

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE CADETS À VÉTÉRANS

Ceinture jaune 9° keup

## MODULE A

### POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

### KIBON

#### Positions

- **Ap koubi seugui** : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°
- **Ap seugui** : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **Tchaliott seugui** : pieds en V
- **Joumbi seugui** : position de départ des pousés. Pieds parallèles distants d'un pied. 3sec pour monter les mains ouvertes, 3sec pour descendre les points fermés juste devant la ceinture.

#### Blocages

- **Ale maki** : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant
- **Montong ann maki** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe arrière.
- **Olgui Maki** : Blocage niveau au-dessus de la tête l'autre bras ramené à la ceinture. Attention ce blocage se fait uniquement côté jambe avant.

#### Attaque membres inférieurs :

- **Dolyo tchagui** : Coup de pied circulaire avec une trajectoire parallèle au sol. Pied du sol pivoté à 180°
- **Bandal tchagui** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.
- **Koro bandal tchagui** : bandal tchagui jambe avant précédé d'un pas chassé. On ne pose pas la jambe entre le pas chassé et le coup de pied
- **Tio** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire sauter. Par exemple tio ap tchagui est un ap tchagui sauté
- **Appal** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe avant
- **Tippal** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe arrière
- **Ap tchagui** : coup de pied ascendant, frappe avec le bol du pied (ap tchouk)

#### Attaques membres supérieurs :

- **Montong bande jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe avant
- **Montong baro jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière

## MODULE B

### THEORIE

A partir de ceinture bleue

### ARBITRAGE

Gestuelle : [cliquez ici pour la vidéo](#) 📺

- **Chong-Hong** : appel des combattants bleu et rouge
- **Tchaliott - Kyonyé** Faire saluer les combattants
- **Jumbi** : Mettre les combattants en position de combat
- **Sijhak** : Démarrer le combat
- **Kalyo** : Interrompre le combat
- **Kesso** : Reprendre le combat
- **Keuman** : Terminer le round ou le combat

## MODULE C :

### COMBAT

Être capable de défendre sur une attaque côté ouvert (hors situation de combat)

### HAN BON KYORUGUI

- 1 enchaînement de techniques de bras

### HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir