

CEINTURE BLEUE : EXTENSION DE LA FICHE PRECEDENTE

Terminologie :

AP TCHOUK : Bol du pied

DUIT TCHOUK : talon

BATAN SON : paume de la main

NOULO, NELIO : de haut en bas

PYON SON KEUT : pointe des doigts

SEO ou SEVEU : main droite, perpendiculaire au sol

DEUNG JOUMOK : partie supérieure du poing (dos)

JOUMOK : poing

TUYO : sauter

DALIO : courir

NEMEUT : sauter par-dessus un obstacle

ME JOUMOK : partie inférieure du poing, côté auriculaire

NELIO : du haut vers le bas

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

OWEN SEUGUI : pied gauche devant, largeur un pas (idem ap seugui) pieds perpendiculaires

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)

COUPS DE POINGS/ATTAQUES :

PALCOUP DOLIO TCHIGUI : coup de coude circulaire à la tête

PALCOUP PYOJOK TCHIGUI : coup de coude dans une cible (main ouverte)

COUPS DE PIEDS :

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

**EPREUVE DE POOMSE (2eme épreuve sur 5) :**

2 passages

TAGUEU SA JANG (4) et tirage au sort TAGEUEU IL(1) – HI(2) –SAM(3) 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 supérieur (contre attaque avec les bras)

1 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.