

CEINTURE JAUNE BLEUE : EXTENSION DE LA FICHE PRECEDENTE

Terminologie :

HAN SONNAL : une main ouverte, une main fermée

MOK: cou

JEBIPOUM : torsion du corps

OREN : Droite

OWEN : Gauche

MONDOLA/MONDOLIO : retourné (sur coup de pied on repose le pied derrière)

DUIT DORA : retourné, on repose le pied devant

AP TCHOUK : Bol du pied

DUIT TCHOUK : talon

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

POSITIONS :

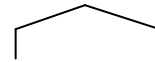
NARANI SEUGUI : pieds parallèles, largeur des épaules



PYONI SEUGUI : pieds écartés de la largeur des épaules, position de repos, pointe de pieds écartés à 45°



NATCHOA SEUGUI : tchoum tchoum seugui en plus grand (d'un pied), pieds parallèles, genoux fléchis



MOA SEUGUI : pieds serrés (talon et pointes), jambes tendues

BLOCAGES :

HAN SONNAL ALE MAKI : blocage niveau bas avec une main ouverte une main fermée

HAN SONNAL MONTAN MAKI : blocage niveau moyen avec une main ouverte une main fermée de l'extérieur vers l'intérieur (paume de la main orientée vers soi)

HAN SONNAL MONTAN AN MAKI : blocage niveau moyen avec une main ouverte une main fermée de l'extérieur vers l'intérieur (paume de la main orientée vers soi), bras et jambes inversés

HAN SONNAL MONTON/EUGOUL BAKAT MAKI : blocage niveau moyen/haut avec une main ouverte, une main fermée de l'intérieur vers l'extérieur (paume de la main orientée vers l'adversaire)

HAN SONNAL EUGOUL MAKI : blocage niveau haut une main ouverte une main fermée

HAN SONNAL MONTON YOP MAKI : blocage niveau moyen avec une main ouverte une main fermée de l'extérieur vers l'intérieur sur le côté (de profil)

COUPS DE POINGS/ATTAQUES :

HAN SONNAL MOK TCHIGUI : attaque du tranchant de la main de l'extérieur vers l'intérieur au niveau du cou. (coupé pas piqué)

HAN SONNAL JEBIPOUM MOK TCHIGUI : attaque du tranchant de la main de l'extérieur vers l'intérieur au niveau du cou avec bras et jambes inversés (torsion du corps = on aligne la main et les deux épaules)

HAN SONNAL BAKAT TCHIGUI : attaque du tranchant de la main de l'intérieur vers l'extérieur

COUPS DE PIEDS :

FOULIO TCHAGUI : coup de pied fouetté à la tête (inverse du dolio tchagui), crocheté, pivot du pied d'appui à 180°

MONDOLIO/MONDOLA FOULIO TCHAGUI : idem avec en retourné, on repose le pied derrière pivot du pied d'appui à 360°

TIT TCHAGUI : coup de pied "du cheval", frappe avec le talon de dos à l'adversaire

EPREUVE DE POOMSE (2eme épreuve sur 5) :

2 passages

TAGUEU IL JANG (1) et TAGEUEU HI JANG (2)

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) :

2 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.