

PASSAGE DE GRADES JAUNE - BLEUE

6 TECHNIQUES 2 A 2

3 bras – 1 jambe – 1 coup de pied sauté – 1 projection

« choisir dans la liste 1 coup de pied, 1 coup de pied sauté et 1 projection »

1/ Décaler la jambe D. sur la D. en position AP SEUGI, blocage EULGOUL BAKKAT MAKKI bras G. et en même temps frapper SONNAL TCHIGI au cou main D., enchaîner avec DEUNG JOUMOK AP TCHIGI bras D.. KI HAP sur le dernier coup.

2/ Reculer la jambe D. en position AP SEUGI, blocage BATANG SON NOULO MAKKI bras G., reculer la jambe D. en position AP KOUBI en même temps frappe directe avec les doigts au niveau de la gorge PYON SONKEUT EUPO AN JILEUGI main D., décaler la jambe D. en position JOUTCHOUM SEUGI enchaîner coup de poing au plexus MONTONG JILEUGI. KI HAP sur le dernier coup.

3/ Reculer la jambe G. en position DUIT KOUBI, blocage HAN SONNAL MONTONG MAKKI bras D., avancer la jambe G. pour se retrouver dos à l'adversaire et frapper un coup de coude arrière au plexus bras D. DUIT PALKOUP JILEUGI et enchaîner un autre coup de coude arrière au nez DUIT PALKOUP EULGOUL JILEUGI bras G.. KI HAP sur le dernier coup.

4/ Reculer la jambe D. en KORYOUGI JOUMBI SEUGI (position de combat), enlever le bras AP PAL BAKKAT NELYO TCHAGI jambe G., poser derrière et frapper en AP PAL YOP TCHAGI jambe D.. KI HAP sur le dernier coup.

OU

5/ Reculer la jambe G. en position de combat, frappe DOLYO TCHAGI jambe avant au genou et sans poser enchaîner DOLYO TCHAGI jambe avant au visage. KI HAP sur le dernier coup.

6/ Reculer la jambe G. en KORYOUGI JOUMBI SEUGI, changement de garde et enchaîner TUYO DUIT TCHAGI (TIT CHAGI). KI HAP sur le dernier coup.

OU

7/ Reculer la jambe D. en KORYOUGI JOUMBI SEUGI, faire AP PAL AP TCHAGI et enchaîner TUYO EULGOUL AP TCHAGI. KI HAP sur le dernier coup.

8/ Avancer la jambe G. en position AP KOUBI, blocage HAN SONNAL BITEURO EULGOUL MAKKI bras D., frappe BANDAL TCHAGI jambe D., se déplacer derrière l'attaquant avec sa jambe D., attraper le col et le faire chuter.

OU

9/ Avancer la jambe G./ en AP KOUBI en diagonale blocage HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKKI et frappe en même temps en BATANG SON JILEUGI (paume de la main) au niveau de l'épaule D., enchaîner en avançant la jambe D. pour la mettre en barrage derrière la jambe de l'adversaire, pousser pour faire tomber. Donner un coup de poing lorsque l'adversaire est à terre. KI HAP sur le dernier coup.

LEXIQUE :

- AP SEUGI : position de marche.
- AP KOUBI : position basse (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue).
- JOUTCHOUM SEUGI : position du cavalier.
- DUIT KOUBI : position pied à 45°, poids du corps 60 arrière/40 devant.
- KORYOUGI JOUMBI SEUGI : position de combat

- HAN SONNAL EULGOUL BAKKAT MAKKI : blocage main ouverte (int. vers ext.) niveau haut (nez).
- EULGOUL BAKKAT MAKKI : blocage avec le poing (int. vers ext.) niveau haut (nez).

- HAN SONNAL BITEURO EULGOUL MAKKI : blocage haut bras semi-circulaire avec le tranchant de la main.
 - BATANG SON NOULO MAKKI : blocage haut vers le bas avec la paume de la main.
 - HAN SONNAL MONTONG MAKKI : blocage 1 main ouverte (int. vers ext.) niveau moyen, l'autre poing à la hanche.
-
- SONNAL TCHIGI : attaque au niveau du cou avec le tranchant de la main.
 - DEUNG JOUMEUK AP TCHIGI : attaque avec le revers du poing vers le nez.
 - PYON SONKEUT EUPO AN JILEUGI : attaque avec le pique de la main au niveau du cou, paume vers le bas.
 - MONTONG JILEUGI : coup de poing niveau plexus.
 - DUIT PALKOUP JILEUGI : coup de coude vers l'arrière.
 - DUIT PALKOUP EULGOUL JILEUGI : coup de coude vers l'arrière au visage.
-
- AP PAL AP TCHAGI : coup de pied de face jambe avant, frappe avec le bol du pied.
 - TUYO EULGOUL AP TCHAGI : coup de pied de face sauté, frappe avec le bol du pied.
 - BANDAL TCHAGI : coup de pied semi-circulaire.
 - AP PAL YOP TCHAGI : coup de pied latéral jambe avant, frappe avec le talon.
 - AP PAL BAKKAT NELYO TCHAGI : coup de pied jambe avant int. vers ext.
 - DOLYO TCHAGI : coup de pied circulaire niveau visage.
 - TUYO DUIT TCHAGI : coup de pied sauté retourné direct avec le talon