

**Passage de grade 7<sup>ème</sup> KEUP**  
Ceinture **JAUNE / VERTE**



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).....	3
3.4.	Jireugi (Attaques directes).....	3
3.5.	Chigi (Attaques circulaires).....	3
3.6.	Enchainements.....	4
4.	Théorie.....	4
4.1.	Définitions.....	4
4.2.	Couleurs.....	4
4.3.	Généralités.....	4
4.4.	Niveaux et directions.....	4
4.5.	Membres inférieurs.....	4
4.6.	Membres supérieurs.....	4
4.7.	Corps.....	4
4.8.	Techniques.....	5
4.9.	Equipements.....	5
4.10.	Entraînement.....	5
4.11.	Personnes.....	5
4.12.	Nombres.....	6
4.13.	Domaines.....	6
4.14.	Poom Sé.....	6
4.15.	Compétition.....	6
4.16.	Expressions.....	6
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 12 mois d'entraînement avant de présenter le 7<sup>ème</sup> 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 <b>IL</b> Jang	En finalité
2 – Taegeuk <b>YI</b> Jang	En finalité
3 – Taegeuk <b>SAM</b> Jang	±

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

### 3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Charyot Soegi <b>Dwit Koubi</b>	Joochoum Soegi Jounbi Soegi Kyong Neh Soegi
--	---

### 3.2. Chagi (Coups de pied)

Ap Chagi Bandal Chagi Dollyo Chagi Dwit Chagi	Millyo Ap Chagi <b>Naeryo Chagi</b> Yeop Chagi
--	--

### 3.3. Makki (Défenses)

An Palmok Montong Bakkat Makki 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 <b>Bakkat Palmok Montong An Makki Dwit Koubi</b> Bakkat Palmok Montong Bande An Makki Bakkat Palmok Montong Baro An Makki	Han Sonnal Are Bakkat Makki <b>Han Sonnal Are Bakkat Makki Dwit Koubi</b> Han Sonnal Eolgool Ap Makki <b>Han Sonnal Montong Bakkat Makki</b> <b>Han Sonnal Montong Bakkat Makki Dwit Koubi</b> <b>Sonnal Are Makki</b> <b>Sonnal Are Makki Dwit Koubi</b> <b>Sonnal Montong Makki</b> <b>Sonnal Montong Makki Dwit Koubi</b>
--	--

### 3.4. Jireugi (Attaques directes)

Joomeok Eolgool Ap Jireugi Joochoum Soegi <b>Joomeok Eolgool Bande Jireugi</b> Joomeok Montong Ap Jireugi Joomeok Montong Ap Jireugi Joochoum Soegi <b>Joomeok Montong Bande Dobeon Jireugi</b>	Joomeok Montong Bande Jireugi <b>Joomeok Montong Baro Dobeon Jireugi</b> Joomeok Montong Baro Jireugi Pyon Son Keut Montong Bande Jireugi Pyon Son Keut Montong Baro Jireugi
---	--

### 3.5. Chigi (Attaques circulaires)

<b>Han Sonnal Mok An Chigi</b> <b>Han Sonnal Mok Bakkat Chigi</b>	
--	--

### 3.6. Enchainements

--	--

## 4. Théorie

### 4.1. Définitions

Tae Kwon Do	Taekwon Do Kukkiwon <b>Tae Geu Ki</b>
-------------------	---

### 4.2. Couleurs

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

### 4.3. Généralités

An Bakkat Dollyo	Bande Baro <b>Naeryo / Noolléo</b>
------------------------	--

### 4.4. Niveaux et directions

Are Montong Eolgool Ap	Dwit Yeop <b>Oen</b> <b>Orun</b>
---------------------------------	---

### 4.5. Membres inférieurs

Cha / Bal <b>Apchook</b> <b>Balnai</b> <b>Bal Deung</b>	<b>Mooreup</b> <b>Dari</b> <b>Dali</b>
--	--

### 4.6. Membres supérieurs

Joomeok Son Sonnal Pyon Son Keut Palmok	An Palmok Bakkat Palmok <b>Pal</b> <b>Palkoop</b>
---	--

### 4.7. Corps

<b>Mok</b>	
------------	--

#### 4.8. Techniques

Ki Bonn Makki Jireugi Chagi Doboon	Toumyo <b>Han</b> <b>Chigi</b> <b>Mom - Umjigi</b>
--	---

#### 4.9. Equipements

Do Bok Tee Meuchibouwi Bohode Dali Bohode Pal Bohode	Hogoo Montong Hogooo <b>Jeogori</b> <b>Baji</b> <b>Nangsim Bohode</b>
--	---

#### 4.10. Entraînement

Do Jang Keup - Dan - Poom Charyot! Kyong Neh! Jounbi! Keuman! Sijak! Kesok!	Suiot! Baro! Kihap! Dwiros Dorat Palmoko <b>Koureung</b> <b>Pyugi</b>
--	---

#### 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	<b>Soumol</b> <b>Soreun</b> <b>Mahen</b> <b>Chuiheun</b> <b>Yéseun</b> <b>Ilheun</b> <b>Yeudeun</b> <b>Aheun</b> <b>Baek</b> <b>Yi Chib</b> <b>Sam Chib</b> <b>Sa Chib</b> <b>Oh Chib</b> <b>Youk Chib</b> <b>Tchil Chib</b> <b>Pal Chib</b> <b>Gou Chib</b> <b>Baek</b>
--	---

#### 4.13. Domaines

Kyeupa Hoshinsul Kouryeung Kouryeung Ae Matchoseu	Kouryeung Opsi Il Bo Dae Ryum Kyeulouki <b>Yi Bo Dae Ryum</b>
--	--

#### 4.14. Poom Sé

Poom Sé 1 - Il Jang	<b>2 - Yi Jang</b>
------------------------	--------------------

#### 4.15. Compétition

Duk Chôm Kam Chôm Kyonge-chôm Sungi Chida	Seung Kallyo! <b>Kikwon</b> <b>Sihap</b> <b>Bikime</b>
---	--

#### 4.16. Expressions

Ahnyong Hasimnika Yeh, Kamsa Hamnida Kamsa Hamnida	Choesong Hamnida Shillye Hamnida <b>Toh Poepkeseoyo</b>
--	---

**5. Hoshinsul (Auto-défense)**

3 mouvements au choix

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

3 mouvements au choix

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

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



