

Académie de Taekwondo de Bruguières

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

Membres supérieurs - Attaques de **POUMSE**, de **KIBON**, de **HAN BON KYOROUGHUI** et de **SHI HAP KYOROUGHUI** :

			Apparaît dans :
잡고 당겨턱 축소 찌르기	(JAPKO) DANG KYO TOK (CHOUK SO) JILEUGUI	(Saisir et) tirer l'adversaire vers soi, uppercut pénétrant au menton, contracté	→ Pal jang
등 주먹 얼굴 바깥 치기	DEUNG JOU MOK EULGOUL BAKAT CHIGUI	Frappe du revers de poing circulaire vers l'extérieur (bras tendu)	→ Tchil jang
등 주먹 얼굴 앞 치기	DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI	Frappe au visage avec le revers du poing	→ Sa jang
돌려 찌르기	DOLLYO JILEUGUI	Coup de poing semi circulaire de combat (dont l'armement est dissimulé et court)	→ Tchil jang
돌 주먹 채조 찌르기	DOUL JOU MOK JECHO JILEUGUI	Frappe remontante avec deux poings percutants simultanés	→ Yi jang
얼굴 반대 찌르기	EULGOUL BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant directe au visage (coté jambe avant)	→ Tchil jang
거들어동주먹 얼굴 앞치기	GODEULO DEUNG JOU MOK EULGOUL AP CHIGUI	Frappe avec le revers du poing, avec l'autre bras en soutien au dessous	→ Sam jang
제비 품 한 손날 목 치기	(JE BI POU) HAN SONNAL MOK CHIGUI	Frappe au cou, avec un tranchant de main	→ Koryo
한 손날 목 바깥 치기	HAN SONNAL (MOK) BAKAT CHIGUI	Frappe au cou avec tranchant de main, vers l'extérieur (paume vers le sol)	→ Sa jang
제비 품 목 치기	JE BI POU MOK CHIGUI	Frappe au cou, avec la grâce de l'hirondelle	→ Ho jang
메 주먹 내려 치기	ME JOU MOK NELYO CHIGUI	Marteau du poing, circulaire latéral descendant (sur la clavicule de l'adversaire)	→ Il jang
몸통 바로 찌르기	MONTONG BALO JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté opposé à la jambe avant	→ Il jang
몸통 반대 찌르기	MONTONG BANDE JILEUGUI	Coup de poing pénétrant direct, coté jambe avant	→ Sam jang
몸동 두번 찌르기	MONTONG DOUL BON JILEUGUI	Double coup de poing niveau moyen	→ Tchil jang
몸통 옆 찌르기	MONTONG YOP JILEUGUI	Frappe percutante de côté, niveau moyen	→ Ho jang
팔굽 돌려 치기	PAL KOUP DOLYO CHIGUI	Frappe circulaire avec le coude, au niveau du visage	→ Ho jang
팔굽 벽쪽 치기	PAL KOUP PYOK JOK CHIGUI	Poussé de l'adversaire dans le dos et frappe avec le coude, de face	→ Sa jang
편 손끝 새워 치기	PYON SON KEUT SEWO CHIGUI	Pique de la main (tenue verticale)	→ Sa jang

Membres inférieurs - Attaques de **POUMSE**, de **KIBON**, de **HAN BON KYOROUGHUI** et de **SHI HAP KYOROUGHUI** :

			Apparaît dans :
안 다리 차기	AN (DALI) CHAGUI	Coup de pied court de l'extérieur vers l'intérieur, pour dévier une attaque de face	→ Tchil jang
앞발 앞 차기	AP BAL AP CHAGUI	Coup de pied direct avec pied avant	→ Pal jang
앞발 돌려 차기	AP BAL DOLYO CHAGUI	Coup de pied circulaire avec pied avant	→ Tchil jang
앞발 내려 차기	AP BAL NELYO CHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)	→ Tchil jang
앞발 비털 차기	AP BAL PIT (TAL) CHAGUI	Coup de pied semi circulaire (pied avant à engager vers l'avant)	→ Il jang
앞 차기	AP CHAGUI	Coup de pied direct, de face	→ Il jang
바깥 다리 차기	BAKAT (DALI) CHAGUI	Coup de pied court de l'intérieur vers l'extérieur, pour dévier une attaque de face	→ Tchil jang
반달 차기	BANDAL CHAGUI	Coup de pied courbé (semi circulaire)	→ Tchil jang
반대 몸 돌려 차기	BANDE MONDOLYO CHAGUI	Coup de pied en grand circulaire inversé (tourné 360° coté dos) à la tête	→ Youk jang
돌려 차기	DOLYO CHAGUI	Coup de pied circulaire	→ Pal jang
두발 단상 앞 차기	DOU BAL DAN SANG AP CHAGUI	Deux coups de pieds enchainés sautés	→ Tchil jang
뒤 차기	DWI CHAGUI	Coup de pied arrière (ruade)	→ Tchil jang
일짜 차기	IL TJA CHAGUI	Deux coups de pieds sautés, deux techniques différentes pour chaque jambe	→ Tchil jang
가위 차기	KAWI CHAGUI	Double coup frontal à deux pieds (écartés) sur cibles séparées	→ Koryo
곱둑 ... 차기	KODEUP (...) CHAGUI	Double coup de pied identiques mais à deux hauteurs différentes	→ Tchil jang
미끄러 비털 차기	(MI) KOROH PIT (TAL) CHAGUI	Glissement et coup de pied semi circulaire	→ Tchil jang
모듬 발 차기	MODEUM BAL CHAGUI	Coup frontal à deux pieds joints (ensemble)	→ Tchil jang
몸 돌려 후려* 차기	MONDOLYO FOULYO* CHAGUI	Coup de pied grand circulaire inversé (tourné 360° coté dos) crocheté à la tête	→ Tchil jang
무릎 올려 치기	MOULEUP OLYO CHIGUI	Coup de genou remontant	→ Tchil jang
밀로 차기	MYLO CHAGUI	Poussé du pied à l'horizontale (ce n'est pas une frappe)	→ Tchil jang
내려 차기	NELYO CHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)	→ Tchil jang
비털 차기	PIT (TAL) CHAGUI	C'est un autre nom utilisé en combat pour BANDAL CHAGUI	→ Tchil jang
벽적 차기	PYOK JOK CHAGUI	Coup de pied AN CHAGUI, à frapper dans sa main qui ramène l'adversaire	→ Tchil jang
속공 차기	SOKOH CHAGUI	Plusieurs coups de pieds différents avec la même jambe « en place »	→ Tchil jang
뒤로 돌아 비털 차기	TIRO DORA PIT (TAL) CHAGUI	Tourner par l'arrière et coup de pied semi circulaire	→ Pal jang
뛰어 앞 차기	TUYO AP CHAGUI	Coup de pied direct sauté (amorcé d'abord avec un appel de l'autre pied)	→ Tchil jang
뛰어 돌려 차기	TUYO DOLYO CHAGUI	Sauté (appel en ciseau) et coup de pied circulaire (avec coup de hanche)	→ Tchil jang
뛰어 뒤 차기	TUYO DWIT CHAGUI	Coup de pied arrière (ruade), direct sur demi tour sauté	→ Tchil jang
뛰어 몸 돌려 차기	TUYO MONDOLYO CHAGUI	Coup de pied circulaire retourné au visage, avec appel sauté	→ Tchil jang
뛰어 내려 차기	TUYO NELYO CHAGUI	Coup de pied en marteau (redescendant tendu)	→ Tchil jang
옆 차기	YOP CHAGUI	Coup de pied de côté (niveau moyen)	→ Sa jang