

CEINTURE ORANGE ENFANTS

Terminologie :

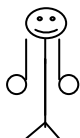
ALE : niveau bas
 MONTON : niveau moyen
 EUGOUL : niveau haut
 MAKI : blocage
 JILEUGUI : coup de poings
 TCHAGUI : coup de pied
 AP BAL : jambe avant
 DUIT BAL : jambe arrière
 TUYO : sauté
 SEGUI / KOUBI : position
 BANDE : même bras, même jambe
 BALO : bras et jambe inversés
 BAKAT : de l'intérieur 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
 KEUREU : pas chassé
 OREN : Droite
 OWEN : Gauche

A connaître pour la ceinture orange : (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



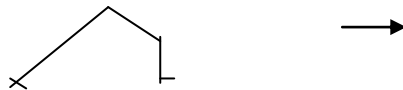
KIEULEUGUI JOUMBI : position de combat, jambe gauche devant



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

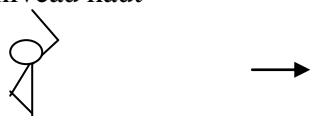


MONTON MAKI : blocage niveau moyen (de l'extérieur vers l'intérieur)



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/ATTAQUES :

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 (5eme épreuve sur 5) :

2 rounds contre deux adversaires différents

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