

## Cahier technique 3°Kup

### Généralités :

Mu do	Voie martiale
Mu Ye	Art martial
Mu Sul	Techniques martiales
Paegi	Dessaisie
Bitureo	Torsion
Hetcho	Action "poussée" des deux bras simultanés
Cut	(Anglais) Couper la distance avec la jambe avant levée (combat)
Grand maitre	Kwangjanim

### Défenses "makki" :

Han sonnall eulgoul bituero makki	Défense niveau haut avec le tranchant de la main colonne vertébrale en torsion
Alé hecho makki	Défense double poussée niveau bas
Batang son montong makki	Défense palme de la main niveau moyen

### Parties du corps :

Mom	Corps
Son Mok	Poignet
Bal keut	Doigts de pieds
Dari	Jambe
Tit kumchi	Arrière du talon

### Attaques pieds "tchaqui"

Tout les coups de compétition	Jambe avant sur place
Bandé dolyo (ou wécho ou mom dolyo) tchagui	Coup de pied fouetté

### Poumsé

Numéro 6	Taegeuk Yuk jang
----------	------------------

## Critères d'évaluation 3°Kup

### Seugui :

Joumbi seugui	Un poing d'écart entre ceinture et les poings/gainage
Kyorigui 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

### Défenses "makki" :

Alé maki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Montong makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Eulgoul maki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Han sonnal makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Batang son nullo makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Montong bakkat makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Sonnal makki	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
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 fir
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 fir

### Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui	Retour en flexion du genou et en équilibre / A la demande pose devant ou derrière / Apchuk
Dolyo tchagui	Rotation du pied d'appui >135° / retour en flexion du genou 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 orteils 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, talor

### Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Eulgoul bandé jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Montong doubon jileugui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir

### 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 fir
Sonnal mok an chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Sonnal mok bakkat chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Jebi poom mok chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir
Dung joumok eulgul ap chigui	Pas d'à-coup à l'armement/arrivée percutante avec hanche/poignet pas cassé à la fir

### Attaque pénétrante pointes des doigts "tzileugui"

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