

Cahier technique 2°Kup

Généralités :

Jetcho	Main retournée (paume vers le ciel)
Opo	Main horizontale
Eut keuleu	Action bras croisés
Kawi	Ciseaux
Godureo	Action renforcée

Parties du corps :

Mureup	
--------	--

Défenses "makki" :

Sonnal alé makki	défense avec le tranchant des mains niveau bas
Batang son montong an makki	défense paume de main coté jambe arrière
Batang son godureo montong an makki	défense renforcée paume de la main niveau moyen coté jambe arrière
Doubon kawi makki	Deux fois la défense ciseau
Montong hecho makki	Défense double poussée niveau moyen
Eut keuleu alé makki	Défense croisée niveau bas

Positions "seugui" :

Moa seugui	Pieds joints
Beom seugui	Position du tigre
Bo jounmok jombi seugui	Position de préparation avec le poing recouvert de l'autre main

Attaques pieds "tchaqui" :

Pyojeok tchagui	Coup de pied sur cible
-----------------	------------------------

Attaques coup de poing direct pénétrant "jileugui" :

Dou jounmok jetcho jileugui	Frappe des deux poings en remontant
Montong yop jileugui	Coup de poing de coté niveau moyen

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui" :

Mureup chigui	Coup de genou
Deung jounmok eulgoul bakkat chigui	Percussion revers de poing vers l'extérieur niveau haut
Deung jounmok godureo eulgoul ap chigui	Percussion revers de poing niveau haut renforcé par la seconde main

Poumsé

Numéro 7	Taegeuk Tchil jang
----------	--------------------

Critères d'évaluation 2°Kup

Seugui :

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

Défenses "makki" :

Alé makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Montong makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Eulgoul makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Han sonnal makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Batang son nullo makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Montong bakkat makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Sonnal makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Han sonnal eulgoul bituero makki	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
Alé hecho makki	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
Batang son montong makki	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
Sonnal alé makki	Voir Sonnal makki et alé makki
Batang son montong an makki	Voir batang son montong makki / Coté jambe arrière
Batang son godureo montong an makki	Voir batang son montong makki / Second bras en soutien
Doubon kawi makki	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
Montong hecho makki	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
Eut keuleu alé makki	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

Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui	Retour en flexion du genoux et en équilibre / A la demande pose devant ou derrière / Apchuk
Dollyo tchagui	Rotation du pied d'appui >135° / retour en flexion du genoux et en équilibre / A la demande pose devant ou derrière / Apchuk
Pit tchagui	Remplacement varié
Koro ap bal tchagui	Remplacement varié / Glissé, chassé, soulevé
Tit tchagui	Angle de frappe <45° / pas de déséquilibre / Repose à la demande devant ou derrière / Titchuk
Yop tchagui	Frappe avec le tranchant du pied / pied au sol pivote à 135° minimum / niveau visage minimum / Pied frappe ortels orientés vers le sol entre 45° et 90°
Nellyo tchagui	Niveau visage minimum / An, Bakkat, Front / Titchuk
Hoeri (ou tuyo dola) pit tchagui	Saut dans la rotation et frappe avant de retomber
Tuyo ap tchagui	Apchuk / Au dessus du visage
Furyo tchagui	Titchuk / Pied au sol pivote à 135°min / niveau visage min / Buste maintenu / Jambe de frappe tendue
Hoeri (ou tuyo dola) nellyo tchagui	Saut dans la rotation et frappe avant de retomber / Titchuk / Niveau visage minimum
Tuyo dollyo tchagui	Travail du genou / Frappe avant de toucher le sol
Bandé dolyo (ou wécho ou mom dollyo) tchagui	Départ du bon coté / Titchuk / Pose derrière / Pied d'appui alternance bol, talon
Pyojeok tchagui	Mouvement circulaire / Flexion de la jambe pour l'accélération / Mouvement vers l'intérieur / Frappe intérieure ou dessous du pied

Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Eulgoul bandé jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Montong doubon jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Dou joumok jetcho jileugui	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
Montong yop jileugui	Voir montong jileugui + frappe sur le coté

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui"

Han sonnal jebi poom mok chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Sonnal mok an chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Sonnal mok bakkat chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Jebi poom mok chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Dung joumok eulgul ap chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
Mureup chigui	Jambe fléchie / Ascension dans l'axe / Equilibre / Kiap
Deung joumok eulgoul bakkat chigui	Trajectoire circulaire revers / Mâchoire / armement épaule / Armement / Kiap
Deung Joumok godureo eulgoul ap chigui	Voir Dung joumok eulgul ap chigui + Second bras en soutien

Attaque pénétrante pointes des doigts "zileugui"

Pyon son keut sewo zileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fin
-----------------------------	---