

Passage de grade 8^{ème} KEUP
Ceinture JAUNE



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).....	3
3.5.	Chigi (Attaques circulaires).....	3
3.6.	Enchainements.....	3
4.	Théorie.....	3
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.....	4
4.9.	Equipements.....	5
4.10.	Entraînement.....	5
4.11.	Personnes.....	5
4.12.	Nombres.....	5
4.13.	Domaines.....	5
4.14.	Poom Sé.....	5
4.15.	Compétition.....	6
4.16.	Expressions.....	6
5.	Hoshinsul (Auto-défense).....	6
6.	Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	6
7.	Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	6
8.	Kyeupa (Techniques de casse).....	6

1. Introduction

Il faut un minimum de 5 mois d'entraînement avant de présenter le 8^{ème} KEUP.

La ceinture jaune symbolise la terre dans laquelle la plante germe et prend racine, base sur laquelle repose l'apprentissage du Taekwon Do.

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

3. Ki-bonn (Techniques de base)

3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Charyot Soegi	Joochoum Soegi Jounbi Soegi Kyong Neh Soegi
---------------------------------------	--

3.2. Chagi (Coups de pied)

Ap Chagi Bandal Chagi Dollyo Chagi	Dwit Chagi Millyo Ap Chagi 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 Bakkat Palmok Montong Bande An Makki Bakkat Palmok Montong Baro An Makki Han Sonnal Are Bakkat Makki Han Sonnal Eolgool Ap Makki
--	--

3.4. Jireugi (Attaques directes)

Joomeok Eolgool Ap Jireugi Joochoum Soegi Joomeok Montong Ap Jireugi Joomeok Montong Ap Jireugi Joochoum Soegi Joomeok Montong Bande Jireugi	Joomeok Montong Baro Jireugi Pyon Son Keut Montong Bande Jireugi Pyon Son Keut Montong Baro Jireugi
---	---

3.5. Chigi (Attaques circulaires)

--	--

3.6. Enchainements

--	--

4. Théorie

4.1. Définitions

Tae Kwon Do	Taekwon Do Kukkiwon
-------------------	------------------------

4.2. Couleurs

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

4.3. Généralités

An Bakkat Dollyo	Bande Baro
------------------------	---------------

4.4. Niveaux et directions

Are Montong Eolgool	Ap Dwit Yeop
---------------------------	--------------------

4.5. Membres inférieurs

Cha / Bal	
-----------	--

4.6. Membres supérieurs

Joomeok Son Sonnal Pyon Son Keut	Palmok An Palmok Bakkat Palmok
---	--------------------------------------

4.7. Corps

--	--

4.8. Techniques

Ki Bonn Makki Jireugi	Chagi Dobeon Toumyo
-----------------------------	---------------------------

4.9. Equipements

Do Bok Tee Meuchibouwi Bohode Dali Bohode	Pal Bohode Hogoo Montong Hogooo
--	---------------------------------------

4.10. Entraînement

Do Jang Keup - Dan - Poom Charyot! Kyong Neh! Jounbi! Keuman! Sijak!	Kesok! Suiot! Baro! Kihap! Dwirot Dorat Palmoko
--	--

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
--	--

4.13. Domaines

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

4.14. Poom Sé

Poom Sé	1 - Il Jang
---------	-------------

4.15. Compétition

Duk Chôm Kam Chôm Kyonge-chôm Sungi	Chida Seung Kallyo!
--	---------------------------

4.16. Expressions

Ahnyong Hasimnika Yeh, Kamsa Hamnida Kamsa Hamnida	Choesong Hamnida Shillye Hamnida
--	-------------------------------------

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)

--

