

**Passage de grade 9<sup>ème</sup> KEUP**  
Ceinture **BLANCHE / JAUNE**



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.....	3
4. Théorie.....	3
5. Hoshinsul (Auto-défense).....	3
6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	4
7. Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	4
8. Kyeupa (Techniques de casse).....	4

## 1. Introduction

Il faut un minimum de 3 mois d'entraînement avant de présenter le 9<sup>ème</sup> KEUP.



Au club de Hannut EducSport, il a été décidé que le 9<sup>ème</sup> KEUP devait être présenté en même temps que le 8<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 IL Jang	±
---------------------	---

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

### 3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Charyot Soegi	Joumbi Soegi Kyong Neh Soegi
---------------------------------------	---------------------------------

### 3.2. Chagi (Coups de pied)

Ap Chagi Dollyo Chagi Millyo Ap Chagi	
---	--

### 3.3. Makki (Défenses)

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 Bande An Makki Bakkat Palmok Montong Baro An Makki
---	---

### 3.4. Jireugi (Attaques directes)

Joomeok Montong Bande Jireugi Joomeok Montong Baro Jireugi	
---	--

### 3.5. Chigi (Attaques circulaires)

--	--

### 3.6. Enchainements

--	--

## 4. Théorie

--

## 5. Hoshinsul (Auto-défense)

--

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

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

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