

Académie de Taekwondo de Bruguières

Grille n°9 récapitulative des techniques attendues pour la CN 1er dan ou il poum (Page 1/2)

Positions traditionnelles de POUmse, de KIBON et de HAN BON KYOLUGUI :

AP SEUGUI	Position marchée, un pied en avant			
AP KOA SEUGUI	Position croisée de transition, jambe avant en calage de la jambe d'appui			
AP KOUBI (SEUGUI)	Position traditionnelle en avant			
DWIT KOA SEUGUI	Position un peu de profil, avec la jambe arrière qui cache la cheville de devant			
DWIT KOUBI (SEUGUI)	Position inclinée en arrière			
JOUNBI SEUGUI	Position de concentration			
JOU TCHOUM SEUGUI	Position du cavalier			
NARANHI SEUGUI	Pieds parallèles, légèrement écartés (utilisé en JOUNBI SEUGUI)			
NA TCHOUA SEUGUI	Position du cavalier (plus basse et écartée)			
OREUN SEUGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied droit orienté vers l'adversaire			
WEN SEUGUI	Position debout, un peu de profil, avec le pied gauche orienté vers l'adversaire			

Défenses traditionnelles de POUmse, de KIBON et de HAN BON KYOLUGUI :

(*) ALE MAKKI	Blocage niveau bas (toujours côté jambe avant)			
AN PAL MOG MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage vers l'extérieur moyen, avec le revers de l'avant bras			
BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main opposée au pied avant			
BATANG SON MONTONG MAKKI	Blocage niveau moyen, avec la paume de la main			
BATANG SON NOULEU MAKKI	Abaissement de la paume de main pour dévier vers le bas une frappe de face			
DOUL BON KAWI MAKKI	Blocages deux niveaux, bras à froter au moment de l'inversion des bras			
EULGOUL MAKKI	Blocage niveau tête (toujours côté jambe avant)			
EULGOUL BAKAT MAKKI	Blocage niveau visage vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire			
EUT KEULEU ALE MAKKI	Blocage bas, à deux bras croisés en réceptacle			
GODEULO ALE MAKKI	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre vers le bas			
GODEULO BATANG SON MONTONG AN MAKKI	Blocage avec la paume de la main, avec l'autre bras en soutien au dessous			
GODEULO MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage points fermés, un au plexus, l'autre niveau moyen vers l'extérieur			
HAN SONNAL BI TEUL O MAKKI	Blocage en torsion (du bas vers le haut), main en tranchant (ouverte)			
HAN SONNAL EULGOUL MAKKI	Blocage en protection du visage, avec tranchant de main (ouverte)			
HAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage avec un tranchant de main (ouverte), sur le côté			
HAN SONNAL MONTONG MAKKI	Un blocage main ouverte, du côté de la jambe avant			
(*) HETCHEU ALE MAKKI	Double blocage bas, deux bras un peu écartés du corps, sur les côtés			
(*) HETCHEU MONTONG BAKAT MAKKI	Double blocage moyen vers l'extérieur, deux bras un peu écartés devant soi			
(*) MONTONG AN MAKKI	Blocage niveau moyen, côté intérieur			
(*) MONTONG BAKAT MAKKI	Blocage niveau moyen vers l'extérieur, poing fermé vers l'adversaire			
(*) MONTONG MAKKI	Blocage niveau moyen, même côté que la jambe avant			
OREUN SAN TEUL MAKKI	Blocage deux niveaux opposés (bas avec main droite et haut avec main gauche)			
SONNAL ALE MAKKI	Double blocage, bas et protection du plexus, avec les tranchants de mains (ouvertes)			
SONNAL MONTONG MAKKI	Double blocage, moyen et protection du plexus, avec les tranchants de mains (ouvertes)			
WEN SAN TEUL MAKKI	Blocage deux niveaux opposés (bas avec main gauche et haut avec main droite)			

(*) = utilisation exclusive de BAKAT PAL MOG sans le spécifier (arrière de l'avant bras)

Techniques spécifiques utilisées en HO SHIN SOUL :

JAPKO	Saisir et ...			
KAL NOKI	Chargement avec tranchant de la main sur le bras			
O GAE KOKI	Clé de luxation au niveau de l'épaule			
PEGI	Dégagement			
PAL EUL MAG MOLI	Coincer le bras proche de la tête (au sol)			
PAL KUMTCHI KOKKI	Clé de luxation au coude			
SON MOK KOKKI	Clé de poignet (Poignet placé en bec de canne etவில்)			

Académie de Taekwondo de Bruguières

Grille n°9 récapitulative des techniques attendues pour la CN 1er dan ou il poum (Page 2/2)

Attaques de POUMSE, de KIBON, de HAN BON KYOLUGUI et de SHI HAP KYOLUGUI avec les membres supérieurs :

(JAPKO) DANG KYO TOK JILEUGUI	(Saisir et) tirer l'adversaire vers soi, Frappe pénétrante en uppercut au menton			
DEUNG JOU MOK BAKAT TCHIGUI	Frappe du revers de poing circulaire vers l'extérieur			
DEUNG JOU MOK EULGOUL AP TCHIGUI	Frappe au visage avec le revers du poing			
DOLLYO JILEUGUI	Coup de poing semi circulaire de combat (dont l'armement est dissimulé et court)			
DOUL JU MOK JETCHO JILEUGUI	Frappe remontante avec deux poings percutants simultanés			
EULGOUL BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct au visage (coté jambe avant)			
GODEULO DEUNG JOU MOK AP TCHIGUI	Frappe avec le revers du poing, avec l'autre bras en soutien au dessous			
HAN SONNAL (JE BI POUM) MOK TCHIGUI	Frappe au cou, avec un tranchant de main			
HAN SONNAL MOK BAKAT TCHIGUI	Frappe au cou avec le tranchant de main, vers l'extérieur (paume orientée vers le sol)			
JE BI POUM MOK TCHIGUI	Frappe au cou, avec la grâce de l'hirondelle			
ME JOU MOK NELLYO TCHIGUI	Marteau du poing, circulaire latéral descendant (sur la clavicle de l'adversaire)			
MONTONG BALO JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté opposé à la jambe avant			
MONTONG BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté jambe avant			
MONTONG DOUL BON JILEUGUI	Double coup de poing niveau moyen			
MONTONG YOP JILEUGUI	Frappe percutante de côté, niveau moyen			
PAL KOUP DOLLYO TCHIGUI	Frappe circulaire avec le coude, au niveau du visage			
PAL KOUP OLYO TCHIGUI	Frappe au menton, avec le coude circulaire ascendant			
PAL KOUP PYOK JOK TCHIGUI	Poussé l'adversaire dans le dos et frappe avec le coude, de face			
PYON SON KEUT SEWO TCHIGUI	Pique de la main (tenue verticale)			

Attaques de POUMSE, de KIBON, de HAN BON KYOLUGUI et de SHI HAP KYOLUGUI avec les membres inférieurs :

AN TCHAGUI	Coup de pied court de l'extérieur vers l'intérieur, pour déviation d'une attaque de face			
AP BAL AP TCHAGUI	Coup de pied direct avec pied avant			
AP BAL DOLLYEU TCHAGUI	Coup de pied circulaire avec pied avant			
AP BAL NELLYEU TCHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)			
AP BAL PIT TCHAGUI	Coup de pied semi circulaire (pied avant à engager vers l'avant)			
AP TCHAGUI	Coup de pied direct, de face			
BAKAT TCHAGUI	Coup de pied court de l'intérieur vers l'extérieur, pour déviation d'une attaque de face			
BANDAL TCHAGUI	Coup de pied courbé (semi circulaire)			
BANDE MONDOLLYEU TCHAGUI	Coup de pied en grand circulaire inversé (tourné 360° coté dos) à la tête			
DOLLYEU TCHAGUI	Coup de pied circulaire			
DOUL BAL DAN SANG AP TCHAGUI	Deux coups de pieds enchaînés sautés			
DWI TCHAGUI	Coup de pied arrière (ruade)			
IL TJA TCHAGUI	Deux coups de pieds sautés avec deux techniques différentes pour chaque jambe			
KAWI TCHAGUI	Double coup frontal à deux pieds (écartés) sur cibles séparées			
KODEUP (...) TCHAGUI	Double coup de pied identiques mais à deux hauteurs différentes			
KOROH PIT TCHAGUI	Glissement et coup de pied semi circulaire			
KYORUGUI JUNBI	Préparation au combat, avec la garde			
MODEUM BAL TCHAGUI	Coup frontal à deux pieds joints (ensemble)			
MONDOLLYEU FOULYEU TCHAGUI	Coup de pied en grand circulaire inversé (tourné 360° coté dos) crocheté à la tête			
MULEUP OLYO TCHAGUI	Coup de genou remontant			
MYLO TCHAGUI	Poussé du pied à l'horizontale (ce n'est pas une frappe)			
NELLYEU TCHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)			
(HO LI) PIT TCHAGUI	C'est un autre nom utilisé en combat pour BANDAL CHAGUI			
SOKOH TCHAGUI	Plusieurs coups de pieds différents avec la même jambe « en place »			
TIRO DORA PIT TCHAGUI	Tourner par l'arrière et coup de pied semi circulaire			
TUYO AP TCHAGUI	Coup de pied direct sauté (amorcé d'abord avec un appel de l'autre pied)			
TUYO DOLLYEU TCHAGUI	Sauté (appel sauté ou ciseau) et coup de pied circulaire (coup de hanche pour changer)			
TUYO DWIT TCHAGUI	Coup de pied arrière (ruade), direct sur demi tour sauté			
TUYO MONDOLLYEU TCHAGUI	Coup de pied circulaire retourné au visage, avec appel sauté			
TUYO NELLYEU TCHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)			
YOP TCHAGUI	Coup de pied de côté (niveau moyen)			