

PASSAGE DE GRADES



Hwarang Taekwondo Var

Critères et qualité d'exécution requise par grade :



Hwarang Taekwondo Var LA SEYNE SUR MER

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE JAUNE

(Enfants – 14^{ème} Keup et 13^{ème} keup jaune avec barrette orange)
et (Adultes 9^{ème} Keup)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture JAUNE. Une fois gradé(e), assurez-toi de les réviser souvent pour ne rien oublier !

• Généralité

Dojang : la salle pour étudier la taekwondo
Tae = technique de pied,
Kwon= technique de main,
Do= l'art / la voie / le mode de vie
Tchalyot : garde à vous
Kyongnye : saluez
Jounbi : préparation

• Position : "seugui"

Kibon Tchoumbi seugui : position de préparation poomsae
Kyorugui Tchoumbi seugui : position de préparation au combat (en garde)
Ap seugui : position de marche en avant
Ap koubi seugui : position fléchie vers l'avant

• Défense : "makki"

Ale makki : défense niveau bas
Montong makki : défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe avant
Montong an makki : défense niveau moyen vers l'intérieur côté jambe arrière
Eulgoul makki : défense niveau haut

• Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"

Montong jileugui : coup de poing niveau moyen.

• Attaque de pied : "tchagui"

Ap tchagui : coup de pied de face
Bandal Tchagui : coup de pied demi-circulaire
Nelyo Tchagui : coup de pied descendant (coup de pied Marteau)

• Combat:

14^{ème} Keup : Enchaînement de 2X 20 sec sur une cible (les deux pieds sont utilisés).

13^e Keup : Assaut à Durée : 2 x 1 min SANS TOUCHES, permettant d'évaluer l'orientation et la VARIÉTÉ des techniques utilisées. Enchaînement sur cible 1 x 30 sec (en déplacement).

• Pas de poomsé imposé.



NIVEAUX

TERME	DESCRIPTION
EULGOUL	Niveau Haut
MOMTONG	Niveau Moyen
ALE	Niveau Bas

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE **ORANGE**

(Enfants – **12ème Keup** et 11ème keup ceinture orange avec une **barrette** verte)
et (Adultes **8ème Keup** ceinture jaune avec une **barrette** bleu)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture ORANGE. Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent, plus le programme précédent, pour ne rien oublier !

• Généralité

Tollyo : circulaire
Kibon : base
Ap Bal : jambe avant
Dwit bal : jambe arrière

• Partie du corps

Son : la main
Bal : pied

• Position : "seugui"

Naranhi seugui : position pieds largeur épaule
Joutchoum seugui : position du cavalier

• Défense : "makki"

(pas de nouveautés)

• Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"

Montong **bandé** jileugui : coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Montong **baro** jileugui : coup de poing niveau moyen coté jambe arrière

• Attaque de pied : "tchagui"

Tollyo Tchagui : coup de pied circulaire
Dwi Tchagui : coup de pied vers l'arrière (coup de pied du cheval)

• Combat:

12ème/11ème Keup : Combat Assaut à Durée : 2 x 1'30 SANS TOUCHES, permettant d'évaluer l'orientation et la VARIÉTÉ des techniques utilisées.

• Poomsé imposé :

poomse numéro 1 «**Taegeuk IL jang**»

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE P ASSAGE DE GRADE VERTE
(Enfants – 10^{ème} keup et 9^{ème} keup ceinture verte avec une barrette violette)
et (Adultes 7^{ème} Keup ceinture jaune avec deux barrettes bleu)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture VERTE. Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent, plus les programmes précédents, pour ne rien oublier !

• **Généralité**

Dwi : arrière

Nellyo : descendant (percussion)

Bakkat : vers l'extérieur

An : vers l'intérieur

Il, y, sam : 1er, 2eme, 3eme

Hana, dul, set, net, dassot (pour dénombrer/compter) : 1, 2, 3, 4, 5

• **Partie du corps**

Sonnal : tranchant de la main

Balnai : tranchant du pied

Mok : cou

Jepi poom : la forme de l'hirondelle

• **Attaque de pied : "tchagui"**

Koro (bandal/tollyo) tchagui : (bandal/tollyo) tchagui jambe avant avec déplacement simultané

• **Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"**

Eulgoul **bandé** jileugui : coup de poing niveau haut coté jambe avant

Eulgoul **baro** jileugui : coup de poing niveau haut coté jambe arrière

• **Combat:**

12^{ème}/11^{ème} Keup : Combat Assaut à Durée : 2 x 1'30 SANS TOUCHES, permettant d'évaluer l'orientation et la VARIÉTÉ des techniques utilisées.

• **Poomsé imposé :**

poomse numéro 2 «**Taegeuk Y jang**»

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE PASSAGE DE GRADE **VIOLETTE**

(Enfants – **8ème keup** et 7ème keup ceinture violette avec 1 **barrette** bleu)
et (Adultes 7ème Keup ceinture **bleu**)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture VIOLETTE. Une fois gradé(e), assures toi de les réviser souvent, plus les programmes précédents, pour ne rien oublier !

• Généralité

Yop : de coté

Kibon dong Jak : mouvements de base

Ho Shin Sul : auto-défense. Littéralement : techniques (sul) pour protéger (shin) son corps (ho)

• Partie du corps

Joumeuk : le poing

Ap tchuk : avant de la plante du pied

Tit tchuk : arrière de la plante du pied

• Attaque de pied : "tchagui"

Yop tchagui : coup de pied de coté

Koro (yop/nellyo) tchagui : (yop/nellyo) tchagui jambe avant avec déplacement simultané

• Position : "seugui"

Dwit koubi seugui : position fléchie vers l'arrière

• Défense : "makki"

Han Sonnal Montong Bakkat Makki : Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (coté cubitus) buste à 45° niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture

• Attaque coup de poing direct "pénétrant" : "jileugui"

Doubon montong jileugui : double coup de poing niveau moyen (jambe avant puis arrière)

• Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigui"

Han Sonnal Jébi Poum Mok Tchigui : Attaque avec le tranchant de la main au niveau du cou l'autre poing est fermé niveau ceinture, jambe et bras opposés

Ho Shin Sul : 2 défenses conte saisies poignets divers

• Combat:

Combat Assaut à Durée : 2 x 1'30 SANS TOUCHES, permettant d'évaluer l'orientation et la VARIÉTÉ des techniques utilisées.

• Poomsé imposé :

poomsé numéro 3 «**Taegeuk Sam jang**»

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE P ASSAGE DE **GRADE BLEUE (5ème keup)** (à partir de 5ème keup, **grade commun** adultes / enfants)

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture **BLEUE 1 barrette rouge**. Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent, plus les programmes précédents, pour ne rien oublier !

• Généralité

Nullu / Ollyo : descendant (pression) / ascendant

Pyon / Pyon son : «à plat» / la main plate (toute droite)

Keut : extrémité

Sewo : main verticale

Deung : revers

Ho Shin Sul : auto-défense. Littéralement : techniques (sul) pour protéger (shin) son corps (ho)

• Position : "seugui" pas de nouveauté

• Défense : "makki"

Batang son nullu makki : défense paume de la main en pression descendante

Montong bakkat makki : défense niveau moyen vers l'extérieur

Sonnal makki : défense avec tranchants des mains

• Attaque de pied : "tchagui"

Hoeri pit tchagui : coup de pied circulaire avec rotation (3.6 pit)

Tuyo (ap) tchagui : coup de pied de face sauté

• Attaque percussion indirecte "fouettée" : "chigui"

Sonnal Jebi poom mok chigui : la forme de l'hirondelle attaque le cou avec un tranchant de main et l'autre tranchant défend la tête

Deung joumok eulgoul ap tchigui : frappe directe du revers de poing niveau haut (sous le nez)

• Attaque pénétrante pointes des doigts : "tzileugui"

Pyon sonn keut sewo tzileugui : frappe pénétrantes des doigts, main à la verticale (plexus)

• Ho Shin Sul : 2 défenses conte saisies poignets divers, 2 défenses contre saisie à l'épaule.

Han Bon Kyeurougui : 2 attaques visages, contre avec les membres supérieurs. 2 attaques visages : contre avec techniques de pieds. 2 attaques visages : contre en coups de pieds sautés.

• Combat:

2 round **de 2 minutes** combat réel avec protection complète .

• Poomsé imposé :

poomsé numéro 4 «**Taegeuk Sa jang**»

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE P ASSAGE DE **GRADE BLEUE (4ème keup)**

Voici la terminologie et le programme que doivent connaître ceux et celles qui désirent porter une ceinture BLEUE 2 barrettes rouges. Une fois gradé(e), assures toi de les révisez souvent, plus les programmes précédents, pour ne rien oublier !

• Généralité

Wen : gauche

Oreun : droite

Youk, Tchil, Pal : 6ème , 7ème , 8ème

Yossot, Il-gop, Yodol, Ahop, Yol : 6, 7, 8, 9, 10

• Partie du corps

Me joueuk : dessous du poing (coté annulaire)

Palkoup : coude

Palmok : avant bras

An palmok : partie interne de l'avant bras

Bakkat palmok : partie externe de l'avant bras

• Position : "seugui"

Wen / Oreun seugui : position pied gauche / droit ouvert à 90°

Dwit koa seugui : position jambes croisées, talon arrière levé, dans un déplacement vers l'avant

• Attaque de pied : "tchagui"

Ap bal chagui : tous les coups de pieds précédents de la jambe avant

Fouillyo/Furyo tchagui : coup de pied fouetté

Tuyo tollyo tchagui : coup de pied circulaire sauté

• **Ho Shin Sul** : 2 défenses contre saisies poignets divers, 2 défenses contre saisie à l'épaule.

• **Han Bon Kyeourougui** : 2 attaques visages, contre avec les membres supérieurs. 2 attaques visages : contre avec techniques de pieds. 2 attaques visages : contre en coups de pieds sautés.

• Combat:

2 round **de 2 minutes** combat réel avec protection complète .

• Poomsé imposé :

poomsé numéro 5 «**Taegeuk Oh jang**»

TERMINOLOGIE ET PROGRAMME DE P ASSAGE GRADE Ceinture **Rouge**

GRADE :3ème , 2e et 1eKeup

Poomsée :

3ème Keup : Taegeug **YOUK** Jang

2ème Keup : Taegeug **TCHIL** Jang

1er Keup : Taegeug **PAL** Jang

Plus 1 Poomsé choisi par l'entraîneur ou le juge technique.

Plus 1 pomsée tiré au sort parmi ceux non réalisés.

Technique :

Terminologie (20 questions plus 5 questions sur le pomsée du grade

Exécution technique (rapidité, fluidité, enchaînement, précision. Technique de jambes hauteur visage du candidat)

Ho Shin Soul (Self défense) :

4 défenses avec les membres supérieurs.

4 défenses: clefs + percussion mains ou pieds.

2 défenses: combinaisons de Clefs, percussion et balayages

1er Keup : défense tournante contre les autres élèves, réponse adapté à l'âge et le niveau de pratique de l'agresseur.

Han Bon Kyeourogui (un pas combat):

2 attaques visage : contre avec les membres sup.

2 attaques visage : contre avec techniques de jambes.

2 attaques visage : contre en coups de pieds sautés.

KYEUROUGUI (Combats) :

1 combats de 2 x 2 minutes (protections complètes).

Connaissance :

Réglementation en combat.

Terminologie complète des termes usuels.

3ème Keup : Historique du Tae Kwon Do.

2ème Keup : Historique de la FFTDA.

1er Keup : Connaître des champions anciens et actuels.

Investissement :

Savoir mener un échauffement dynamique, avec un rythme soutenu.

Connaître les points clefs pour suivre et aider un intermédiaire dans l'apprentissage et l'amélioration des techniques adaptées à ses Pomsées.