

CEINTURE BLEUE / ROUGE : EXTENSION DE LA FICHE PRECEDENTE
NE PAS OUBLIER DE REVISER LES FICHES PRECEDENTES

Terminologie :

HETCHIO : deux blocages similaires simultanés des deux bras

BITEUREU : virgule

KEUDEULEU : accompagné

EUT KEULEU : renforcé

DUIT TCHOUK : talon

BATAN SON : paume de la main

NOULO, NELIO : de haut en bas

DEUNG JOUMOK : partie supérieure du poing (dos)

TUYO : sauter

DALIO : courir

NEMEUT : sauter par-dessus un obstacle

ME JOUMOK : partie inférieure du poing, côté auriculaire

PALCOUP : coude

PYOJOK : cible

IO ou IEU TCHAGUI : deux coups de pieds identiques des deux jambes

EPREUVE DE TERMINOLOGIE (NOMS) (épreuve 1 sur 5)

POSITIONS :

OREN SEUGUI : pied droit devant, largeur un pas (idem ap seugui), pieds perpendiculaires talons sur la même ligne

OWEN SEUGUI : pied gauche devant, largeur un pas (idem ap seugui) pieds perpendiculaires talons sur la même ligne

DUIT KOA SEUGUI : jambe avant fléchie, jambe arrière en appuie sur la jambe avant au niveau du genou, posée sur le bol du pied au sol

AP KOA SEUGUI : appuie sur une jambe fléchie, la deuxième passe devant et se pose sur le bol du pied (position de transfert)

BLOCAGES :

(KEUDEULEU) SONNAL MONTON BAKAT MAKI : blocage les deux mains ouvertes de l'intérieur vers l'extérieur, une main sous la poitrine la deuxième bloque la paume face à l'adversaire

HAN SONNAL BITEUREU MAKI : blocage une main ouverte de l'intérieur vers l'extérieur, suivant le mouvement d'une virgule. Paume de la main vers l'adversaire. (souvent bras et jambe inversés)

ALE HETCHIO MAKI : double blocage niveau bas (de chaque côté)

BATAN SON MONTON (AN) MAKI : blocage du plat (paume) de la main (bras et jambe inversés) niveau moyen

(SONNAL) MONTON, EUGOUL, ALE HETCHIO MAKI : (deux mains ouvertes) blocage simultanément des deux côtés

COUPS DE POINGS/ATTAQUES :

ME JOUMOK NELIO THIGUI : coup de poing (partie inférieure du poing) descendant « marteau » frappant au niveau du sommet du crâne ou de la clavicule

DEUG JOUMOK EUGOUL AP TCHIGUI : frappe avec le dog du poing, attaque de face au niveau du nez

COUPS DE PIEDS :

MONDOUMBAL AP TCHAGUI : Deux coups de pied Ap tchagui simultanés sur une même cible

KAWI TCHAGUI : deux ap tchagui simultanés sur deux cibles différentes

ILJA TCHAGUI : un ap tchagui et un yop tchagui simultanés sur deux cibles opposées

YOP TCHAGUI YOP TCHILEUGUI : coup de pied de profil avec coup de poing simultané de profil également, parallèle à la jambe

MONDOLIO/MONDORA (pose derrière) /DUITDORA (pose devant) FOLIO TCHAGUI : Coup de pied retourné fouetté au niveau de la tête.

EPREUVE DE POOMSE (2eme épreuve sur 5) :

2 passages

TAGUEU HO JANG (5) et tirage au sort TAGEUEU IL(1) – HI(2) –SAM(3) – SA (4) JANG

Critères de notation : technique, précision, regard, attitude, connaissance du poomsé, puissance etc.

EPREUVE DE RAQUETTE (3ème épreuve sur 5) :

10 coups de pieds sur cible. (Des deux jambes)

Critères de notation : technique, précision, puissance, vitesse, équilibre

EPREUVE DE HAN BON (4eme épreuve sur 5) :

3 technique de self défense (blocage, contre attaque) : membres supérieurs (contre attaque avec les bras)

2 technique de self défense (blocage, contre attaque) : membres inférieurs (contre attaque avec les jambes)

1 technique de self défense (blocage, contre attaque) : membres inférieurs sautés (contre attaque avec les jambes)

Critères de notation : technique, efficacité (blocage et contre attaque), précision, « logique », attitude etc.

EPREUVE DE COMBAT (5eme épreuve sur 5) :

2 rounds contre deux adversaires différents

Critères de notation : rapidité d'exécution, variété technique, attitude dans le combat etc.