

TAEKWONDO CLUB DE CROLLES PROGRAMME CEINTURE JAUNE

Vocabulaire de base :

tchariot : garde à vous

kyonyé : saluez

jounbi kyerougui : position de combat

kibon jounbi sogui : position de poumsé

cho : repos

baro : revenez

dui dora : demi tour

dobok : tenue

Anatomie :

joumok : le poing

sonnal : tranchant de la main

pal koup : le coude

pal meuk : avant bras

ENCHAINEMENTS	
Ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant
Duit bal tchagui	Coup de pied jambe arrière
Keulô tchagui	Coup de pied jambe avant après pas glissé
Tchagui	Coup de pied impact fouetté
COUPS DE PIEDS TCHAGUI	
Ap tchagui	Coup de pied de face avec bol du pied
Yop tchagui	Coup de pied de profil avec tranchant ext ou avec le talon
Dolio tchagui	Coup de pied circulaire avec le bol ou le dessus du pied
Bandal tchagui	Coup de pied semi circulaire (rotation pied 45°)
Duit tchagui	Coup de pied retourné de dos avec le talon (« ruade »)
POSITIONS SOGUI	
Tchariot sogui	Talon joints, pieds ouverts à 45°, poings fermés le long des cuisses.
Joujoum sogui	Pieds parallèles, distance deux pieds, position du cavalier, poings à la ceinture
Jounbi sogui	position préparatoire, pieds parallèles distance un pied, poings devant à la ceinture
Ap koubi sogui	Pieds parallèles, largeur des épaules, jambe avant fléchie, arrière tendue, distance un pas et demi
Ap sogui	Position de marche : talon même ligne, distance un pas
NIVEAUX	
Aré	Niveau bas
Mom tong	Niveau moyen
Eul goul	Niveau haut
Dolyo	Mouvement circulaire
Yop	De côté
Bandae	Même bras, même jambe
Baro	Jambe et bras inversés
ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS	
Mom tong bandae jurugui	Coup de poing niveau moyen côté jambe avant (en ap koubi)
Mom tong baro jurugui	Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière (idem)
Eul goul jurugui	Coup de poing niveau haut
BLOCAGES MAKI	
Aré maki	Blocage niveau bas avec tranchant externe de l'avant bras (bakat palmeuk)
Mom tong maki	Blocage moyen vers l'intérieur, tranchant externe de l'avant bras (idem), côté jambe avant
Mom tong an maki	Idem côté jambe arrière.
Eul goul maki	Blocage niveau haut, tranchant externe de l'avant bras

TAEKWONDO CLUB DE CROLLES PROGRAMME CEINTURE BLEUE

Le programme de la ceinture bleue s'ajoute au programme déjà assimilé pour la ceinture jaune.

Vocabulaire de base :

Si jak : commencez
 keuman : arrêter
 dorasso : tournez
 balbakosso : changez de garde
 moulo na miso : en reculant
 nagamiensio : en avançant
 owen tchouk : à gauche
 oren tchouk : à droite
 1 : hana
 2 : doul

3 : set

4 : net

5 : da seut

Anatomie :

deun joumok : revers de poing
 mé joumok : marteau du poing
 pyô sonn keut : extrémité des doigts
 batang sonn : la paume
 ap tchouk : le bol du pied
 sonnal : tranchant de la main
 pyo sonn keut : extrémité des doigts

ENCHAINEMENTS	
Ap bal keulô tchagui	Coup de pied jambe avant en glissant sur la jambe d'appui
Duit bal keulô tchagui	Coup de pied jambe arrière en glissant sur la jambe d'appui
Ko deup tchagui	Plusieurs fois le même coup de pied de la même jambe
I oh Tchagui	Coup de pied enchaîné gauche droite en avançant
Soko tchagui	Coups de pied différents même jambe, en reposant ou non
I oh soko tchagui	Coups de différents enchaînés gauche droite en avançant
Tuo tchagui	Coup de pied sauté
COUPS DE PIEDS TCHAGUI	
Dui dora Yop tchagui	Coup de pied retourné de profil avec tranchant ext ou avec le talon
Fourio tchagui	Coup de pied circulaire inversé jambe arrière avec le dessous du pied
Nério tchagui	Coup de pied marteau avec le talon ou le dessous du pied
Ann nério tchagui	Idem vers l'intérieur
Bakat nério tchagui	Idem vers l'extérieur
Dui dora Fourio tchagui	Coup de pied circulaire par l'arrière 180° talon ou dessous du pied
Mom dolieu Fourio tchagui	Coup de pied circulaire par l'arrière 360° talon ou dessous du pied
POSITIONS SOGUI	
Duit koubi sogui	Pieds perpendiculaire, jambes fléchies, distance un pas et demi
Na tcho sogui	Idem Joujoum sogui, distance un pas et demi
Bôm sogui	Idem ap sogui, pied avant posé sur pointe, jambes fléchies.
Duit koa sogui	Pieds croisés, l'arrière sur la pointe, tronc de $\frac{3}{4}$ (fin 5 ^{ème} poomsé)
NIVEAUX	
Ann	Mouvement vers l'intérieur
bakat	Mouvement vers l'extérieur
Keu deuleu (ko doro)	Blocage « renforcé » par l'autre poing à la poitrine
ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS	
Deun djoumok ap tchigui	Coup de poing de revers de face (ap koubi)
Mom tong yop julugui	Coup de poing de côté, niveau moyen
Hann sonnal momtong bakat tchigui	Frappe tranchant niveau moyen vers l'extérieur (côté jambe avant)
Hann sonnal môk tchigui	Frappe tranchant au coup vers l'intérieur, côté jambe avant
Hann sonnal je bi poum môk tchigui	Frappe tranchant au coup vers l'intérieur, côté jambe arrière
je bi poum môk tchigui	Frappe tranchant au coup vers l'intérieur, côté jambe arrière, avec simultanément blocage du tranchant niveau haut. (5 ^{ème} poomsé)
Mé joumok nério tchigui	Coup du marteau du poing descendant sur la clavicule

Pyo seun kot séo tchireugui	Pique des doigts dans le sternum (mais perpendiculaire au sol)
Palkoup yop tchigui	Coup de coude latéral
Palkoup dolio tchigui	Coup de coude circulaire , vers l'intérieur.
Palkoup mentong pio jeuk tchigui	Coup de coude de face contre l'autre main ouverte au niveau moyen
BLOCAGES	MAKI
Sonnal maki	Blocage tranchant de la main, l'autre main à la poitrine, corps de 3/4
(bakat palmeuk) Mom tong bakat maki	Blocage moyen tranchant externe de l'avant bras, vers l'extérieur.
Bakat palmeuk Mom tong yop maki	Blocage moyen de profil, tranchant externe de l'avant bras, vers l'extérieur.
Ann palmeuk Mom tong bakat maki	Blocage moyen tranchant interne de l'avant bras, vers l'extérieur.
(ann palmeuk) Mom tong yop maki	Blocage moyen de profil, tranchant interne de l'avant bras, vers l'extérieur.
Keu deuleu aré maki	Aré maki avec autre poing ramené à la poitrine.
Batang son noulo maki	Blocage paume de la main niveau moyen dans un mouvement descendant.

TAEKWONDO CLUB DE CROLLES PROGRAMME CEINTURE ROUGE

Le programme de la ceinture rouge s'ajoute au programme déjà assimilé pour la ceinture bleue.

<u>Vocabulaire de base :</u>	9 : a hop	sonn : main
	10 : yeul	sonnal deung : tranchant côté pouce
6 : yeu seut		a gu sonn : palme de la main
7 : il gopl	<u>Anatomie :</u>	ann palmok : tranchant interne poignet
8 : yodeul	palkoup : coude	bakat palmok : tranchant externe poignet

ENCHAINEMENTS	
Tuio i oh tchagui	Même coup de pied sauté enchaîné gauche/droite, sans reposer
Tuio i oh soko tchagui	coups de pieds sautés différents enchaînés gauche/droite, sans reposer
Modeum bal tchagui	Coup de pied sauté, deux jambes jointes sur la même cible
Ka oui tchagui	Même coup de pied sauté, deux jambe simultanément sur deux cibles (position du corps écart facial)
COUPS DE PIEDS TCHAGUI	
Biteuro tchagui	Coup de pied de l'intérieur vers l'extérieur, dans un mouvement de torsion , avec le bol du pied
Milo tchagui	Coup de pied de face en poussant, dessous du pied
ann/bakat tchagui	Coup de pied vers l'intérieur/l'extérieur avec la plante/le couteau du pied
Nakeu tchagui	Coup de pied circulaire inversé crochetté, jambe arrière avec le talon (on vise la nuque)
Pyo jeuk tchagui	Coup de pied plat dans paume de la main opposée
POSITIONS SOGUI	
Naranhi sogui	Pieds parallèles, distance un pied
Moa sogui	Debout, deux pieds joints
Beu joumok jounbi sogui	Position préparatoire, poing droit vertical dans la main gauche, niveau mentong
NIVEAUX	
Nério	Mouvement descendant
Olio / jé tcho	Mouvement ascendant
Tchireugui	Mouvement d'attaque avec impact piqué des doigts
Eut koro	Croisé
Hé cho	Double (ex : hé cho aré maki)
Pieu jok	Cible (ex : pieu jok dolio palkoup tchigui)
ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS	
Baro/bandae jé tcho jurugui	Coup de poing remontant , côté jambe arrière/avant
Dou djoumok jé tcho jurugui	Double coup de poing ascendant dans les côtes
Batang son teuk tchigui	Coup direct du bas de la paume, niveau haut
Dang kio teuk jileugui	Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi
Keudeureu deung jou mok ap tchigui	Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras remonté à la poitrine
BLOCAGES MAKI	
Hann sonnal aré/montong/eulgoul maki	Blocage bas/moyen/haut du tranchant de la main, l'autre main à la ceinture.
Hann sonnal montong ann maki	Blocage moyen du tranchant, l'autre main à la ceinture, côté jambe arrière.
Sonnal aré maki	Blocage tranchant niveau bas, l'autre main à la poitrine, corps de 3/4
Hann Sonnal aré/mentong/eulgoul yop maki	Blocage niveau bas/moyen/haut avec tranchant de la main, de profil, l'autre main à la ceinture.
Batang son mentong maki	Blocage moyen de la paume vers l'intérieur, côté jambe avant.
Batang son mentong ann maki	Idem côté jambe arrière
Bakat palmeuk mentong hé tcho maki	Double blocage moyen , tranchant externe des avant bras vers l'extérieur.

TAEKWONDO CLUB DE CROLLES PROGRAMME CEINTURE NOIRE

Le programme de la ceinture NOIRE s'ajoute au programme déjà assimilé pour la ceinture ROUGE.

Vocabulaire de base :

6 : yeu seut
 7 : il gopl
 8 : yodeul
 9 : a hop
 10 : yeul

Anatomie :

Mou reup : le genoux
 bal nal : tranchant externe du pied
 ann bal : tranchant interne du pied.
 Hann bal : un pied
 hann geuloon : un pas
 hann geuloon bal : un pas et demi

ENCHAINEMENTS	
COUPS DE PIEDS	TCHAGUI
POSITIONS	SOGUI
Pieuni sogui	Pieds écartés, distance un pied entre les talons, pointes de pieds à 60°
Hak dari sogui	Appui sur une jambe, l'autre levée et pliée au niveau du genoux
Tong miligi jounbi sogui	Position préparatoire, debout mains ouvertes de trois quart, niveau haut de la poitrine
Kyeub sonn jounbi sogui	Position de préparation, pieds joints, mais ouvertes croisées au niveau de la ceinture.
NIVEAUX	
ATTAQUES MEMBRES SUPERIEURS	
Pyo sonn keut aré jé tchio tchireugui	Coup avec piqué des doigts en remontant, niveau bas
Pyo sonn keut eupo tchireugui	Coup avec piqué des doigts , paume vers le sol
A gui son cal jea bi	Attaque avec la palme de la main
Jak eun dol tchigui	Les deux poings ramenés à la hanche du même côté
BLOCAGES	MAKI
Ann palmeuk mentong hé tcho maki	Double blocage moyen , tranchant interne des avant bras vers l'extérieur.

Sonnal aré hé cho maki	
Sonnal mentong hé cho maki	