

## CEINTURE JAUNE ENFANTS

### Terminologie :

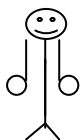
ALE : niveau bas  
 MONTON : niveau moyen  
 EUGOUL : niveau haut  
 MAKI : blocage  
 JILEUGUI : coup de poings  
 TCHAGUI : coup de pied  
 AP BAL : jambe avant  
 DUIT BAL : jambe arrière  
 TUYO : sauté  
 SEGUI / KOUBI : position  
 BANDE : même bras, même jambe  
 BALO : bras et jambe inversés  
 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

### 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  $45^\circ$



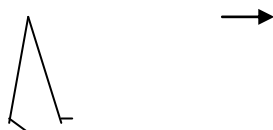
KIBON JOUMBI SEGUI : position de base, de préparation technique : pieds écartés de la largeur des épaules (la jambe gauche se déplace), pieds parallèles, bras en forme de cercle



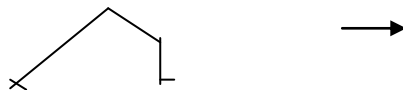
KIEULEUGUI JOUMBI : position de combat, jambe gauche devant



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

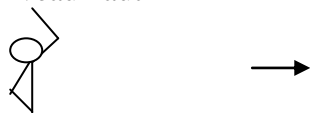


MONTON MAKI : blocage niveau moyen (de l'extérieur vers l'intérieur)



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

EUGOUL MAKI : blocage niveau haut



### 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°

**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.

**NOTE BONUS SUR LE COMPORTEMENT (/20) :**

Sérieux, implication, fréquence des entraînements, ponctualité, respect de ses camarades et des professeurs etc.

**BONUS ENFANTS :**

Savoir compté jusqu'à 10 en Coréen :

Ana, Doul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilgop, Yodol, Hahop, Yol