



TAEKWONDO

Kumgang Beyne

RENSEIGNEMENTS DIVERS SUR LE CLUB



1) QU'EST CE QUE LE TAEKWONDO ?

Le TAEKWONDO est un art martial qui est né et s'est développé en Corée pour se répandre ensuite dans le monde entier pour être à présent un sport international moderne.

C'est un sport de combat par lequel on parvient à obtenir une parfaite maîtrise de soi et à acquérir sa vraie personnalité. Le pratiquant de TAEKWONDO a confiance en lui-même, non seulement en ce qui concerne la force physique, mais aussi en ce qui concerne la discipline mentale.

La caractéristique essentielle du TAEKWONDO est d'être un sport de combat libre qui utilise les pieds et les mains nus pour repousser l'adversaire. Les principes primordiaux de ce sport se résument ainsi:

- 1- Réunir toutes ses forces
- 2- Equilibrer son corps
- 3- Agir avec célérité
- 4- Se concentrer

En rassemblant ces éléments fondamentaux, on peut obtenir instantanément une force redoutable qui ne doit servir que pour la défense. Dans ce but, le pratiquant de TAEKWONDO pourra attaquer et vaincre tout adversaire avec ses mains, ses poings, ses coudes, ses genoux, ses pieds ou toute autre partie de son corps.

Le TAEKWONDO, sous tous ses aspects, doit être fondé sur l'esprit défensif. Il sert à améliorer la santé, l'agilité, et l'équilibre de ceux qui s'y adonnent. De toute évidence, avoir un corps en bonne santé rend actif et efficace. Une telle confiance en soi, tant mentale que physique, est profitable à l'individu mais aussi à sa famille, ses voisins, ses amis.

Le TAEKWONDO, déjà présent en tant que sport de démonstration aux Jeux Olympiques de Séoul (1988) ainsi qu'à ceux de Barcelone (1992), est entré dans la cour des grands puisqu'il a été discipline olympique aux Jeux de Sydney (2000). Le prochain rendez-vous au plus haut niveau est donc pris pour l'an 2004, à Athènes.

2) KUMGANG BEYNE: STRUCTURE DU COMITE

- 1) Le club est affilié à l'Association Belge Francophone de Taekwondo (ABFT) sous le numéro 30.
- 2) Kumgang Beyne est une association de fait dont le siège est : rue Lucie Dejardin 12, 4610 Beyne-Heusay
- 3) Le n° de compte bancaire est: 775-5937239-84. Les mandataires sont : Hérin André et Guiot Jean-Marie
- 4) Le comité:

Président	GUIOT Jean-Marie	Rue Lucie Dejardin 12, 4610 Beyne-Heusay Tél: 04/358.42.56 - Gsm : 0476/62.75.16 E-mail : guiot.jm@skynet.be
Secrétaire	COUNE Jean-Alexis	Rue de la Démocratie 79, 4102 Ougrée Tél: 04/237.88.43
Trésorier	HEYNE Hubert	Rue Hullos 5, 4101 Jemeppe
Moniteur	HERIN André	Romeinse Kassei 250, 3700 Tongeren Tél/Fax : 012/39.14.28 - Gsm : 0475/83.66.13 E-mail : andre.herin@skynet.be

3) KUMGANG BEYNE: HORAIRE DES COURS ?

Mardi et vendredi:

de 18h00 à 19h15 : COURS ENFANTS (de 5 à 11 ans)

de 19h30 à 21h00 : COURS ADULTES (de 12 à ans)

+

de 21h05 à 21h35 : cours techniques, poom-se, préparation d'une démonstration, préparation d'une compétition, passages de grades, self-défense, etc ...

4) KUMGANG BEYNE: ENCADREMENT

Moniteur:

Hérin André

- Professeur-moniteur TAEKWONDO
- Ceinture noire 6^{ème} dan
- Diplômé ADEPS
- Arbitre national
- Trésorier de l'ABFT et administrateur de l'U.N.B.T.U. (Union Nationale Belge de Taekwondo)
- Président de la Commission des relations publiques à l'ABFT
- Responsable fédéral des démonstrations
- Membre de la commission des grades à l'ABFT, Président du jury pour les passages dan.
- Ex-compétiteur de l'équipe fédérale et nationale dont les principaux résultats sont:
 - * Or au championnat provincial 82
 - * Bronze au championnat de Belgique inter-provinces 82
 - * Or à l'open de Belgique 83 (combat et poom-se)
 - * Bronze à l'open d'Autriche 84
 - * Or au championnat de Belgique 84
 - * Or au championnat de Belgique inter-provinces 85
 - * Or au championnat provincial 85 (combat et poom-se)
 - * Or au championnat de Belgique 86
 - * Or au championnat provincial 86
 - * Bronze à l'open d'Allemagne 87
 - * Bronze à la coupe d'Europe 87
 - * Or au championnat de Belgique 87
 - * 9^{ème} au championnat du monde 87
 - * Or au championnat de Belgique 88
 - * Décision en février 88 de mettre fin à sa "carrière" de compétiteur

5) KUMGANG BEYNE: COTISATIONS ET ASSURANCES

- 1) Assurance, affiliation à l'ABFT et au club de Beyne pour la somme de 38 € par an. (30 € pour la fédération et 8 € pour le club). Celles-ci sont à renouveler en janvier de chaque année.
- 2) L'assurance est contractée chez Ethias. Le dossier est disponible chez André HERIN pour consultation éventuelle.
- 3) Cotisation club : cartes de 9 leçons dont le prix est fixé à 20 €. Les cartes remplies seront conservées par le professeur pour la comptabilité du nombre de leçons et restituées à leurs propriétaires quand elles sont remplies. Si deux membres au moins d'une même famille s'entraînent, ces personnes vivant sous le même toit, une carte de 13 leçons leur est proposée au prix de 25 €.

6) KUMGANG BEYNE: REGLEMENT

- 1) En assistant régulièrement aux cours, vous vous améliorerez sans cesse. Profitez-en donc !!
- 2) Lorsque chacun arrive à l'heure, le cours peut immédiatement commencer, les "tracas administratifs" étant réglés.
- 3) Il est plus facile de conserver son équilibre lorsque l'on est sobre. Gardez-donc toujours en mémoire cette phrase populaire: "Un verre, ça va; trois verres ..."
- 4) Dans un sport où on utilise ses mains et ses pieds, des ongles longs peuvent être dangereux pour le partenaire. Coupez-les vous donc !
- 5) Il est plus agréable de travailler avec un équipier propre que ... !
- 6) Si j'aime qu'on me respecte, les autres sont en droit d'avoir la même opinion que moi sur le sujet.
- 7) Lorsqu'un différent "éventuel" se présente, autant le régler poliment que ...
- 8) Sachez respecter l'ordre et la hiérarchie qui existent au niveau des grades.
- 9) Les entraînements dans d'autres clubs sont tolérés, mais avertissez-en au préalable le professeur et demandez-lui une attestation.
- 10) Les exhibitions et l'application des techniques de TAEKWONDO hors de la salle, c'est à dire pour nuire à autrui, sont interdites et fortement réprimandées (par le professeur, le comité du club, et le conseil d'administration de l'ABFT).

!!! Les bagarreurs n'ont pas leur place parmi les sportifs !!!

7) LES PARENTS AUSSI CONCERNES PAR LE CLUB

Les parents ou les élèves qui souhaiteraient s'entretenir sur des problèmes divers avec le moniteur ou avec un membre du comité, ou qui désireraient de plus amples informations sur un sujet quelconque, sont toujours les bienvenus et pourront dès lors être invités à une réunion du comité pour en débattre.

8) LES PASSAGES DE GRADE

Les passages de grade ont toujours lieu durant les deux derniers cours du mois. Il faut s'y inscrire au moins une semaine à l'avance. Il y a lieu de se préparer très sérieusement car un grade n'est jamais acquis à l'avance. De plus, l'élève qui ne satisfait pas à l'examen est automatiquement reporté au mois suivant, sans que les cours qui précèdent le nouveau passage ne soient comptabilisés pour le grade supérieur.

Il faut encore savoir qu'il est totalement impossible de passer plusieurs grades à la fois, même si le nombre de leçons acquises est suffisant. Passez donc vos grades à temps après une bonne préparation.

Vous pouvez présenter un examen à partir du moment où vous totalisez un certain nombre de présences aux cours dont le détail est le suivant :

- Remarques:
- a) "/" signifie "barrette".
 - b) Le nombre de séances mentionnées correspond à un nombre de cours entre chaque grade.

Examens	Couleurs	Keup	Nombre de séances
Inscription	Blanche	10	A l'inscription
Examen 1	Blanche / Jaune	9	16
Examen 2	Jaune	8	24
Examen 3	Jaune / Verte	7	32
Examen 4	Verte	6	40
Examen 5	Verte / Bleue	5	40
Examen 6	Bleue	4	56
Examen 7	Bleue / Rouge	3	56
Examen 8	Rouge	2	78
Examen 9	Rouge / Noire	1	6 mois après Rouge (\pm 50 leçons)
Examen 10	Noire	1 dan	6 mois après Keup 1

Etant donné que les derniers passages ne reprennent pas un certain nombre de séances mais un certain temps après le passage précédent, il est évident que pendant ces périodes de temps, l'élève devra assister à un nombre de cours suffisant pour préparer efficacement son examen.

C'est le moniteur et lui seul qui inscrit ses élèves à un passage de 1^{er} Keup (devant jury provincial) ou de dan (devant jury fédéral). Rien ne pourra se faire sans son approbation, le règlement d'ordre intérieur de l'ABFT interdisant à tout pratiquant la présentation d'un grade sans la présentation d'un document rempli et signé par le moniteur du club.

S'il est vrai qu'il semble logique de ne pouvoir présenter un examen sans un minimum de leçons à son actif depuis le dernier passage, quelques cas particuliers peuvent cependant arriver. Il sera alors possible, sur la seule évaluation du moniteur, de raccourcir le nombre de séances entre deux examens.

Il est aussi intéressant de savoir que la participation à certaines organisations (compétitions, démonstrations, ...) diminue le nombre de leçons que l'élève doit avoir au minimum pour passer son grade.

Il en est de même pour les membres du club qui s'entraînent à l'occasion dans un autre dojang. Cependant, il est indispensable de demander l'autorisation au moniteur pour aller s'entraîner ailleurs. De plus, le comité du club refuse à un de ses membres (sauf cas de force majeure) de s'entraîner dans un autre club les jours où il y a cours à Beyne-Heusay. Un élève refusant cette évidence risque d'être prié de quitter le club afin de ne pas léser les autres membres qui font entière confiance au Kumgang Beyne. Quoiqu'il en soit, lorsqu'une personne souhaite passer son grade, il lui faudra un minimum de 80% de présence au club dans le total du nombre de séances nécessaires pour la présentation de son examen..

Un grade sera accepté après la réussite d'une épreuve dont le détail figure dans les pages qui suivent. Dès à présent, je vous souhaite bonne chance, mais surtout un bon entraînement. Et n'oubliez pas:

"UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN".

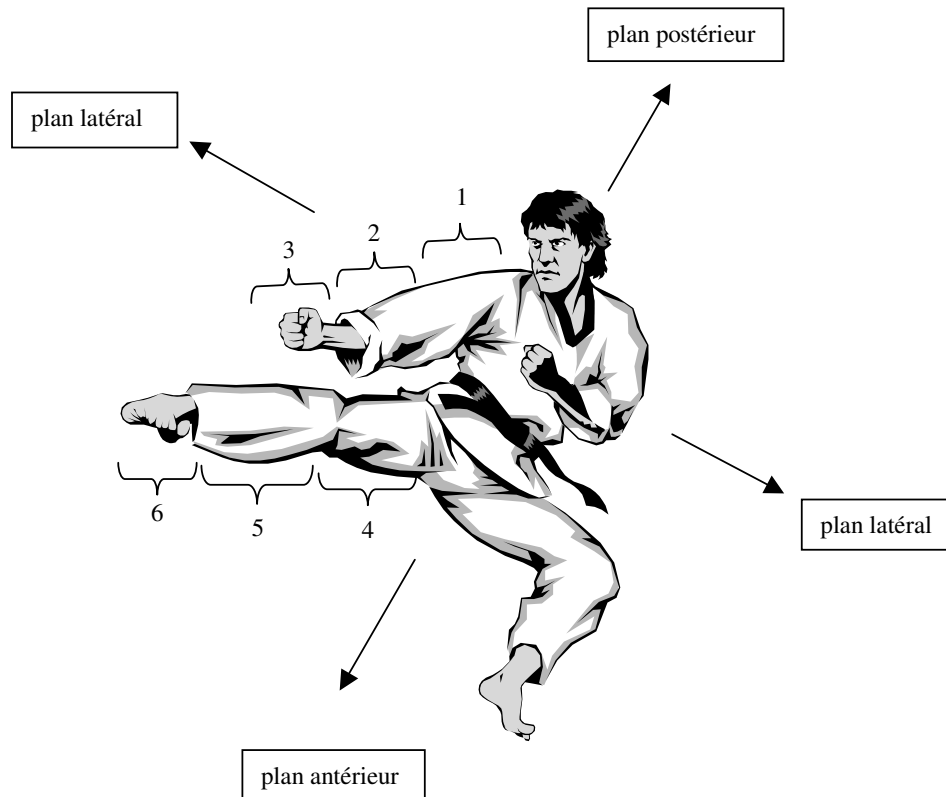
HERIN André

9) COMMENT COMPRENDRE LA TERMINOLOGIE EMPLOYEE DANS CE PROGRAMME DE PASSAGES DE GRADES ?

Position de référence du corps:

Debout, bras le long du corps, les mains en supination (paume de la main en avant et le pouce à l'extérieur).

Plan latéral	"sur le côté"
Plan antérieur	"devant"
Plan postérieur	"derrière"
Plan antéro-latéral	"devant, à 45° par rapport au plan antérieur"
Plan postéro-latéral	"derrière, à 45° par rapport au plan postérieur"



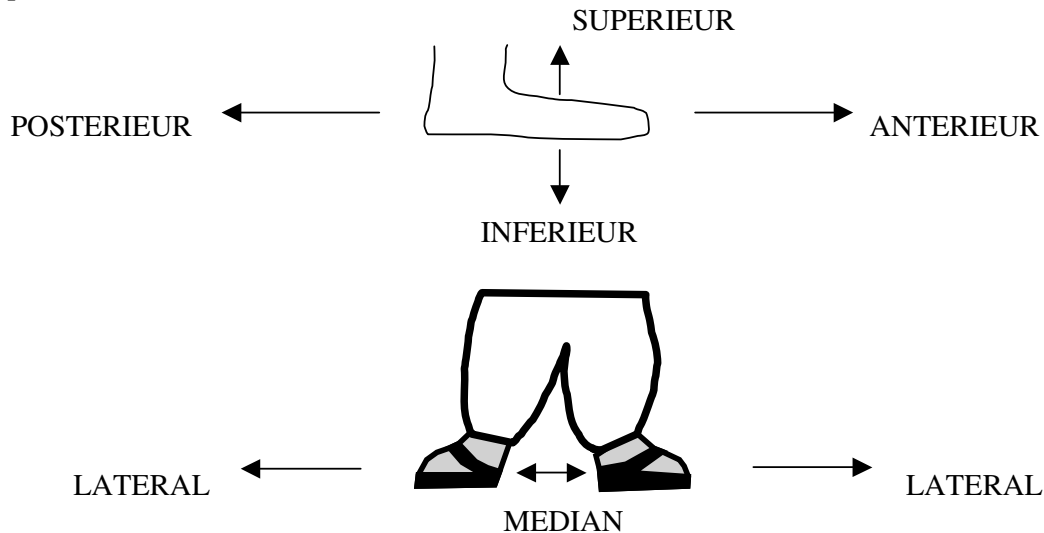
- | | |
|----|--------------|
| 1: | le bras |
| 2: | l'avant-bras |
| 3: | la main |
| 4: | la cuisse |
| 5: | la jambe |
| 6: | le pied |

10) DETERMINATION D'UNE PARTIE DU CORPS:

En tenant compte de la position de référence du corps (position anatomique), on peut dire que ce qui est:

- devant est **ANTERIEUR**
- derrière est **POSTERIEUR**
- au-dessus est **SUPERIEUR**
- en-dessous est **INFERIEUR**
- extérieur est **LATERAL**
- intérieur est **MEDIAN**

Exemple: le pied



11) COMMENT SAVOIR SI L'ON DOIT FAIRE PRÉCÉDER LE NOM D'UNE POSITION DE WIEN OU D'OREUN ?

Il faut d'abord savoir que : **OREUN** = **DROITE**
 WIEN = **GAUCHE**

On se basera alors sur la jambe qui supporte la plus grande partie du poids du corps. S'il s'agit de la droite, on dira **oreun** ..., s'il s'agit de la gauche, on dira **wien**...

Exemple: La position *ap koubi* est une position où le pied avant est celui qui supporte la plus grande partie du poids. Ainsi, si le pied droit est devant, on dira *oreun ap koubi*.

12) ADRESSES ET N° DE TELEPHONE UTILES

Notre club possède parmi ses membres des personnes dont la profession pourrait être utile à chacun. La liste qui suit n'est pas exhaustive et tout membre du Kumgang Beyne peut, s'il le désire, en faire partie.

Ce petit service publicitaire que rend notre club à ses affiliés est entièrement gratuit.

Par ordre alphabétique :

1) HERIN André : Romeinse Kassei 250, 3700 Tongeren
Tel./Fax : 012/39.14.28 - Gsm : 0475/83.66.13
E-mail : andre.herin@skynet.be

PROFESSION : **enseignant en mathématique**
conseiller en prévention

2) MALCHUS Michel : Rue de la Loi 27, 4020 Liège
Tel. : 04/342.58.40 - Gsm : 0495/32.46.77

PROFESSION : **entrepreneur en construction**

3) PIETRONIRO Oreste : Rue du Gravier 190, 4032 Chênée
Tel. : 04/367.10.83

PROFESSION : **spécialiste en toitures**

4) SOUGNEZ Laurent : Place Joseph Dejardin 5, 4030 Grivegnée
Tél. : 043/65.43.94

PROFESSION : **architecte**

PROGRAMME D'EXAMEN DU 9IEME KEUP

Saru Chireugi

1) à gauche

- -- Jounbi seogi
- -- Wien ap koubi are makki
- -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien ap koubi are makki
- -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien ap koubi are makki
- -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- -- Wien ap koubi are makki
- -- Oreun ap koubi momtong bande jireugi + KIAP
- -- Retour en jounbi (1/2 tour à gauche jambe gauche)

2) à droite

Idem mais en transformant jambe gauche par jambe droite, 1/4 tour à gauche par 1/4 tour à droite, wien par oreun et oreun par wien.

Taegeug Il Jang

- |-- **Jounbi seogi**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- **Wien ap seogi are makki**
- |-- **Oreun ap seogi momtong bande jireugi**
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- **Oreun ap seogi are makki**
- |-- **Wien ap seogi momtong bande jireugi**
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- **Wien ap koubi are makki ;**
Momtong baro jireugi
1/4 tour à droite en ramenant la jambe droite
- |-- **Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki**
- |-- **Wien ap seogi momtong baro jireugi**
1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- **Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki**
- |-- **Oreun ap seogi momtong baro jireugi**
1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- **Oreun ap koubi are makki ;**
Momtong baro jireugi
1/4 tour à gauche en ramenant la jambe gauche
- |-- **Wien ap seogi eolgool makki**
- |-- **Oreun ap chagi ;**
Oreun ap seogi momtong bande jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- **Oreun ap seogi eolgool makki**
- |-- **Wien ap chagi ;**
Wien ap seogi momtong bande jireugi
1/4 tour à droite à DROITE en déplaçant la jambe GAUCHE
- |-- **Wien ap koubi are makki**
- |-- **Oreun ap koubi momtong bande jireugi + KIAP**
- |-- **Retour en jounbi (1/2 tour à gauche jambe gauche)**

COUPS DE PIED

An naeryo chagi	Coup de pied écrasant partant du plan antéro-latéral vers l'antéro-médian: la jambe restant durant tout le mouvement en extension par rapport à la cuisse, la jambe part du plan inféro-médian, monte dans le plan antéro-latéral, se rabat dans le plan antéro-médian et retourne vers le plan inféro-médian en exerçant un coup de hanches vers l'avant. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse. Frapper avec la partie médiale du pied (<i>pyo jeuk</i>).
Ap chagi	Coup de pied de face effectué dans le plan antéro-médian: lever la cuisse, la jambe étant en flexion sur celle-ci; étendre la jambe sur la cuisse, le pied étant en flexion par rapport à la jambe, les doigts de pied relevés. Retour par le chemin inverse. <i>REM:</i> Le segment de travail: la jambe. Frapper avec la partie antéro-inférieure du pied (le bol du pied: <i>apchook</i>).
Apchaolligi	Coup de pied d'entraînement effectué dans le plan antéro-médian: la jambe restant durant tout le mouvement en extension par rapport à la cuisse, la jambe part du plan inféro-médian vers le plan supéro-médian pour revenir par le chemin inverse dans le plan de départ. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse. On ne frappe avec aucune partie du corps car ce n'est pas un coup de pied d'attaque.
Bakkat naeryo chagi	Coup de pied écrasant similaire à An Naeryo Chagi. La jambe reste durant tout le mouvement en extension par rapport à la cuisse, la jambe part du plan inféro-médian, monte dans l'antéro-latéral opposé à la jambe qui travaille, se rabat dans le plan antéro-médian et retourne vers le plan inféro-médian en exerçant un coup de hanches vers l'avant. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse. Frapper avec la plante du pied (<i>baldadak</i>) pour le mouvement technique. Frapper avec la partie postérieure du pied et du talon (<i>dwitkoomchi</i>) pour l'exercice de casse.
Bandal chagi	Coup de pied (du footballeur) effectué dans le plan antéro-latéral: lever la cuisse, la jambe étant en flexion sur celle-ci mais décalée dans le plan antéro-latéral; étendre la jambe sur la cuisse, le pied étant en flexion par rapport à la jambe. Retour par le chemin inverse. <i>REM:</i> Le segment de travail: la jambe. Frapper avec la partie supérieure du pied (coup de pied : <i>baldeung</i>).
Dollyo chagi	Coup de pied circulaire (<i>dollyo</i>) partant du plan latéral vers l'antéro-médian: en faisant pivoter le pied d'appui de 180°, lever la cuisse, la jambe étant en flexion sur celle-ci dans le plan antéro-latéral et parallèle au sol; étendre la jambe sur la cuisse, le pied étant en flexion par rapport à la jambe pour le coup de pied technique et en extension par rapport à cette même jambe pour le coup de pied destiné à la casse d'une planche. Retour par le chemin inverse. <i>REM:</i> Le segment de travail: la jambe Frapper avec la partie supérieure du pied (coup de pied: <i>baldeung</i>) pour le mouvement technique. Frapper avec la partie antéro-inférieure du pied (bol du pied : <i>apchook</i>) pour l'exercice de casse.

POSITIONS FONDAMENTALES

Naranhi seogi	Position d'attente, pieds parallèles, écartés d'une largeur de hanches, bras croisés dans le dos, mains ouvertes, la gauche sur la droite.
Jounbi seogi	Même position que <i>naranhi seogi</i> mais avec les mains devants et distants de plus ou moins 10 à 15 cm du noeud de ceinture.
Ap koubi	Grande position: jambe avant fléchie (+ 90° par rapport à la cuisse), jambe arrière tendue, doigts des pieds vers l'avant, tronc perpendiculaire au sol, épaules de face; la longueur entre les deux pieds est de +- 3 largeurs de hanches et la largeur entre ceux-ci est de +- 1 largeur de hanches.
Ap seogi	Idem qu' <i>ap koubi</i> mais la longueur entre les 2 pieds est de +- 1 largeur de hanches, ce qui réduit le fléchissement de la jambe avant sur la cuisse.
Kima seogi	Position du cavalier au galop: les pieds sont parallèles; situés sur une même ligne et écartés de +- 3 largeurs de hanches; les jambes sont fléchies par rapport aux cuisses (+ 90°), les genoux prenant la direction des antéro-latéraux, les épaules bien de face et le tronc perpendiculaire au sol.
Youchoum seogi	Idem que <i>kima seogi</i> mais avec les pieds qui perdent leur parallélisme pour s'écarter à +- 45 ° de la ligne médiane.

THEORIE

Dobok	Tenue du taekwondoka	Baro	Même côté
Dojang	Salle d'entraînement	Are	Niveau inférieur
Jeja	Elève	Momtong	Niveau moyen
Sabeum	Professeur	Eolgool	Niveau supérieur
Sabeum nim	Maître (de 4ième dan ... 6ième dan)	Yeop	Niveau latéral (désigne donc les plans latéraux)
Kwan youg nim	Maître (à partir de 7ième dan)	Ap	De face (donc les plans antéro-médians)
Bande	Contraire		

REMARQUE:

Un coup de poing qui se donne du même côté que la jambe avant se dira "bande jireugi" car quand une personne marche, le bras qui est devant est toujours celui qui se trouve du côté du pied arrière. Donc, si une personne marche en ayant devant le bras du même côté que le pied avant, on peut dire qu'il se déplace dans le sens **contraire** au déplacement normal d'où **bande**, qui veut dire contraire.

KI BONN

A) MAKKI (DEFENSE)

Are makki	Défense au niveau inférieur: le poing du bras de défense vient à l'oreille opposée, la paume face à celle-ci; l'autre bras est tendu, dans le plan antéro-médian. Le bras de blocage descend le long de l'autre bras en effectuant une rotation du poignet, passant donc du plan latéral au plan antéro-médian. Il s'arrête lorsque le poing se situe à +/- 15 cm au-dessus du genou de la jambe avant (la paume de la main est vers le bas). <i>REM:</i> Le bras qui ne bloque pas passe du plan antéro-médian où il est tendu (paume de la main vers le bas) dans le plan latéral (pour le poing en tout cas) avec le poing à la ceinture, la paume de la main étant vers le haut (le poignet du bras qui ne bloque pas effectue donc aussi une rotation).
Eolgool makki	Blocage au niveau supérieur: le poing de blocage vient se placer dans le plan latéral opposé, au niveau de la ceinture, la paume vers le haut. Le bras qui ne bloque pas est tendu dans le plan antéro-médian et va effectuer le même mouvement décrit dans la remarque ci-avant. Le bras de blocage passe alors du plan latéral dans la plan antéro-médian (au niveau supérieur) en effectuant une rotation du poignet. L'avant-bras est alors en flexion sur le bras (+- 90°), le poing étant à +/- 15 cm au-dessus de la tête, un peu en avant de celle-ci.
Bakkat palmoek momtong an makki	Blocage au niveau moyen effectué à l'aide de la partie médiane de l'avant-bras. Le bras de blocage part du plan latéral et se dirige vers le plan antéro-médian en effectuant une rotation du poignet. Pendant tout le mouvement, l'avant-bras est en flexion sur le bras (+- 90°). <i>REM:</i> Le bras qui ne bloque pas effectue le même mouvement que celui décrit pour les deux blocages précédents.

B) JIREUGI (ATTAQUE DU POING)

Momtong jireugi	Attaque du poing au niveau moyen. Le poing part du plan latéral où il est à la ceinture, la paume de la main vers le haut, et se dirige vers le plan antéro-médian, cela en effectuant une rotation du poignet qui se termine à l'impact (la paume de la main se trouve donc maintenant dirigée vers le bas). <i>REM:</i> frapper avec les 3 ^{èmes} phalanges et les articulations métacarpo-phalangiennes de l'index et du majeur.
------------------------	---

On distingue:

Momtong bande jireugi	Attaque du poing du même côté de la jambe avant, au niveau moyen, suivant la technique citée ci-avant.
------------------------------	--

Momtong **baro** jireugi

Attaque du poing de l'autre côté de la jambe avant, au niveau moyen, suivant la technique citée ci-avant.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 8IEME KEUP

Taegeug Yi Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap koubi momtong bande jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi are makki

-- Wien ap koubi momtong bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap koubi eolgool bande jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap seogi are makki

-- Wien ap chagi ;

Wien ap koubi eolgool bande jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi eolgool makki

-- Oreun ap seogi eolgool makki

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro) ;

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite ;

Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap seogi are makki

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap seogi momtong bande jireugi

-- Wien ap chagi ;

Wien ap seogi momtong bande jireugi

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap seogi momtong bande jireugi + KIAP

-- Retour en jounbi (1/2 tour à gauche jambe gauche)

COUPS DE PIED

Yeop chagi	Coup de pied effectué dans le plan latéral: tout en effectuant une rotation de 180° sur le pied d'appui, le coup de pied se prépare en fléchissant la jambe sur la cuisse tandis que le talon du pied qui donnera l'impact vient se porter à hauteur du genou de la jambe opposée. Etendre alors la jambe par rapport à la cuisse, en déhanchant au maximum, et en faisant pivoter le pied d'attaque de telle manière à avoir les doigts de pied vers le bas et le talon vers l'avant. Retour par le chemin inverse pour le mouvement technique en tout cas. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse essentiellement (bien que le travail de la jambe ne soit pas négligeable). Frapper avec le talon.
Dwit chagi	Coup de pied (du cheval: ruade) effectué dans le plan postéro-médian: en fléchissant la jambe sur la cuisse, on élève celle-ci dans le plan antéro-médian. On exerce alors une extension de la cuisse par rapport au tronc ainsi qu'une légère extension de la jambe par rapport à la cuisse de telle manière à trouver l'impact qui se trouve à présent dans le plan postéro-médian. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse (la jambe travaillera d'autant plus que l'objectif sera éloigné). Frapper avec le talon (<i>dwitchook</i>).

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 9^{ème} Keup +

Dwit koubi	Position "arrière" que l'on prend en plaçant les pieds perpendiculaires, les talons sur la même ligne, distants en longueur de +- 3 largeurs de hanches. Le poids du corps se répartit à 30% sur la jambe avant et donc à 70% sur la jambe arrière. C'est donc cette jambe arrière qui déterminera l'emploi du <i>oreun</i> ou du <i>wien</i> . Dans cette position, le tronc est perpendiculaire au sol, les épaules légèrement en oblique par rapport à la ligne joignant les talons.
-------------------	---

THEORIE

Idem que pour le 9^{ème} Keup + savoir donner tous les noms des positions du *Saru Chireugi* et du *Taegeug Il Jang* +

Ana	Toul	Set	Net	Tasot	Yosot	Ikop	Yeodol	Ahop	Yeol	Dwiro dorat
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tourner

KI BONN

A) MAKKI (DEFENSE)

Idem que pour le 9^{ème} Keup +

Bakkat palmoek momtong bakkat makki	Blocage au niveau moyen effectué à l'aide de la partie médiane de l'avant-bras, le bras de blocage part d'un plan latéral, au niveau de l'oreille opposée, et se dirige vers le plan antéro-médian en effectuant une rotation du poignet. Pendant tout le mouvement, l'avant-bras est en flexion sur le bras (+ 90°). <i>REM:</i> Le bras qui ne bloque pas effectue le même mouvement que celui décrit pour le <i>bakkat palmoek momtong an makki</i> .
An palmoek momtong bakkat makki	Blocage au niveau moyen effectué à l'aide de la partie latérale de l'avant-bras. Le bras de blocage part du plan latéral opposé, le poignet se trouvant au niveau de la ceinture (paume vers le bas), et se dirige vers le plan antéro-médian en effectuant une rotation du poignet qui permettra de bloquer avec la partie de l'avant-bras nommée ci-avant.

B) JIREUGI (ATTAQUE DU POING)

Idem que pour le 9^{ème} Keup +

Eolgool jireugi	Coup de poing similaire au <i>momtong jireugi</i> (dans sa réalisation en tout cas) à ceci près qu'il s'effectue au niveau supérieur.
------------------------	---

PROGRAMME D'EXAMEN DU 7IEME KEUP

Taegeug Sam Jang

- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi are makki
- Oreun ap chagi ;
Oreun ap koubi momtong bande puis baro jireugi (= momtong doubeon jireugi)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Oreun ap seogi are makki
- Wien ap chagi
Wien ap koubi momtong doubeon jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi han sonnal baro mok an chigi
- Oreun ap seogi han sonnal baro mok an chigi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki ;
Wien ap koubi momtong baro jireugi (*changement de position sur place*)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki ;
Oreun ap koubi momtong baro jireugi (*changement de position sur place*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi are makki
- Oreun ap chagi ;
Oreun ap koubi momtong doubeon jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Oreun ap seogi are makki
- Wien ap chagi ;
Wien ap koubi momtong doubeon jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi are makki ;
Momtong baro jireugi
- Oreun ap seogi are makki ;
Momtong baro jireugi
- Wien ap chagi ;
Wien ap seogi are makki + Momtong baro jireugi
- Oreun ap chagi ;
Oreun ap seogi are makki + Momtong baro jireugi + KIAP
- Retour en jounbi (1/2 tour à gauche, jambe gauche)

COUPS DE PIED

Idem que pour le 8^{ième} Keup +

Dwit dollyo chagi	<p>Coup de pied circulaire au niveau du travail de la jambe: la jambe arrière part tendue vers le plan latéral opposé grâce à une rotation de 180° sur le pied d'appui. Le segment jambier se rabat alors vers le plan antéro-médian par un mouvement arrière permis par la flexion que va exercer la jambe sur la cuisse.</p> <p><i>REM:</i> Le segment de travail: la jambe</p> <p>Frapper avec la partie inférieure du pied (la plante du pied = <i>baldadak</i>) dans un exercice technique (le pied sera alors en flexion par rapport à la jambe).</p> <p>Frapper avec la partie postérieure du pied et du talon (<i>dwitkoomchi</i>) pour l'exercice de casse (le pied sera alors en extension par rapport à la jambe).</p>
--------------------------	--

THEORIE

Idem que pour le 9^{ième} Keup + savoir donner tous les noms des techniques du *Taegeug Yi Jang* + faire correctement son noeud de ceinture +

Makki	Défense	Jireugi	Attaque du poing
Chagi	Coup de Pied	Sonnal	Partie médiane de la main (tranchant)
Seogi	Position	Palmoek	Fin de l'avant-bras y compris le poignet
Chigi	Attaque avec une autre partie du corps que le pied ou le poing	An	Partie externe d'un membre ou mouvement partant d'un plan latéral vers le plan médian
Mok	Cou	Charyot	Garde à vous !
Bakkat	Partie médiane d'un membre ou mouvement partant du plan médian vers un plan latéral	Kyong ye	Saluez !
Jounbi	Mise en position <i>Jounbi Seogi</i>		

KI BONN

A) MAKKI (DEFENSE)

Idem que pour le 8^{ième} Keup +

Han sonnall momtong bakkat makki	Même mouvement que <i>bakkat palmoek momtong bakkat makki</i> mais avec la main qui bloque en <i>sonnal</i> (blocage avec la partie médiane de la main, le tranchant de la main = <i>sonnal</i>).
Han sonnall are makki	Même mouvement que <i>are makki</i> mais avec la main en <i>sonnal</i> .
Han sonnall eolgoool makki	Même mouvement que <i>eolgoool makki</i> mais avec la main en <i>sonnal</i> .

B) JIREUGI (ATTAQUE DU POING)

Idem que pour le 8^{ième} Keup +

Han sonnall mok an chigi	Attaque avec le tranchant de la main: la main venant en préparation à l'oreille (du même côté) se déplace du plan latéral vers l'antéro-latéral pour terminer sa course dans l'antéro-médian où le bras (au départ fléchi) est en extension presque complète (au niveau du cou).
Han sonnall mok bakkat chigi	Attaque également avec le tranchant de la main: la main venant en préparation à l'oreille (du côté opposé) se déplace du plan latéral opposé vers l'antéro-latéral pour terminer sa course dans le plan antéro-médian où le bras est en extension presque complète (au niveau du cou).

Remarque générale pour les mouvements en Ki Bonn:

Le bras qui ne bloque ou n'attaque pas reviendra toujours poing à la hanche comme déjà décrit plusieurs fois dans ce programme.

COMPETITION

2 rounds d'une minute.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 6IEME KEUP

Taegeug Sa Jang

- |-- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
- |-- Oreun ap koubi batang son naeryo makki ;
Pyonsonkeut seweo jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
- |-- Wien ap koubi batang son naeryo makki ;
Pyonsonkeut seweo jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Wien jebipoum maktchigi
- |-- Oreun ap chagi ;
Oreun ap koubi momtong baro jireugi
- |-- Wien yeop chagi
poser court
- |-- Oreun yeop chagi ;
Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki
- |-- Oreun ap chagi : *petit bond en arrière pour prendre la position:*
Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki
- |-- Wien ap chagi ; *petit bond en arrière pour prendre la position:*
Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté baro*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Wien jebipoum maktchigi
- |-- Oreun ap chagi ;
Oreun ap koubi deung joemoek ap chigi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Wien ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*) ;
Momtong baro jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- |-- Oreun ap seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*) ;
Momtong baro jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- |-- Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*) ;
Momtong doubeon jireugi
- |-- Oreun ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*) ;
Momtong doubeon jireugi + KIAP
- |-- Retour en jounbi (1/2 tour à gauche jambe gauche)

COUPS DE PIED

Idem que pour le 7^{ième} Keup +

Myllio ap chagi	Coup de pied écrasant dans le plan antéro-médian: lever la cuisse dans le plan antéro-médian, le genou pratiquement en contact avec la poitrine et la jambe en flexion (+ 90°) sur cette cuisse. Le pied étant en extension par rapport à la jambe, effectuer une extension complète de la jambe en poussant les hanches vers l'avant. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse principalement Frapper avec la partie inférieure du pied (plante du pied = <i>baldadak</i> et talon = <i>dwitchook</i>).
Momdollyo dwit dollyo chagi	Coup de pied similaire au <i>dwit dollyo chagi</i> à ceci près que le coup est donné pendant une rotation complète du corps sur le pied d'appui.
Bande dollyo chagi	Coup de pied similaire au <i>bakkat naeryo chagi</i> à ceci près qu'à la place d'être écrasant, ce coup de pied est balayant. Pour permettre sa réalisation, la jambe restera plus longtemps au niveau supérieur et une rotation de +- 90° sur le pied d'appui sera nécessaire. <i>REM:</i> Le segment de travail: la cuisse Frapper avec la partie inférieure du pied (la plante du pied = <i>baldadak</i>) pour l'exercice technique. Frapper avec la partie postérieure du pied (partie au niveau du tendon d'Achille = <i>dwitkoomchi</i>) pour l'exercice de casse.

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 7^{ième} Keup.

KI BONN

Idem que pour le 7^{ième} Keup.

THEORIE

Idem que pour le 7^{ième} Keup + savoir donner tous les noms des techniques du Taegeug Sam Jang +

Joemoek	Partie faciale du poing (poing fermé, doigts repliés sur la paume, le pouce vient se placer sur les doigts)	Sam bo dae ryeum	3 pas de compétition
Cha ou bal	Le pied	Kiap	Cri ou "criez"
Tae	Technique des membres inférieurs	Dollyo	Mouvement circulaire
Kwon	Technique des membres supérieurs	Mom	Le corps
Do	La méthode, la "voie", voie philosophique, spirituelle	Taegeug	C'est la philosophie orientale la plus profonde
Ki bonn	Technique de base	Mom dollyo	Mouvement circulaire du tronc
Poom-se	Forme de combat dirigé	Tae	La grandeur
Il bo dae ryeum	1 pas de compétition	Geug	L'éternité
Yi bo dae ryeum	2 pas de compétition	Poom	Action résultante, poursuivie

IL BO DAE RYEUM

3 "one step" au choix. Un Il Bo Dae Ryeum se pratique comme suit: deux partenaires se font face; en *jounbi seogi*, cela après s'être préalablement salués. Le premier prend la position *wien ap koubi are makki* et donne son *KIAP*. Au *KIAP* du second, ce premier partenaire attaque en *oreun ap koubi momtong bande jireugi*. Le but du second partenaire est de bloquer l'attaque et de riposter immédiatement (sans contact) par un ou deux mouvements (des mains et/ou des pieds).

COMPETITION

Technique de compétition "1-1" pendant 30 secondes. Cet exercice se pratique à deux, sur une surface restreinte et sans contact possible. Le premier partenaire effectue une seule attaque sur le second qui riposte par une seule attaque également et ainsi de suite.

1 round de deux minutes.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 5IEME KEUP

Taegeug Oh Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki

Pyeonhi seogi me joemoek naeryo chigi (du bras gauche)

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki

Pyeonhi seogi me joemoek naeryo chigi (du bras droit)

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki (côté bande) ;

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap koubi bande deung joemoek ap chigi ;

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Wien ap chagi

Wien ap koubi bande deung joemoek ap chigi ;

Bakkat palmoek momtong an makki (côté baro)

-- Oreun ap koubi bande deung joemoek ap chigi

3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki

-- Oreun ap koubi palkoep dollyo chigi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki

-- Wien ap koubi palkoep dollyo chigi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki ;

Bakkat palmoek momtong an makki

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap koubi are makki ;

Bakkat palmoek momtong an makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi eolgool makki

-- Oreun yeop chagi ;

Palkoep pyojeuk chigi en oreun ap koubi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi eolgool makki

-- Wien yeop chagi ;

Palkoep pyojeuk chigi en wien ap koubi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki ;

Bakkat palmoek momtong an makki

-- Oreun ap chagi ; suivi d'un petit bond avant (± 1 largeur de hanches) et récupération en:

Wien dwit koa seogi bande deung joemoek yeop bakkat chigi + KIAP

-- Retour en jounbi (1/2 tour à gauche jambe gauche)

COUPS DE PIED

Idem que pour le 6^{ième} KEUP +

Toomyo ap chagi

Momdollyo toomyo bandal chagi

Toomyo myllio ap chagi

Toomyo bandal chagi

Momdollyo toomyo myllio ap chagi

REM: Aucune explication n'est donnée pour ces nouveaux coups de pied dans la mesure où leur réalisation est similaire aux coups de pieds de base correspondants à ceci près qu'ils s'effectuent en coups de pied sautés si les noms sont précédés de "toomyo" et en coups de pieds sautés pendant une rotation du corps si les noms sont précédés de "momdollyo toomyo".

THEORIE

Idem que pour le 6^{ième} KEUP + savoir donner tous les noms des techniques du *Taegeug Sa Jang* +

Toomyo	Mouvement sauté	Oleo	Mouvement de bas en haut
Deung	Revers	Palkoep	Le coude
Deung joemoek	Revers du poing	Kyeupa	Technique de casse
Chong	Compétiteur portant le plastron bleu	Seweo	Paume de la main dirigée vers un plan latéral
Ope	Paume de la main dirigée vers le bas	Hong	Compétiteur portant le plastron rouge
Jetcho	Paume de la main dirigée vers le haut	Suiot	Repos
Naeryo	Mouvement de haut en bas		

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 6^{ième} KEUP +

Pyeonhi seogi	Même position que <i>naranhi seogi</i> mais avec un des deux pieds qui s'écarte à 45° de la ligne médiane.
Koa seogi	Les deux pieds sont croisés (un en appui sur la plante du pied, l'autre en appui sur le bol du pied), jambes fléchies et les genoux avancés de la même façon.
Jebipoum	Position similaire à l' <i>ap koubi</i> mais avec une légère rotation du bassin.

KI BONN

A) MAKKI

Idem que pour le 6^{ième} KEUP + toutes les techniques utilisées dans les *Poom-Se* jusqu'au *Oh Jang* +

Batang son naeryo makki

Han sonnall momtong bakkat makki

Batang son an makki

Sonnall momtong bakkat makki

B) JIREUGI OU CHIGI

Idem que pour le 6^{ième} KEUP + toutes les techniques utilisées dans les *Poom-Se* jusqu'au *Oh Jang* +

Han sonnall mok an chigi

Jebipoum moktchigi

Pyonsonkeut jireugi

Deung joemoek ap chigi

IL BO DAE RYEUM

Préparer: 5 *Il Bo Dae Ryeum* dont; 3 seront effectués exclusivement avec les membres supérieurs et 2 seront effectués exclusivement avec les membres inférieurs (pour la contre-attaque en tout cas).

COMPETITION

Technique de compétition "1-1" pendant 45 secondes + 2 rounds d'une minute et demie.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 4IEME KEUP

Taegeug Youk Jang

-- Jounbi seogi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki ;

Oreun ap chagi ; *reposer le pied d'attaque derrière pour effectuer*

Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki ;

Wien ap chagi ; *reposer le pied d'attaque derrière pour effectuer*

Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien jebipoum han sonnal eolgool bakkat makki

-- Oreun dollyo chagi (poser court)

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi bakkat palmoek eolgool bakkat makki ;

Momtong baro jireugi

-- Oreun ap chagi ;

Oreun ap koubi momtong baro jireugi

1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi bakkat palmoek eolgool bakkat makki

Momtong baro jireugi

-- Wien ap chagi ;

Wien ap koubi momtong baro jireugi

1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Naranhi seogi bakkat palmoek are hetcho makki

-- Oreun jebipoum han sonnal eolgool bakkat makki

-- Wien dollyo chagi + KIAP (poser court)

3/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite

-- Oreun ap koubi are makki ;

Wien ap chagi ; *reposer le pied d'attaque derrière*

Wien dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/2 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche

-- Wien ap koubi are makki ;

Oreun ap chagi ; *reposer le pied d'attaque derrière*

Oreun dwit koubi bakkat palmoek momtong bakkat makki

1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite (*mouvement arrière*)

-- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

-- (En reculant) Wien dwit koubi sonnal momtong bakkat makki

-- (En reculant) Wien ap koubi batang son momtong an makki ;

Momtong baro jireugi

-- (En reculant) Oreun ap koubi batang son momtong an makki ;

Momtong baro jireugi + KIAP

-- Reculer pour reprendre la position jounbi seogi

COUPS DE PIED

Idem que pour le 5^{ème} KEUP +

Momdollyo yeop chagi

Toomyo dwit chagi

Momdollyo bande dollyo chagi

Momdollyo toomyo bande dollyo chagi

Momdollyo dollyo chagi

Momdollyo toomyo bakkat naeryo chagi

Hooryo chagi

Coup de pied similaire au *bakkat naeryo chagi* à ceci près que l'attaque s'effectuera grâce à une flexion de la jambe sur la cuisse alors que le pied est à cet instant dans le plan supéro-médian.

THEORIE

Idem que pour le 5^{ème} KEUP + savoir donner tous les noms des techniques du *Taegeug Oh Jang* +

Joemoek	Partie faciale du poing	Pyonson keut	Piqué des doigts
Deung joemoek	Revers du poing	Gawison keut	Piqué avec 2 doigts (index et majeur en 'V')
Me joemoek	Partie médiane du poing	Kouryeung	Entraînement
Pyon joemoek	Attaque faciale avec la partie inférieure des premières phalanges	You keup ja	Pratiquant ayant un grade entre le 10 ^o Keup et le 1 ^o Keup
Bam joemoek	Attaque faciale, le majeur plié sortant du poing	Hosinshul	Self-défense
Sonnal	Partie médiane de la main	Bongshul	Technique du bâton
Sonnal deung	Partie latérale et revers de la main	Kwan jang nim	Président
Ageum son	Partie latérale de la main, doigts joints, le pouce s'écartant de la main pour former un arc de cercle	Cho-su	Initiateur-assistant
Batang son	Partie antérieure de la main (paume de la main)	Kyeoulougi	Combat libre - compétition
Son keut	Piqué de l'index	You dan ja	Pratiquant ayant le grade de ceinture noire

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 5^{ème} KEUP +

Beum seogi	Position du tigre: les pieds sont parallèles, le talon du pied avant est relevé, les deux jambes sont fléchies et distantes d'une largeur de hanches. Le poids du corps est réparti à 70% sur la jambe arrière.
Moa seogi	Position de concentration: les pieds sont joints et les jambes sont tendues.

KI BONN

MAKKI + JIREUGI (OU CHIGI)

Idem que pour le 5^{ème} KEUP + toutes les techniques utilisées dans les *Poom-Se* jusqu'au *Youk Jang*.

IL BO DAE RYEUM

Préparer: 10 *Il Bo Dae Ryeum* dont : 4 à l'aide des membres supérieurs uniquement.
2 à l'aide des membres supérieurs et inférieurs.
4 à l'aide des membres inférieurs uniquement.

HOSINSHUL

Préparer: 5 mouvements au choix.

COMPETITION

Technique de compétition "1-1" pendant 1 minute + 2 rounds de deux minutes.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 3IEME KEUP

Taegeug Tchil Jang

- Jounbi seogi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun beum seogi batang son momtong baro an makki
- Oreun ap chagi ; *reposer derrière*
Oreun beum seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien beum seogi batang son momtong baro an makki
- Wien ap chagi ; *reposer derrière*
Wien beum seogi bakkat palmoek momtong an makki (*côté bande*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi sonnal are bakkat makki
- Wien dwit koubi sonnal are bakkat makki
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun beum seogi batang son baro naeryo makki ;
Deung joemoek eolgool ap chigi
Ces 2 attaques se font au-dessus de l'autre bras (gauche) qui se trouve parallèle au sol, poing fermé (le coude du bras d'attaque se trouve sur le poing de l'autre bras et l'attaque est côté baro).
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien beum seogi batang son baro naeryo makki ;
Deung joemoek eolgool ap chigi (*d'une manière similaire à celle décrite précédemment*)
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Moa seogi (*la main gauche ouverte recouvrant le poing droit fermé*)
- Wien ap koubi kaoui makki (2 fois)
- Oreun ap koubi kaoui makki (2 fois)
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap koubi bakkat palmoek eolgool hetcho makki
- Oreun mooreup ap chigi ; *reposer en*
Oreun dwit koa seogi doul joemoek momtong jetcho jireugi ; *reculer la jambe gauche*
Oreun ap koubi eut keuleu are makki
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Oreun ap koubi bakkat palmoek eolgool hetcho makki
- Wien mooreup ap chigi ; *reposer en*
Wien dwit koa seogi doul joemoek momtong jetcho jireugi ; *reculer la jambe droite*
Wien ap koubi eut keuleu are makki
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Wien ap seogi deung joemoek bande bakkat chigi
- (*Ouvrir la main gauche*) Oreun pyojeuk chagi ; *reposer en*
Youchoum seogi palkoep pyojeuk chigi (*main gauche sur le coude droit*)
- (*Amener la jambe gauche en*) Oreun ap seogi deung joemoek bande bakkat chigi
- (*Ouvrir la main droite*) Wien pyojeuk chagi ; *reposer en*
Youchoum seogi palkoep pyojeuk chigi (*main droite sur le coude gauche*) ;
(*Sur place*) Han sonnal momtong yeop makki (*main gauche*)
- Youchoum yeop jireugi (*poing droit*) + KIAP
- Retour en jounbi en ramenant la jambe gauche

COUPS DE PIED

Idem que pour le 4^{ème} KEUP + en général, tous les coups de pied décrits dans les programmes précédents mais en coups de pied sautés (*toomyo*) +

Toomyo yeop chagi

Momdollyo toomyo dwit chagi

THEORIE

Idem que pour le 4^{ème} KEUP + savoir donner tous les noms des positions, attaques et défenses du *Taegeug Youk Jang* +

Cha ou bal	Pied	Mooreup	Genou
Apchook	Partie antérieure du pied (bol du pied)	Keuman	"Arrêtez !"
Dwitchook	Partie postérieure du pied (dessous du talon)	Sijak	"Commencez !"
Balnal	Partie latérale du pied (tranchant)	Kesok	"Continuez !"
Dwitkoomchi	Partie postérieure du pied et du talon, au niveau du tendon d'Achille	Baro	"Revenez !" ou "Changez !"
Baldeung	Partie supérieure du pied (coup de pied)	Palmoko	"Changez !"
Baldadak	Partie inférieure du pied (plante)	Kong kyeuk	L'attaque
Pyojeuk	Partie médiane du pied	Bang ho	La défense

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 4^{ème} KEUP +

Haktari seogi	Position du "flamant rose": un seul pied est donc en appui sur le sol; l'autre pied est situé au niveau du genou de la jambe d'appui, l'autre jambe dont le pied est donc dans la position décrite ci-avant se trouvant fléchie dans le plan antéro-latéral.
----------------------	--

KI BONN

Idem que pour le 4^{ème} KEUP + toutes les techniques utilisées dans les *Poom-se* jusqu'au *Tchil Jang* +

A) MAKKI

Sonnal are hetcho makki (ou momtong ou eolgool au lieu de are)

Keu deuleu bakkat palmoek are (ou momtong ou eolgool au lieu de are) bakkat makki

Sonnal deung momtong hetcho makki (ou eolgool au lieu de momtong)

Sonnal kaoui makki

Kaoui makki

Eut keuleu are makki

B) JIREUGI

Joemoek dangyo tok chigi

Joemoek momtong jetcho jireugi

IL BO DAE RYEUM

Préparer: 15 *Il Bo Dae Ryeum* dont : $\frac{5}{2}$ à l'aide des membres inférieurs.
 $\frac{5}{2}$ à l'aide des membres supérieurs.
 $\frac{5}{2}$ avec la contre-attaque en coup de pied sauté.

HOSINSHUL

Préparer: 8 mouvements au choix.

COMPETITION

Technique de compétition "1-1" pendant 1 minute + 2 rounds de 2,5 minutes.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 2IEME KEUP

Taegug Pal Jang

- Jounbi seogi
Avancer la jambe gauche
- Oreun dwit koubi keu deuleu bakkat palmoek momtong bakkat makki ;
Momtong baro jireugi *en* wien ap koubi
- Dou bal dangsang chagi + KIAP ; *poser en* Wien ap koubi bakkat palmoek momtong an makki ;
Momtong doubeon jireugi
- Oreun ap koubi momtong bande jireugi
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun ap koubi ohe samthel makki
1/2 tour à gauche en déplaçant le pied gauche d'une largeur de hanches
- Wien ap koubi oreun joemoek dangyo tok chigi
déplacement d'un *ap koubi* vers l'arrière
- Wien ap koubi ohe samthel makki
1/2 tour à droite en déplaçant le pied droit d'une largeur de hanches
- Oreun ap koubi wien joemoek dangyo tok chigi
3/4 tour à GAUCHE en déplaçant la jambe DROITE
- Oreun dwit koubi sonnal momtong bakkat makki ;
Momtong baro jireugi *en* wien ap koubi
- Oreun ap chagi ; *poser le pied droit à côté du gauche que l'on recule pour prendre la position*
Wien beum seogi batang son momtong an makki
1/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun beum seogi sonnal momtong bakkat makki
- Wien ap chagi ; *poser en*
Wien ap koubi momtong baro jireugi ; *reculer et se mettre en*
Oreun beum seogi wien batang son momtong an makki
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien beum seogi sonnal momtong bakkat makki
- Oreun ap chagi ; *poser en*
Oreun ap koubi momtong baro jireugi ; *reculer et se mettre en*
Wien beum seogi oreun batang son momtong an makki
1/4 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien dwit koubi keu deuleu bakkat palmoek are bakkat makki
- Wien ap chagi ; Toomyo oreun ap chagi + KIAP ; *poser en*
Oreun ap koubi bakkat palmoek momtong an makki
Momtong doubeon jireugi
3/4 tour à gauche en déplaçant la jambe gauche
- Oreun dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki ;
(*Changement de position sur place*) Wien ap koubi palkoep dollyo chigi ;
Deung joemoek bakkat chigi ;
Momtong baro jireugi
1/2 tour à droite en déplaçant la jambe droite
- Wien dwit koubi han sonnal momtong bakkat makki ;
(*Changement de position sur place*) Oreun ap koubi palkoep dollyo chigi ;
Deung joemoek bakkat chigi ;
Momtong bande jireugi
- Retour en jounbi en amenant le pied droit à côté du gauche

COUPS DE PIED

Idem que pour le 3^{ème} KEUP + tous les coups de pieds de base des feuilles précédentes en *toomyo*, *momdollyo*, ou en *toomyo momdollyo* +

Bitro chagi

Dou bal dangsang chagi

Il s'agit de 2 *ap chagi* sautés sans reposer le pied entre les deux.

THEORIE

Idem que pour le 3^{ème} KEUP + savoir donner tous les noms des positions, attaques et défenses du *Taegeug Pal Jang* +

Kou	Neuvième	Kallyo	Arrêt momentané
Chib	Dixième	Kyonge ana	1/2 point négatif
Duk chô̄m	Point positif	Kam chô̄m ana	1 point négatif
Kam chô̄m	Point négatif	Hogoo	Les protections
Sungi	Vainqueur	Sam thel	Blocage à deux niveaux
Chida	Vaincu	Kaoui	Blocage en ciseaux à deux niveaux
Seung	Victoire	Hetcho	Blocages simultanés vers les plans latéraux
Kikwon	Abandon, défaite	Sumol	Vingt
Sihap	Match	Soreun	Trente
Bikime	Match nul	Marhen	Quarante
Simm pann	Jugement	Cheum	Cinquante
Palgwe	Les 8 symboles correspondants aux 8 trigammes du drapeau coréen	Yesun	Soixante
Mu sang	Indécision	Iren	Septante
Ban chik	Action interdite	Yoldoun	Quatre-vingts
Sil-kyôk	Perdu par disqualification	Arhen	Nonante
Bu sang	Arrêt de la compétition	Paie	Cent

Remarque : pour compter, il suffit de faire suivre la traduction coréenne de nos dizaines du chiffre des unités. Très simple donc.

Exemples : a) 23 = 20 + 3. Ainsi, 23 se dit sumol set

b) 78 = 70 + 8. Ainsi, 78 se dit iren yeodol

etc ...

POSITIONS FONDAMENTALES

Idem que pour le 3^{ème} KEUP.

KI BONN

Idem que pour le 3^{ème} KEUP + toutes les techniques utilisées dans les *Poom-Se* jusqu'au *Pal Jang*.

IL BO DAE RYEUM

Préparer: 23 *Il Bo Dae Ryeum* dont : 9 à l'aide des membres inférieurs.

7 à l'aide des membres supérieurs.

7 avec la contre-attaque en coup de pied sauté.

HOSINSHUL

Préparer 12 mouvements au choix dont : 8 en défense d'une prise au(x) poignet(s), à l'épaule, ...

2 en défense d'une attaque au couteau.

2 en défense d'une attaque au bâton.

COMPETITION

Technique de compétition "1-1" pendant 1,5 minute + 2 rounds de 3 minutes.

PROGRAMME D'EXAMEN DU 1^{IER} KEUP

Remarque:

Le passage 1^{ier} Keup se fait devant un jury provincial et suivant un programme qui, s'il peut être modifié, sera toutefois basé sur la préparation au grade de 1^{ier} Dan. Le programme, élaboré par une commission des grades, est le suivant:

POOM-SE

1 Poom-se imposé par le jury: Pal Jang +
1 Poom-se que l'examiné choisi +
1 Poom-se choisi par les examinateurs.

REM: Il est très important de savoir que cette épreuve est éliminatoire !

THEORIE

Voir les programmes précédents tant au niveau de la théorie "pure" qu'au niveau de la connaissance des coups de pieds (noms + réalisation), de la connaissance des positions fondamentales (noms + réalisation) et de la maîtrise du Ki Bonn.

IL BO DAE RYEUM

+/- 1,5 minute de travail (+/- 25 mouvements).

TECHNIQUE DE COMPETITION 1-1

1 minute de travail.

HOSINSHUL

+/- 1,5 minute de travail (+/- 15 mouvements).

COUPS DE PIEDS

Il faut être capable d'effectuer tous les coups de pied de base du Taekwondo et ce des deux jambes.

N.B. : Tout changement de programme décidé par la commission des grades sera communiqué dès réception.

POUR LE PASSAGE 1^{er} DAN

Poomse

- Pal Jang imposé par le jury
- un poomse au choix entre Oh Jang et Tchil Jang.
- un poomse imposé par le jury entre Il Jang et Tchil Jang

La référence pour les poomse est la dernière cassette des Coréens. Mais attention ! La vitesse d'exécution n'est pas bonne. Il faut être plus rapide et plus sec sans tomber dans l'autre travers et faire du précipité et du n'importe quoi.

Il bo dae ryeun (one step)

- 1 minute et demi.

Dans ce délai, vous devez montrer une dizaine de mouvements n'utilisant que les membres supérieurs (bras) puis une dizaine de mouvements n'utilisant que les membres inférieurs (jambes) puis plus ou moins cinq mouvements avec des actions autées.

Attention ! Toutes les actions devront être démontrées de la façon la plus technique possible et avec un certain "punch". Les techniques devront être exécutées de façon complète (c'est-à-dire aller jusqu'au bout du mouvement) et vers le partenaire et non à côté de celui-ci. Il ne faut pas dépasser trois à quatre technique par mouvement : une défense et une à trois attaques.

Hosinshul (self-défense)

- 1 minute

Un bon mouvement consiste à faire une clé efficace et réalisée avec le plus de technique possible, suivie d'une attaque style Taekwondo, sans relâcher la clé. S'il n'y a pas moyen de faire une clé, on peut toujours se dégager puis "contre-attaquer" avec des techniques Taekwondo. (15 à 20 mouvements à réaliser)

Kieupa (casse)

- Une technique de casse avec les pieds (souvent dollyo chagi, yeop chagi ou dwit chagi)

Attention ! La casse se fait sur patte d'ours. Il faut de toute façon montrer une technique de casse. Ainsi, par exemple, pour le dollyo chagi, la frappe doit se faire avec le bol du pied, orteils relevés, et non avec le dos du pied.

Si vous voulez absolument faire une casse sur planche, vous en prenez l'entière responsabilité (accidents) et vous amèneriez vos propres planches et votre propre partenaire.

Ban chakyu taeryon (techniques alternées des membres inférieurs)

- 1 minute

Attention ! on ne vous demande de montrer un combat mais des techniques Taekwondo des membres inférieurs. C'est une démonstration de vos capacités en techniques de jambes. Elles doivent donc être variées. De plus, on ne peut pas toucher son partenaire. Les techniques sont alternées, c'est-à-dire une technique de l'un est immédiatement suivie d'une technique de l'autre et ainsi de suite. Il doit y avoir un certain rythme.

Théorie et kibon

Pour les kibon, le jury vous propose oralement une dizaine de positions et de mouvements que vous devez exécuter de façon correcte.

Ensuite, on peut vous poser des questions sur des sujets variés comme l'organisation du Taekwondo, la nomenclature, peut-être sur l'arbitrage, la façon d'expliquer une technique à un débutant, ...

POUR LE PASSAGE 2^{ième} DAN

Poomse

- Koryo imposé par le jury
- un poomse au choix entre Oh Jang et Tchil Jang.
- un poomse imposé par le jury entre Il Jang et Pal Jang

La référence pour les poomse est la dernière cassette des Coréens. Mais attention ! La vitesse d'exécution n'est pas bonne. Il faut être plus rapide et plus sec sans tomber dans l'autre travers et faire du précipité et du n'importe quoi.

Il bo dae ryeun (one step)

- 1 minute et demi.

Dans ce délai, vous devez montrer une dizaine de mouvements n'utilisant que les membres supérieurs (bras) puis une dizaine de mouvements n'utilisant que les membres inférieurs (jambes) puis plus ou moins cinq mouvements avec des actions autées.

Attention ! Toutes les actions devront être démontrées de la façon la plus technique possible et avec un certain "punch". Les techniques devront être exécutées de façon complète (c'est-à-dire aller jusqu'au bout du mouvement) et vers le partenaire et non à côté de celui-ci. Il ne faut pas dépasser trois à quatre technique par mouvement : une défense et une à trois attaques.

Hosinshul (self-défense)

- 2 minutes

Un bon mouvement consiste à faire une clé efficace et réalisée avec le plus de technique possible, suivie d'une attaque style Taekwondo, sans relâcher la clé. S'il n'y a pas moyen de faire une clé, on peut toujours se dégager puis "contre-attaquer" avec des techniques Taekwondo. (plus ou moins 20 mouvements à réaliser) Les attaques de bâton et de couteau ne sont pas bloquées. Elles sont esquivées et suivies directement d'un contre en Taekwondo ou d'une clé et d'un contre en Taekwondo. Plus ou moins 6 actions contre couteau et 6 actions contre bâton doivent être présentées.

Kieupa (casse)

- Deux techniques de casse avec les pieds (souvent dollyo chagi, yeop chagi ou dwit chagi) : une action "normale" et une action sautée.

Attention ! La casse se fait sur patte d'ours. Il faut de toute façon montrer une technique de casse. Ainsi, par exemple, pour le dollyo chagi, la frappe doit se faire avec le bol du pied, orteils relevés, et non avec le dos du pied.

Si vous voulez absolument faire une casse sur planche, vous en prenez l'entière responsabilité (accidents) et vous amènerez vos propres planches et votre propre partenaire.

Ban chakyu taeryon (techniques alternées des membres inférieurs)

- 1 minute

Attention ! on ne vous demande de montrer un combat mais des techniques Taekwondo des membres inférieurs. C'est une démonstration de vos capacités en techniques de jambes. Elles doivent donc être variées. Seul le léger contact est permis; le self-control est ici indispensable . Il est possible d'enchaîner les techniques réalisées avant la réponse du partenaire mais il ne faut en aucun cas que cet exercice devienne un combat tactique où l'on place chacun 7 ou 8 coups de pied durant la minute. Une technique à la seconde est une moyenne acceptable que le jury admet, cette moyenne pouvant varier en fonction de l'âge et de la corpulence de l'examiné.

Théorie et kibon

Pour les kibon, le jury vous propose oralement une dizaine de positions et de mouvements que vous devez exécuter de façon correcte.

Poomse

- Kumgang imposé par le jury
- un poomse au choix entre Il Jang et Koryo.
- un poomse imposé par le jury entre Il Jang et Koryo.

Il bo dae ryeun (one step)

- 2 minutes et demi.

Dans ce délai, vous devez montrer une quinzaine de mouvements n'utilisant que les membres supérieurs (bras), une dizaine de mouvements n'utilisant que les membres inférieurs (jambes) et plus ou moins dix mouvements avec des actions sautées.

Attention ! Toutes les actions devront être démontrées de la façon la plus technique possible et avec un certain "punch". Les techniques devront être exécutées de façon complète (c'est-à-dire aller jusqu'au bout du mouvement) et vers le partenaire et non à côté de celui-ci. Il ne faut pas dépasser trois à quatre technique par mouvement : une défense et une à trois attaques.

Hosinshul (self-défense)

- 3 minutes de démonstration.

Un bon mouvement consiste à faire une clé efficace et réalisée avec le plus de technique possible, suivie d'une attaque style Taekwondo, sans relâcher la clé. S'il n'y a pas moyen de faire une clé, on peut toujours se dégager puis "contre-attaquer" avec des techniques Taekwondo. (plus ou moins 20 mouvements à réaliser) Les attaques de bâton et de couteau ne sont pas bloquées. Elles sont esquivées et suivies directement d'un contre

en Taekwondo ou d'une clé et d'un contre en Taekwondo. Plus ou moins 6 actions contre couteau et 6 actions contre bâton doivent être présentées.

Kieupa (casse)

- Deux techniques de casse avec les pieds.

Attention ! La casse se fait sur patte d'ours. Il faut de toute façon montrer une technique de casse. Ainsi, par exemple, pour le dollyo chagi, la frappe doit se faire avec le bol du pied, orteils relevés, et non avec le dos du pied.

Si vous voulez absolument faire une casse sur planche, vous en prenez l'entière responsabilité (accidents) et vous amènerez vos propres planches (minimum 2 cm d'épaisseur) et votre(vos) propre(s) partenaire(s).

Ban chakyu taeryon (techniques alternées des membres inférieurs)

- 1 minute

Attention ! on ne vous demande de montrer un combat mais des techniques Taekwondo des membres inférieurs. C'est une démonstration de vos capacités en techniques de jambes. Elles doivent donc être variées. Seul le léger contact est permis; le self-control est ici indispensable . Il est possible d'enchaîner les techniques réalisées avant la réponse du partenaire mais il ne faut en aucun cas que cet exercice devienne un combat tactique où l'on place chacun 7 ou 8 coups de pied durant la minute. Une technique à la seconde est une moyenne acceptable que le jury admet, cette moyenne pouvant varier en fonction de l'âge et de la corpulence de l'examiné.

Théorie et kibon

Pour les kibon, le jury vous propose oralement une dizaine de positions et de mouvements que vous devez exécuter de façon correcte.