

Kids

Préparer Mon Passage de Grade :

Ce Qui Valide Votre Grade :

Blanc Jaune : Identifier les Bases Techniques

Jaune : Faire sa Ceinture et les Bases Techniques

Jaune 1 Barrette : Renforcer les Bases

Orange : De la Propreté ! (les talons sont tous au sol dans les positions, le poing qui ne fait rien est à la ceinture, une garde sur les coups de pieds, utilisez les 2 mains pour armer ses techniques, Kiap...)

Orange 1 barrette : identifier les Trajectoires des frappes et Rotations (tourner dans le bon sens)

Verte : Identifier les Surfaces qui frappent ou qui bloquent sur chaque technique talon, tranchant du pied, phalange, etc...

Verte 1 Barrette : Travailler ses techniques aussi bien de la jambe avant et arrière

Violette : Intensité ! Le Dobok Claque sur le mouvement ! Des beaux Kiap !

Violette 1 Barrette : Initiation Self-défense et aux Techniques Intermédiaires

Blanc Jaune : Identifier les Bases Techniques

Alé Maki	Blocage en bas
Eulgoul Maki	Blocage en haut
Joutchoum Seugui	Position du cavalier
Jileugui	Coup de poing
Tchagui	Coup de pied

Jaune : Faire sa Ceinture et les Bases Techniques

Ap tchagui	Coup de pied de face, frappe avec le bol du pied
Dwitt tchagui	Coup de pied retourné, frappe de dos avec le talon
Bandal tchagui	Coup de pied semi-circulaire frappe dessus du pied
Dolyeu tchagui	Coup de pied circulaire frappe dessus du pied

Jaune 1 Barrette : Renforcer les Bases

Montong Maki	Blocage circulaire intérieur niveau plexus, avec le côté externe de l'avant-bras
Montong jileugui	Coup de poing niveau moyen (niveau plexis)
Eulgoul jileugui	Coup de poing niveau haut (niveau tête)
Ap Seugui	Position de marche, un pas entre les pieds
Ap Koubi Seugui	Position longue, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

Orange : De la Propreté !

Toutes les Techniques des grades précédents doivent être exécutées sans défaut !

+ Poomsé 1

Orange 1 barrette : Trajectoires et Rotations

Mon dolyeu tchagui :	Coup de pied retourné avec une rotation de 360°, frappe avec le talon
Dwiro dora Bandal tchagui	Coup de pied " Bandal tchagui " avec une rotation de 360°,
Ann tchagui :	Coup de pied en demi-lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied
Bakkat tchagui :	Coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied (balnal)
Nelyeu tchagui :	Coup de pied marteau écrasant, frappe avec le talon ou le dessous du pied
Ann nelyeu tchagui :	Coup de pied écrasant vers l'intérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied
Bakkat nelyeu tchagui :	Coup de pied écrasant vers l'extérieur, frappe avec le talon ou le dessous du pied
Dwiro dora Nelyo tchagui	Coup de pied retourné, frappe écrasante avec le talon ou la semelle

Verte : identifier les Surfaces qui frappes

Poomsé 2 + Toutes les Techniques des grades précédents

Alé An Maki	Blocage bas en jambe Arrière
Montong An Maki	Blocage Moyen en jambe Arrière (mouvement visible dans le poomsé 1 et 2)
Eulgoul An Maki	Blocage Haut en jambe Arrière

Verte 1 Barrette : Jambe Avant et Arrière

Ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant
Dwitt bal tchagui	Coup de pied jambe arrière
Ap bal <u>kouroh</u> tchagui	Coup de pied jambe avant, <u>pas glissé</u>
Dwuitt bal <u>kouroh</u> tchagui	Coup de pied jambe arrière, <u>pas glissé</u>
Natchoa Seugui	Position du cavalier, pieds parallèles distants de deux pas

Violette : Intensité !

Toutes les Techniques des Grades Précédents

+ Poomsé 3

Violette 1 Barrette : Self-défense et Technique Intermediaire

Ho Shin Soul (Self-defense)

1 dégagement + 1 une frappe sur 1 saisie Poignet croisé et sur 1 saisie poignet direct

Montong bande jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté jambe avant
Montong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen, côté jambe arrière
Montong Yop Jileugi	Coup de poing niveau moyen, de profil
Yop tchagui	Coup de pied de profil, frappe avec le tranchant extérieur du pied ou le talon
Orun Seugui	Pieds perpendiculaires distants d'un pas, talons sur la même ligne, jambe droite devant
Wen Seugui	Pieds perpendiculaires distants d'un pas, talons sur la même ligne, jambe gauche devant
Dwitt Koubi	Pieds perpendiculaires distants d'un pas 1/2, talons sur la même ligne, jambes fléchies genoux orientés vers les orteils