.1. Définitions

Tae Kwon Do Taekwon Do Hap Ki Hapkido Kukkiwon	Tae Geu Ki Taegeug Tae Geug Palgwe Mu Do Mu Sul Mu Ye
---	--

### 4.2. Couleurs

Saig Heuinsaig Noransaig Chorogsaig	Haneulsaig Bbalgansaig Geomjeongsaig
--	--

### 4.3. Généralités

An Bakkat Dollyo Bande	Baro Naeryo / Noolléo Deung Chi /Oleo
---------------------------------	--

#### 4.4. Niveaux et directions

Are Montong Eolgool Ap	Dwit Yeop Oen Orun
---------------------------------	-----------------------------

#### 4.5. Membres inférieurs

Cha / Bal Apchook Balnal Bal Deung Mooreup Dari	Dali Dwitchook Balnal Deung Dwikoomchi Balbadak
--	---

#### 4.6. Membres supérieurs

Joomeok Son Sonnal Pyon Son Keut Palmok An Palmok Bakkat Palmok Pal Palkoop Deung Joomeok Me Joomeok Son Deung	Batang Son Sonnal Deung Gawi Son Keut Son Keut Upo Sewo Jetcho Pyon Joomeok Bam Joomeok Ageum Son Sonmok
---	--

#### 4.7. Corps

Mok Mom Mori Sang Dan	Tchoung Dan Ha Dan Tok Keupsoh
--------------------------------	---

#### 4.8. Techniques

Ki Bonn Makki Jireugi Chagi Dobeon Toumyo Han Chigi Mom – Umjigi	Keu Deuleu Mom Dollyo Biteuro Pyo Jeuk Sam Thel Doubal Kaoui Hetcho Eut Keuleu
--	--

#### 4.9. Equipements

Do Bok Tee Meuchibouwi Bohode Dali Bohode Pal Bohode Hogoo Montong Hogooo Jeogori	Baji Nangsim Bohode Undonghwa Yangmal Soogun Son So Kahbang
--	---

#### 4.10. Entraînement

Do Jang Keup - Dan - Poom Charyot! Kyong Neh! Jounbi! Keuman! Sijak! Kesok! Suiot! Baro! Kihap! Dwiro Dorat Palmoko Koureung Pyugi	Tcheun Jin! Fou Jin! Kong Kyeuk Bang Oh Joong Yul! Jounbi Undong Junglee Undong Jwa Woo Hyung Woo! Ahn Ja! Irro Su! Koruh! Twih! Noppi Twih! Joas
--	--

#### 4.11. Personnes

Kwan Jan Nim Sabeum Nim Cho-Su Jeja You Keup Ja You Dan Ja	Chong Hong Sabeum Sabeum Nim Kwan Youg Nim
---	--



#### 4.12. Nombres

Hana	Soumol
Toul	Soreun
Set	Mahen
Net	Chuiheun
Tasôt	Yéseun
Yosôt	Ilheun
Ilgop	Yeudeun
Yodôl	Aheun
Ah Op	Baek
Yôl	Yi Chib
Il	Sam Chib
Yi	Sa Chib
Sam	Oh Chib
Sa	Youk Chib
Oh	Tchil Chib
Youk	Pal Chib
Tchil	Gou Chib
Pal	Baek
Kou	
Chib	

#### 4.13. Domaines

Kyeupa	Il Bo Dae Ryum
Hoshinsul	Kyeulouki
Kouryeung	Yi Bo Dae Ryum
Kouryeung Ae Matchoseu	Sam Bo Dae Ryum
Kouryeung Opsi	Bongshul

#### 4.14. Poom Sé

Poom Sé	5 - Oh Jang
1 - Il Jang	6 - Youk Jang
2 - Yi Jang	7 - Tchil Jang
3 - Sam Jang	8 - Pal Jang
4 - Sa Jang	Sé

#### 4.15. Compétition

Duk Chôm	Sihap
Kam Chôm	Bikime
Kyonge-chôm	Simm Pann
Sungi	Mu Sang
Chida	Ban Chik
Seung	Sil-Kyôk
Kallyo!	Bu Sang
Kikwon	

#### 4.16. Expressions

Ahnyong Hasimnika Yeh, Kamsa Hamnida Kamsa Hamnida Choesong Hamnida Shillye Hamnida	Toh Poepkeseoyo Kwaen Chanayo Cheon Maeneyo Pangap Seumnida Eoseo Osayo
---	---

#### 5. Hoshinsul (Auto-défense)

15 mouvements au choix

#### 6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition)

14 mouvements au choix

#### 7. Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées)

1 minute

#### 8. Kyeupa (Techniques de casse)

2 techniques de jambes sur patte d'ours ou sur planche

