

Cahier technique 1°Kup

Généralités :

Kukki	Pression/clef articulaire
Jabki	Saisie

Défenses "makki" :

Wé santeul makki	Défense grande ouverture avec une main
An palmok bakkat makki	Défense vers l'extérieur avec l'intérieur de l'avant bras

Attaques coup de poing direct pénétrant "jileugui"

Dangkyo teok jileugui	frappe à la mâchoire en tirant
-----------------------	--------------------------------

Attaque percussion indirecte fouettée "chiqui"

Batang son teok chigui	Frappe de la paume de la main à la mâchoire
------------------------	---

Parties du corps :

Sonnal deung	Tranchant intérieur de la main (coté pouce)
Balnal deung	Tranchant intérieur du pied
Teok	Mâchoire
Mori	Tête

Positions "seugui" :

Ap koa seugui	Position croisée, talon avant levé, dans un déplacement latéral
---------------	---

Attaques pieds "tchagui"

Du bal dangseong tchagui	deux coups de pieds sautés alternés
Modeum bal (ap/dollyo) tchagui	coup de pied pieds joints

Poumsé

Numéro 8	Taegeuk Pal jang
----------	------------------

Critères d'évaluation 1°Kup

Seugui :

Joumbi seugui
Kyorugui joumbi seugui
Ap seugui
Ap koubi seugui
Naranhi seugui
Joutchoum seugui
Tit koubi seugui
Wen/Oreun seugui
Tit koa seugui
Moa seugui
Beom seugui
Bo joumok joumbi seugui
Ap koa seugui

Un poing d'écart entre ceinture et les poings/gainage
Centre de gravité équilibré entre les deux pieds/contact au sol permanent (sautillements)
Angle de l'épaule/hanche à 30° (engagement du côté de l'action)/déplacement stable et régulier
Angle de l'épaule/hanche et pieds arrière à 30° (engagement du côté de l'action)/déplacement stable et régulier/jambe arrière tendue/ouverture de hanche équivalente à la hanche
Pieds espacés largeur hanche/ regard en face /pieds parallèles / jambes tendues
Pieds espacés de 2 pieds / regard en face / pieds parallèles / jambes fléchies à 30°
80%du poids sur l'arrière / alignement cheville, genoux, hanche, épaule / rétroversion du bassin / Pieds sur des lignes différentes
Un poing d'espace entre les talons / pieds à 90° / Jambes tendues
Pied arrière sur le bol / Equilibre 5s / tibias perpendiculaires
Pieds joints / contact talons, orteils / Jambes tendues / regard devant
Deux jambes fléchies / Pieds dans la même direction / Bassin en rétroversion / Genoux serrés / talon avant décollé / Jambe avant avancée d'un pied
Moa seugui + Poing droit fermé serré fort et main gauche autour souple / Coudes vers le bas / Poignets pas cassés
Pied croisé devant sur le bol / Deux jambes fléchies / Equilibre 5s / Tibias perpendiculaires

Défenses "makki" :

Alé maki
Montong makki
Eulgoui makki
Han sonnall makki
Batang son nullo makki
Montong bakkat makki
Sonnall makki
Han sonnall eulgoui bituero makki
Alé hecho makki
Batang son montong makki
Sonnall alé makki
Batang son montong an makki
Batang son godureo montong an makki
Doubon kawi makki
Montong hecho makki
Eut keuleu alé makki
Wé santeul makki
An palmok bakkat makki

Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Armement "cuillère" / Tranchant de la main / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin / Portance vers l'avant
Armement près des joues / Rotation en fin de mouvement / Passage dessus, dessous / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante /poignet pas cassé à la fin
Palme de la main / Doigts vers le haut / Distance poignet / Trajectoire circulaire / Armement / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Voir Sonnall makki et alé makki
Voir batang son montong makki / Coté jambe arrière
Voir batang son montong makki / Second bras en soutien
Blocage bas passe à l'intérieur / Rotation dans le mouvement / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Armement près des joues / Rotation en fin de mouvement / Passage dessus, dessous / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante /poignet pas cassé à la fin / Largeur des épaules
Voir alé makki / Blocage à "4 os" / Soutien de la main opposée par le dessus / armement à la hanche opposée rotation en fin de mouvement / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante /poignet pas cassé à la fin
Jambe arrière fléchie (tibia perpendiculaire au sol)/Jambe avant tendue pieds dans la même direction à 160° par rapport à l'axe / Talons sur la même ligne / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante /poignet pas cassé à la fin Bras haut perpendiculaire au sol bras bas parallèle à la jambe
Blocage Intérieur du bras / armement ceinture opposée paume vers la terre / armement / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin

Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui
Dollyo tchagui
Pit tchagui
Koro ap bal tchagui
Tit tchagui
Yop tchagui
Nellyo tchagui
Hoeri (ou tuyo dola) pit tchagui
Tuyo ap tchagui
Furyo tchagui
Hoeri (ou tuyo dola) nellyo tchagui
Tuyo dollyo tchagui
Bandé dolyo (ou wécho ou mom dollyo) tchagui
Pyojeok tchagui
Du bal dangseong tchagui
Modeum bal (ap/dollyo) tchagui

Retour en flexion du genoux et en équilibre / A la demande pose devant ou derrière / Apchuk
Rotation du pied d'appui >135° / retour en flexion du genoux et en équilibre / A la demande pose devant ou derrière / Apchuk
Remplacement varié
Remplacement varié / Glissé, chassé, soulevé
Angle de frappe <45° / pas de déséquilibre / Repose à la demande devant ou derrière / Titchuk
Frappe avec le tranchant du pied / pied au sol pivote à 135° minimum / niveau visage minimum / Pied frappe orteils orientés vers le sol entre 45° et 90°
Niveau visage minimum / An, Bakkat, Front / Titchuk
Saut dans la rotation et frappe avant de retomber
Apchuk / Au dessus du visage
Titchuk / Pied au sol pivote à 135°min / niveau visage min / Buste maintenu / Jambe de frappe tendue
Saut dans la rotation et frappe avant de retomber / Titchuk / Niveau visage minimum
Travail du genou / Frappe avant de toucher le sol
Départ du bon coté / Titchuk / Pose derrière / Pied d'appui alternance bol, talon
Mouvement circulaire / Flexion de la jambe pour l'accélération / Mouvement vers l'intérieur / Frappe intérieur ou dessous du pied
Voir Ap tchagui / Frappe dynamique sans temps mort / Frappe avant de reposer / Ap tchuk / Kiap / Déroulé des genoux
Frappe des deux jambes simultanées / appui pieds joints / Genoux en premier / Niveau gorge

Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui
Eulgoui bandé jileugui
Montong doubon jileugui
Dou joumok jetcho jileugui
Montong yop jileugui
Dangkyo teok jileugui

Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin / Armement à la ceinture paumes vers la terre / Rotation en fin de mouvement / ascendant / Bras fléchis / proche du corps / Deux bras
Voir montong jileugui + frappe sur le coté
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin / Armement à la ceinture paumes vers la terre / Rotation en fin de mouvement / ascendant / Bras fléchis / proche du corps

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui"

Han sonnall jebi poom mok chigui
Sonnall mok an chigui
Sonnall mok bakkat chigui
Jebi poom mok chigui
Dung joumok eulgui ap chigui
Mureup chigui
Deung joumok eulgoui bakkat chigui
Deung joumok godureo eulgou ap chigui
Batang son teok chigui

Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Jambe fléchie / Ascension dans l'axe / Equilibre / Kiap
Trajectoire circulaire revers / Mâchoire / armement épaule / Armement / Kiap
Voir Dung joumok eulgui ap chigui + Second bras en soutien
Palme à 45° doigts vers le ciel / Doigts serrés / niveau mentons / Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin

Attaque pénétrante pointes des doigts "tzeileugui"

Pyon son keut sewo tzeileugui

Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin