

Passage de grade 6^{ème} KEUP
Ceinture VERTE



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.....	4
4.4.	Niveaux et directions.....	5
4.5.	Membres inférieurs.....	5
4.6.	Membres supérieurs.....	5
4.7.	Corps.....	5
4.8.	Techniques.....	5
4.9.	Equipements.....	5
4.10.	Entraînement.....	6
4.11.	Personnes.....	6
4.12.	Nombres.....	6
4.13.	Domaines.....	7
4.14.	Poom Sé.....	7
4.15.	Compétition.....	7
4.16.	Expressions.....	7
5.	Hoshinsul (Auto-défense).....	7
6.	Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	7
7.	Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	7
8.	Kyeupa (Techniques de casse).....	7

1. Introduction

Il faut un minimum de 15 mois d'entraînement avant de présenter le 6^{ème} KEUP.

La ceinture verte symbolise la couleur de la plante qui grandit et se développe, comme la dextérité du Taekwon Do commence à se développer.

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	±

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 Kyong Neh 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 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 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 Son Deung Mok An Chigi Son Deung Mok Bakkat Chigi
--	---

3.6. Enchainements

Jebipoom Sonnal Mok Chigi (combiné de Sonnal Eolgool Yeop Ap Makki & Han Sonnal Mok An Chigi)	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)
--	--

4. Théorie

4.1. Définitions

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

4.2. Couleurs

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

4.3. Généralités

An Bakkat Dollyo	Baro Naeryo / Noolléo Deung
------------------------	--

Bande	
-------	--

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
---	--

4.7. Corps

Mok Mom	Mori
-------------------	-------------

4.8. Techniques

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

4.9. Equipements

Do Bok Tee Meuchibouwi Bohode	Montong Hogooo Jeogori Baji
-------------------------------------	-----------------------------------

Dali Bohode Pal Bohode Hogoo	Nangsim Bohode Undonghwa Yangmal
------------------------------------	--

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!
--	---

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

4.13. Domaines

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

4.14. Poom Sé

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

4.15. Compétition

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

4.16. Expressions

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

5. Hoshinsul (Auto-défense)

8 mouvements au choix

6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition)

6 mouvements au choix

7. Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées)

1 minute

8. Kyeupa (Techniques de casse)

