

Passage de grade 1^{er} KEUP
Ceinture ROUGE / NOIRE



Site du Hall Omnisport,
Route de Landen, 51
4280 HANNUT

 info@hannuteducsport.be

Hannut EducSport est membre de l'ABFT

Contenu

1.	Introduction.....	2
2.	Poom Sé (Formes imposées).....	3
3.	Ki-bonn (Techniques de base).....	3
3.1.	Soegi / Koubi (Positions).....	3
3.2.	Chagi (Coups de pied).....	3
3.3.	Makki (Défenses).....	4
3.4.	Jireugi (Attaques directes).....	4
3.5.	Chigi (Attaques circulaires).....	5
3.6.	Enchaînements.....	5
4.	Théorie.....	5
4.1.	Définitions.....	5
4.2.	Couleurs.....	6
4.3.	Généralités.....	6
4.4.	Niveaux et directions.....	6
4.5.	Membres inférieurs.....	6
4.6.	Membres supérieurs.....	6
4.7.	Corps.....	6
4.8.	Techniques.....	7
4.9.	Equipements.....	7
4.10.	Entraînement.....	7
4.11.	Personnes.....	7
4.12.	Nombres.....	8
4.13.	Domaines.....	8
4.14.	Poom Sé.....	8
4.15.	Compétition.....	8
4.16.	Expressions.....	9
5.	Hoshinsul (Auto-défense).....	9
6.	Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition).....	9
7.	Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées).....	9
8.	Kyeupa (Techniques de casse).....	9

1. Introduction

Il faut un minimum de 63 mois d'entraînement avant de présenter le 1^{er} KEUP.

La ceinture rouge, la couleur du feu et du sang, signifie le danger, avisant l'adepte de se contrôler et avertissant l'adversaire de se tenir à l'écart.

Grade	Ceinture	Scéances	Mois	1.IL	2.YI	3.SAM	4.SA	5.OH	6.YOUK	7.CHIL	8.PAL
10		0	0								
9		24	3	±							
8		40	5	F	±						
7		96	12	F	F	±					
6		120	15	F	F	F	±				
5		168	21	F	F	F	F	±			
4		224	28	F	F	F	F	F	±		
3		304	38	F	F	F	F	F	F	±	
2		336	42	F	F	F	F	F	F	F	±
1		424	63	F	F	F	F	F	F	F	F

± = Notions
 F = Finalité

2. Poom Sé (Formes imposées)

1 – Taegeuk IL Jang	En finalité
2 – Taegeuk YI Jang	En finalité
3 – Taegeuk SAM Jang	En finalité
4 – Taegeuk SA Jang	En finalité
5 – Taegeuk OH Jang	En finalité
6 – Taegeuk YOUK Jang	En finalité
7 – Taegeuk TCHIL Jang	En finalité - Imposé
8 – Taegeuk PAL Jang	± (*)

(*) Poom Sé imposé lors du passage de grade 1^{er} Dan (ceinture noire).

En résumé, cette épreuve est composée de 3 Poom Sés:

- 1 Poom Sé au choix (entre 1 et 6)
- 1 Poom Sé imposé et connu d'avance: **TCHIL**
- 1 Poom Sé imposé et choisi le jour du passage de grade par le jury

3. Ki-bonn (Techniques de base)

3.1. Soegi / Koubi (Positions)

Ap Koubi Ap Soegi Charyot Soegi Boem Soegi Dwit Koubi Haktari Soegi Joochoum Soegi	Jounbi Soegi Koa Soegi Kyong Neh Soegi Moa Soegi Naranhi Soegi Pyeonhi Soegi
--	---

3.2. Chagi (Coups de pied)

An Naeryo Chagi Ap Chagi Bakkat Naeryo Chagi Bandal Chagi Bande Dollyo Chagi Dollyo Chagi Doubal Dangsang Chagi Dwit Chagi Dwit Dollyo Chagi Hooryo Chagi Millyo Ap Chagi Mom Dollyo Bande Dollyo Chagi Mom Dollyo Dwit Dollyo Chagi Mom Dollyo Toumyo An Naeryo Chagi	Mom Dollyo Toumyo Bandal Chagi Mom Dollyo Toumyo Bande Dollyo Chagi Mom Dollyo Toumyo Dollyo Chagi Mom Dollyo Toumyo Dwit Chagi Mom Dollyo Toumyo Yeop Chagi Mom Dollyo Yeop Chagi Naeryo Chagi Pyo Jeuk Chagi Toumyo Ap Chagi Toumyo Bandal Chagi Toumyo Dwit Chagi Toumyo Yeop Chagi Yeop Chagi
---	---

3.3. Makki (Défenses)

An Palmok Montong Bakkat Makki	Bakkat Palmok Montong Hetcho Makki
An Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi	Batang Son Montong An Makki
An Palmok Montong Bande Bakkat Makki	Batang Son Naeryo Makki
An Palmok Montong Baro Bakkat Makki	Eut Keuleu Are Hetcho Makki
An Palmok Montong Hetcho Makki	Eut Keuleu Eolgool Hetcho Makki
Bakkat Palmok Are Bakkat Makki	Eut Keuleu Montong Hetcho Makki
Bakkat Palmok Are Bakkat Makki Dwit Koubi	Han Sonnal Are Bakkat Makki
Bakkat Palmok Are Hetcho Makki	Han Sonnal Are Bakkat Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Are Hetcho Makki Naranhi Soegi	Han Sonnal Eolgool Ap Makki
Bakkat Palmok Eolgool Ap Makki	Han Sonnal Montong Bakkat Makki
Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki	Han Sonnal Montong Bakkat Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Eolgool Bakkat Makki Ap Koubi	Jebipoom Han Sonnal Eolgool Bakkat Makki
Bakkat Palmok Montong An Makki	Po Joomeok Makki Moa Soegi
Bakkat Palmok Montong An Makki Dwit Koubi	Sonnal Are Makki
Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki	Sonnal Are Makki Dwit Koubi
Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Ap Koubi	Sonnal Are Hetcho Makki
Bakkat Palmok Montong Bakkat Makki Dwit Koubi	Sonnal Eolgool Hetcho Makki
Bakkat Palmok Montong Bande An Makki	Sonnal Montong Makki
Bakkat Palmok Montong Baro An Makki	Sonnal Montong Makki Dwit Koubi
	Us Sam TheI Makki

3.4. Jireugi (Attaques directes)

X Digeut Jireugi	Joomeok Montong Yeop Jireugi Joochoum Soegi
X Dwit Jireugi	Pyon Son Keut Eolgool Bande Jireugi
Gawi Son Keut Eolgool Jireugi	Pyon Son Keut Eolgool Baro Jireugi
Gawi Son Keut Montong Jireugi	Pyon Son Keut Jetcho Montong Jireugi
Joomeok Eolgool Ap Jireugi	Pyon Son Keut Montong Bande Jireugi
Joomeok Eolgool Ap Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Montong Baro Jireugi
Joomeok Eolgool Bande Jireugi	Pyon Son Keut Sewo Montong Jireugi
Joomeok Eolgool Yeop Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Upo Montong Jireugi
Joomeok Montong Ap Jireugi	Pyon Son Keut Jetcho X Jireugi
Joomeok Montong Ap Jireugi Joochoum Soegi	Pyon Son Keut Sewo X Jireugi
Joomeok Montong Bande Jireugi	Pyon Son Keut Upo X Jireugi
Joomeok Montong Baro Jireugi	Toul Joomeok Montong Jetcho Jireugi
Joomeok Montong Dobeon Jireugi	X Yeop Jireugi Dwit Koubi

3.5. Chigi (Attaques circulaires)

Batang Son An Chigi X Chi Chigi Deung Joomeok Ap Chigi Deung Joomeok Bakkat Ap Chigi Deung Joomeok Bakkat Yeop Chigi X Dollyo Chigi Han Sonnal Deung Mok An Chigi Han Sonnal Deung Mok Bakkat Chigi Han Sonnal Mok An Chigi Han Sonnal Mok Bakkat Chigi X Jetcho Chigi Joomeok Dang Gyeu Tok Chigi Me Joomeok Bakkat Yeop Chigi	Me Joomeok Naeryo Chigi Mooreup Chigi Palkoop Dollyo Chigi Palkoop Dwit Chigi Palkoop Naeryo Chigi Palkoop Yeop Chigi Palkoop Pyo Jeuk Chigi Son Deung An Chigi Son Deung Bakkat Chigi Son Deung Mok An Chigi Son Deung Mok Bakkat Chigi
--	--

3.6. Enchainements

Son Keuk Montong Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Bande Jireugi)	Jebipoom Sonnal Mok Chigi (combiné de Sonnal Eolgool Yoep Ap Makki & Han Sonnal Mok An Chigi)
Son Keuk Montong Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Montong Baro Jireugi)	Kaoui Makki (combiné de Bakkat Palmok Are Bakkat Makki & An Palmok Montong Bakkat Makki)
Son Keuk Eolgool Bande Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Bande Jireugi)	Sonnal Kaoui Makki (combiné de Sonnal Are Bakkat Makki & Sonnal Montong Bakkat Makki)
Son Keuk Eolgool Baro Jireugi (combiné Batang Son Naeryo Makki & Pyon Son Keut Sewo Eolgool Baro Jireugi)	

4. Théorie

4.1. Définitions

Tae Kwon Do Taekwon Do Hap Ki Hapkido Kukkiwon	Tae Geu Ki Taegeug Tae Geug Palgwe Mu Do Mu Sul Mu Ye
---	--

4.2. Couleurs

Saig Heuinsaig Noransaig Chorogsaig	Haneulsaig Bbalgansaig Geomjeongsaig
--	--

4.3. Généralités

An Bakkat Dollyo Bande	Baro Naeryo / Noolléo Deung Chi /Oleo
---------------------------------	--

4.4. Niveaux et directions

Are Montong Eolgool Ap	Dwit Yeop Oen Orun
---------------------------------	-----------------------------

4.5. Membres inférieurs

Cha / Bal Apchook Balnal Bal Deung Mooreup Dari	Dali Dwitchook Balnal Deung Dwikoomchi Balbadak
--	---

4.6. Membres supérieurs

Joomeok Son Sonnal Pyon Son Keut Palmok An Palmok Bakkat Palmok Pal Palkoop Deung Joomeok Me Joomeok Son Deung	Batang Son Sonnal Deung Gawi Son Keut Son Keut Upo Sewo Jetcho Pyon Joomeok Bam Joomeok Ageum Son Sonmok
---	--

4.7. Corps

Mok Mom	Tchoung Dan Ha Dan
------------	-----------------------

Mori Sang Dan	Tok Keupsoh
------------------	----------------

4.8. Techniques

Ki Bonn Makki Jireugi Chagi Dobeon Toumyo Han Chigi Mom – Umjigi	Keu Deuleu Mom Dollyo Biteuro Pyo Jeuk Sam Thel Doubal Kaoui Hetcho Eut Keuleu
--	--

4.9. Equipements

Do Bok Tee Meuchibouwi Bohode Dali Bohode Pal Bohode Hogoo Montong Hogooo Jeogori	Baji Nangsim Bohode Undonghwa Yangmal Soogun Son So Kahbang
--	---

4.10. Entraînement

Do Jang Keup - Dan - Poom Charyot! Kyong Neh! Jounbi! Keuman! Sijak! Kesok! Suiot! Baro! Kihap! Dwiro Dorat Palmoko Koureung Pyugi	Tcheun Jin! Fou Jin! Kong Kyeuk Bang Oh Joong Yul! Jounbi Undong Junglee Undong Jwa Woo Hyung Woo! Ahn Ja! Irro Su! Koruh! Twiuh! Noppi Twiuh! Joas
--	--

4.11. Personnes

Kwan Jan Nim Sabeum Nim Cho-Su Jeja You Keup Ja You Dan Ja	Chong Hong Sabeum Sabeum Nim Kwan Youg Nim
---	--

4.12. Nombres

Hana	Soumol
Toul	Soreun
Set	Mahen
Net	Chuiheun
Tasôt	Yéseun
Yosôt	Ilheun
Ilgop	Yeudeun
Yodôl	Aheun
Ah Op	Baek
Yôl	Yi Chib
Il	Sam Chib
Yi	Sa Chib
Sam	Oh Chib
Sa	Youk Chib
Oh	Tchil Chib
Youk	Pal Chib
Tchil	Gou Chib
Pal	Baek
Kou	
Chib	

4.13. Domaines

Kyeupa	Il Bo Dae Ryum
Hoshinsul	Kyeulouki
Kouryeung	Yi Bo Dae Ryum
Kouryeung Ae Matchoseu	Sam Bo Dae Ryum
Kouryeung Opsi	Bongshul

4.14. Poom Sé

Poom Sé	5 - Oh Jang
1 - Il Jang	6 - Youk Jang
2 - Yi Jang	7 - Tchil Jang
3 - Sam Jang	8 - Pal Jang
4 - Sa Jang	Sé

4.15. Compétition

Duk Chôm	Sihap
Kam Chôm	Bikime
Kyonge-chôm	Simm Pann
Sungi	Mu Sang
Chida	Ban Chik
Seung	Sil-Kyôk
Kallyo!	Bu Sang
Kikwon	

4.16. Expressions

Ahnyong Hasimnika Yeh, Kamsa Hamnida Kamsa Hamnida Choesong Hamnida Shillye Hamnida	Toh Poepkeseoyo Kwaen Chanayo Cheon Maeneyo Pangap Seumnida Eoseo Osayo
---	---

5. Hoshinsul (Auto-défense)

25 mouvements au choix

6. Il Bo Dae Ryum (1 pas compétition)

30 mouvements au choix

7. Ban Chakyu Tareryon (Techniques de jambes alternées)

1 minute (Techniques variées, imposées par l'examineur, sur un partenaire portant un plastron et ayant une patte d'ours).

8. Kyeupa (Techniques de casse)

2 techniques de jambes sur patte d'ours ou sur planche

