Passage de grade 4ème KEUP

Ceinture **BLEUE**

Site du Hall Omnisport,
Route de Landen, 51
4280 HANNUT
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 5
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 28 mois d'entraînement avant de présenter le 4ème 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 **IL** Jang	En finalité
2 – Taegeuk **YI** Jang	En finalité
3 – Taegeuk **SAM** Jang	En finalité
4 – Taegeuk **SA** Jang	En finalité
5 – Taegeuk **OH** Jang	En finalité
6 – Taegeuk **YOUK** Jang	±

3. Ki-bonn (Techniques de base)

3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi	Joochoum Soegi
Ap Soegi	Jounbi Soegi
Boem Soegi	Koa Soegi
Charyot Soegi	Kyong Neh Soegi
Dwit Koubi	**Naranhi Soegi**
Haktari Soegi	Pyeonhi Soegi

3.2. Chagi (Coups de pied)

An Naeryo Chagi	Mom Dollyo Bande Dollyo Chagi
Ap Chagi	Mom Dollyo Dwit Dollyo Chagi
Bakkat Naeryo Chagi	Mom Dollyo Toumyo Bandal Chagi
Bandal Chagi	**Mom Dollyo Toumyo Bande Dollyo Chagi**
Bande Dollyo Chagi	Mom Dollyo Yeop Chagi
Dollyo Chagi	Naeryo Chagi
Dwit Chagi	**Toumyo Bandal Chagi**
Dwit Dollyo Chagi	**Toumyo Dwit Chagi**
Hooryo Chagi	Yeop Chagi
Millyo Ap Chagi	

3.3. Makki (Défenses)

An Palmok Montong Bakkat Makki	Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi
An Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi	Bakkat Palmok Montong Bande An Makki
An Palmok Montong Bande Bakkat Makki	Bakkat Palmok Montong Baro An Makki
An Palmok Montong Baro Bakkat Makki	**Batang Son Montong An Makki**
Bakkat Palmok Are Bakkat Makki	Han Sonnal Are Bakkat Makki
Bakkat Palmok Are Hetcho Makki	Han Sonnal Are Bakkat Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Are Hetcho Makki Naranhi Soegi	Han Sonnal Eolgool Ap Makki
Bakkat Palmok Eolgool Ap Makki	Han Sonnal Montong Bakkat Makki
Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki	Han Sonnal Montong Bakkat Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki Ap Koubi	**Jebipoom Han Sonnal Eolgool Bakkat Makki**
Bakkat Palmok Montong An Makki	Sonnal Are Makki
Bakkat Palmok Montong An Makki Dwit Koubi	Sonnal Are Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki	Sonnal Montong Makki
Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Ap Koubi	Sonnal Montong Makki Dwit Koubi

3.4. Jireugi (Attaques directes)

Gawi Son Keut Eolgool Jireugi	Joomeok Montong Dobeon Jireugi
Gawi Son Keut Montong Jireugi	Joomeok Montong Yeop Jireugi Joochoum Soegi
Joomeok Eolgool Ap Jireugi	Pyon Son Keut Eolgool Bande Jireugi
Joomeok Eolgool Ap Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Eolgool Baro Jireugi
Joomeok Eolgool Bande Jireugi	Pyon Son Keut Jetcho Montong Jireugi
Joomeok Eolgool Yeop Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Montong Bande Jireugi
Joomeok Montong Ap Jireugi	Pyon Son Keut Montong Baro Jireugi
Joomeok Montong Ap Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Sewo Montong Jireugi
Joomeok Montong Bande Jireugi	Pyon Son Keut Upo Montong Jireugi
Joomeok Montong Baro Jireugi	

3.5. Chigi (Attaques circulaires)

Batang Son An Chigi	**Palkoop Dollyo Chigi**
Deung Joomeok Ap Chigi	Palkoop Dwit Chigi
Han Sonnal Deung Mok An Chigi	**Palkoop Pyo Jeuk Chigi**
Han Sonnal Deung Mok Bakkat Chigi	Son Deung An Chigi
Han Sonnal Mok An Chigi	Son Deung Bakkat Chigi
Han Sonnal Mok Bakkat Chigi	Son Deung Mok An Chigi
Me Joomeok Bakkat Yeop Chigi	Son Deung Mok Bakkat Chigi
Me Joomeok Naeryo Chigi	

3.6. Enchainements

Son Keuk Montong Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Bande Jireugi) Son Keuk Montong Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Baro Jireugi) Son Keuk Eolgool Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Bande Jireugi)	Son Keuk Eolgool Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Baro Jireugi) Jebipoom Sonnal Mok Chigi (combiné de Sonnal Eolgool Yoep Ap Makki & Han Sonnal Mok An Chigi)

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	Dali
Apchook	Dwitchook
Balnal	Balnal Deung
Bal Deung	Dwikoomchi
Mooreup	Balbadak
Dari	

4.6. Membres supérieurs

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

4.7. Corps

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

4.8. Techniques

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

4.9. Equipements

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

4.10. Entraînement

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

4.11. Personnes

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

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

5. Hoshinsul (Auto-défense)

12 mouvements au choix

6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition)

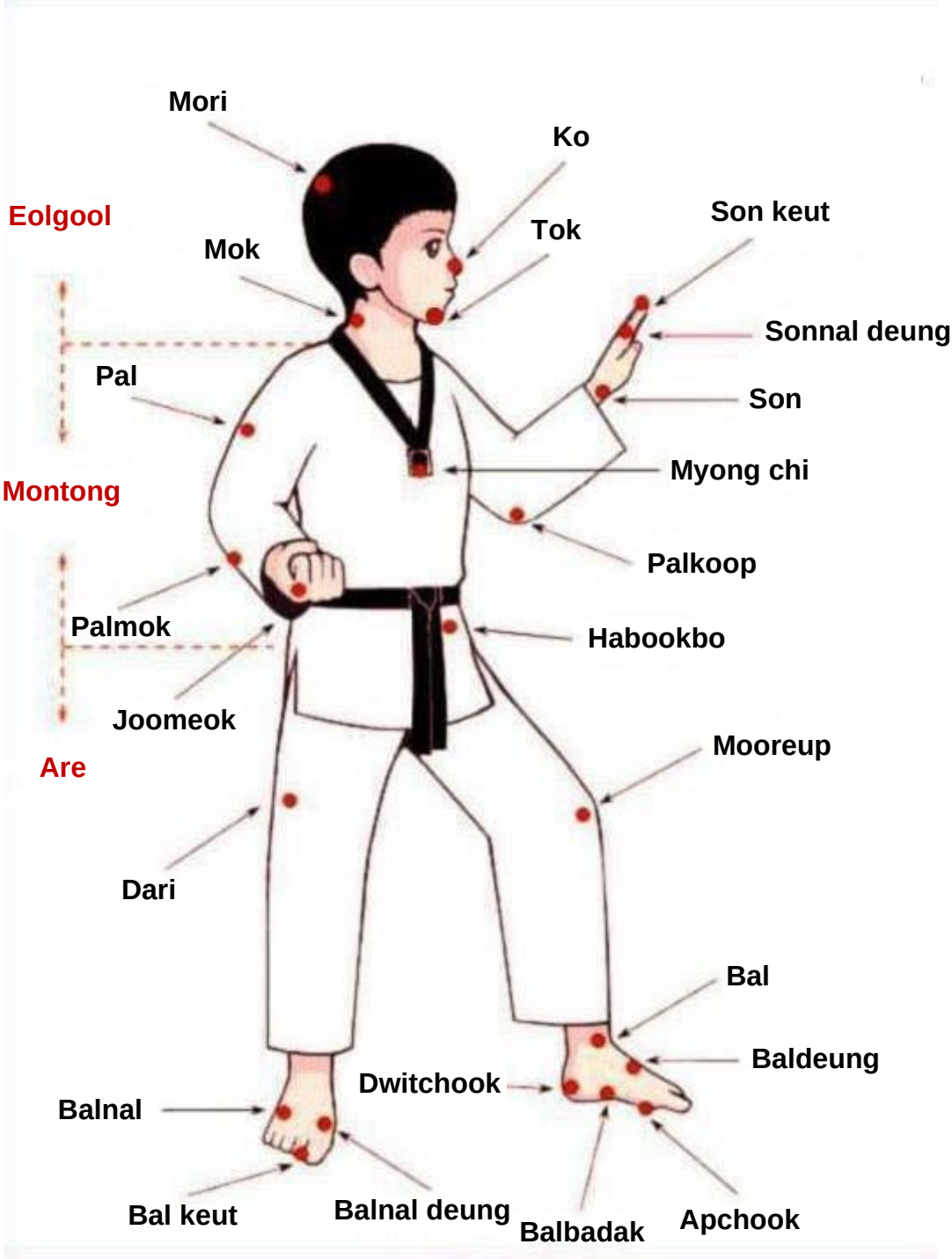
10 mouvements au choix

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


Mori
Ko
Eolgool
Son keut
Tok
Mok
Sonnal deung
Pal
Son
Myong chi
Montong
Palkoop
Palmok
Habookbo
Joomeok
Mooreup
Are
Dari
Bal
Baldeung
Dwitchook
Balnal
Bal keut
Balnal deung
Balbadak
Apchook