

Passage de grade 6^{ème} KEUP
Ceinture VERTE / 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).....	3
3.4.	Jireugi (Attaques directes).....	4
3.5.	Chigi (Attaques circulaires).....	4
3.6.	Enchainements.....	4
4.	Théorie.....	4
4.1.	Définitions.....	4
4.2.	Couleurs.....	4
4.3.	Généralités.....	5
4.4.	Niveaux et directions.....	5
4.5.	Membres inférieurs.....	5
4.6.	Membres supérieurs.....	5
4.7.	Corps.....	5
4.8.	Techniques.....	6
4.9.	Equipements.....	6
4.10.	Entraînement.....	6
4.11.	Personnes.....	6
4.12.	Nombres.....	7
4.13.	Domaines.....	7
4.14.	Poom Sé.....	7
4.15.	Compétition.....	7
4.16.	Expressions.....	7
5.	Hoshinsul (Auto-défense).....	8
6.	Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	8
7.	Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	8
8.	Kyeupa (Techniques de casse).....	8

1. Introduction

Il faut un minimum de 21 mois d'entraînement avant de présenter le 5^{ème} KEUP.

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	±

3. Ki-bonn (Techniques de base)

3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Charyot Soegi Dwit Koubi Haktari Soegi	Joochoum Soegi Jounbi Soegi Koa Soegi Kyong Neh 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	Millyo Ap Chagi Mom Dollyo Bande Dollyo Chagi Mom Dollyo Dwit Dollyo Chagi Mom Dollyo Toumyo Bandal Chagi Mom Dollyo Yeop Chagi Naeryo Chagi Yeop Chagi
---	--

3.3. Makki (Défenses)

An Palmok Montong Bakkat Makki An Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi An Palmok Montong Bande Bakkat Makki An Palmok Montong Baro Bakkat Makki Bakkat Palmok Are Bakkat Makki Bakkat Palmok Eolgool Ap Makki Bakkat Palmok Montong An Makki Bakkat Palmok Montong An Makki Dwit Koubi Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi	Bakkat Palmok Montong Bande An Makki Bakkat Palmok Montong Baro An Makki 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 Sonnal Are Makki Sonnal Are Makki Dwit Koubi Sonnal Montong Makki Sonnal Montong Makki Dwit Koubi
--	--

3.4. Jireugi (Attaques directes)

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	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
---	--

3.5. Chigi (Attaques circulaires)

Deung Joomeok Ap Chigi Han Sonnal Deung Mok An Chigi Han Sonnal Deung Mok Bakkat Chigi Han Sonnal Mok An Chigi Han Sonnal Mok Bakkat Chigi Me Joomeok Naeryo Chigi	Palkoop Dwit Chigi Son Deung An Chigi Son Deung Bakkat Chigi Son Deung Mok An Chigi Son Deung Mok Bakkat Chigi
---	--

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 Yeop Ap Makki & Han Sonnal Mok An Chigi)
Son Keuk Montong Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Baro Jireugi)	

4. Théorie

4.1. Définitions

Tae Kwon Do Taekwon Do Kukkiwon	Tae Geu Ki Taegeug Tae Geug Palgwe
---	---

4.2. Couleurs

Saig Heuinsaig	Noransaig Chorogsaig
-------------------	-------------------------

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
--	--

4.7. Corps

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

4.8. Techniques

Ki Bonn Makki Jireugi Chagi Dobon Toumyo Han	Chigi Mom – Umjigi Keu Deuleu Mom Dollyo Biteuro Pyo Jeuk
--	--

4.9. Equipements

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

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!
---	--

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	

4.14. Poom Sé

Poom Sé	3 - Sam Jang
1 - Il Jang	4 - Sa Jang
2 - Yi Jang	

4.15. Compétition

Duk Chôm	Kallyo!
Kam Chôm	Kikwon
Kyonge-chôm	Sihap
Sungi	Bikime
Chida	Simm Pann
Seung	Mu Sang

4.16. Expressions

Ahnyong Hasimnika	Shillye Hamnida
-------------------	-----------------

Yeh, Kamsa Hamnida Kamsa Hamnida Choesong Hamnida	Toh Poepkeseoyo Kwaen Chanayo Cheon Maeneyo
---	---

5. Hoshinsul (Auto-défense)

10 mouvements au choix

6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition)

8 mouvements au choix

7. Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées)

1 minute

8. Kyeupa (Techniques de casse)

1 technique de jambe sur patte d'ours

