

CEINTURE JAUNE DEUX B. BLEUE : EXTENSION DE LA FICHE PRECEDENTE

Terminologie :

HAN SONNAL : une main ouverte, une main fermée

SONNAL : les deux mains ouvertes

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

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

KEUDEULEU : accompagner

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

BLOCAGES :

BATAN SON NOULO MAKI : blocage avec la paume de la main de haut en bas

(SONNAL) JEBIPOUM MOK TCHIGUI : double blocage les deux mains ouvertes, une qui bloque une attaque descendante à la tête, la deuxième qui tranche à la gorge

SONNAL (KEUDEULEU) 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

COUPS DE POINGS/ATTAQUES :

PYON SON KEUT SEO JILEUGUI : attaque directe avec la pointe des doigts, mains perpendiculaire au sol

DEUNG JOUMOK EUGOUL AP TCHIGUI : attaque du dos du poing de face dans le nez

## 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 SAM JANG (3) et tirage au sort TAGEUEU IL(1) - 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.