

CEINTURE JAUNE ADULTES

Terminologie :

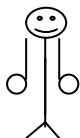
ALE : niveau bas
 MONTON : niveau moyen
 EUGOUL : niveau haut
 MAKI : blocage
 JILEUGUI : coup de poings
 TCHAGUI : coup de pied
 AP BAL : jambe avant
 DUIT BAL : jambe arrière
 TUYO : sauté
 SEGUI / KOUBI : position
 BANDE : même bras, même jambe
 BALO : bras et jambe inversés
 BAKAT : de l'intérieur vers l'extérieur / ou position du corps de $\frac{3}{4}$
 AN : bras et jambe inversés (sur blocage) / ou de l'extérieur vers l'intérieur
 YOP : de profil
 KEUREU : pas chassé

A connaître pour la ceinture jaune : (écriture phonétique)

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

POSITIONS :

TCHALIO SEGUI : position de salut : bras le long du corps, poings fermés, talons serrés et pointes de pieds écartés de 45°



KIBON JOUMBI SEGUI : position de base, de préparation technique : pieds écartés de la largeur des épaules (la jambe gauche se déplace), pieds parallèles, bras en forme de cercle



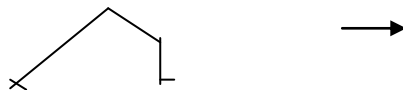
KIEULEUGUI JOUMBI : position de combat, jambe gauche devant



AP SEUGUI : « petite position », position de marche



AP KOUBI : « grande position », un pas et demi, jambe avant fléchie (formant un angle droit avec le sol) jambe arrière tendue. Le pied avant pointe vers l'avant, la jambe arrière est orientée à 45°



TCHOUM TCHOUM SEGUI : « position du cavalier » jambes écartées de 2,5 pieds, pieds parallèles, genoux fléchis



BLOCAGES :

ALE MAKI : blocage niveau bas

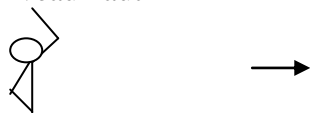


MONTON MAKI : blocage niveau moyen (de l'extérieur vers l'intérieur)



MONTON AN MAKI : blocage niveau moyen, bras et jambes inversés (de l'extérieur vers l'intérieur)

EUGOUL MAKI : blocage niveau haut



MONTON BAKAT MAKI : blocage niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur

COUPS DE POINGS :

MONTON / EUGOUL / ALE BANDAE JILEUGUI : niveau moyen / haut / bas, coup de poing même bras, même jambe

MONTON EUGOUL / ALE BALO JILEUGUI : niveau moyen / haut / bas, coup de poing bras et jambes inversés

COUPS DE PIEDS :

BANDAL TCHAGUI : coup de pied latéral (dans les « côtes »), armement à 45°

AP TCHAGUI : coup de pied frontal (dans le ventre), armement genou à la poitrine, frappe avec les orteils relevés

NELIO TCHAGUI : coup de pied écrasant, jambe tendue

DOLIO TCHAGUI : coup de pied latéral au visage, armement 90°, pied d'appui pivote à 180°

YOP TCHAGUI : coup de pied de profil, « poussé », pied d'appui pivote à 180°

APOROBAL OLIGUI : coup de pied d'échauffement de face « écrasant »

AN DARI FULIGUI : coup de pied d'échauffement de l'extérieur vers l'intérieur (cercle avec le pied),
jambe tendue

BAT DARI FULIGUI : coup de pied d'échauffement de l'intérieur vers l'extérieur (cercle avec le pied),
jambe tendue

EPREUVE DE POOMSE (2eme épreuve sur 5) :

2 passages

2 fois le premier poomsé : TAGUEU IL 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) :

1 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)

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

EPREUVE DE COMBAT (3eme épreuve sur 5) :

2 rounds contre deux adversaires différents

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