

## PASSAGE DE GRADES BLANC – JAUNE

### 5 TECHNIQUES 2 A 2

« 3 techniques de bras et 2 techniques de jambes »

1/ Reculer la jambe D. en position AP KOUBI, blocage ALE MAKKI bras G., décaler la jambe D. en JOUTCHOUM SEUGI, donner 3 coups de poings sur les 3 niveaux (parties, plexus, nez). KI HAP sur le dernier coup.

2/ Reculer la jambe D. en position AP KOUBI, blocage EULGOUL MAKKI bras G., frapper avec le poing D. au niveau du nez directement et sans relâcher le blocage. KI HAP sur le dernier coup.

3/ Reculer la jambe G. en position DUIT KOUBI, blocage MONTONG MAKKI bras D., armer un coup de coude bras D., avancer en position JOUTCHOUM SEUGI et donner le coup de coude au niveau du plexus, attraper le poignet avec la main G., armer la main D. en SONNAL TCHIGI, revenir en AP SEUGI et frapper au niveau du cou avec le tranchant de la main. KI HAP sur le dernier coup.

4/ Reculer la jambe G. en position AP KOUBI, blocage EULGOUL MAKKI bras D., faire un YOP TCHAGI jambe avant sous l'aisselle. KI HAP sur le dernier coup.

5/ Décaler sur la D. en KORYOUGI JOUMBI SEUGI (position de combat) et faire AP TCHAGI jambe avant niveau plexus ou menton. 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
- ALE MAKKI : blocage niveau bas (parties).
- MONTONG MAKKI : blocage niveau moyen (plexus).
- EULGOUL MAKKI : blocage niveau haut (nez).
- AP TCHAGI : coup de pied de face, frappe avec le bol du pied.
- YOP TCHAGI : coup de pied latéral, frappe avec le talon.