

Cahier technique 4°Kup

Généralités :

Pyojeok	
Wen	
Oreun	

Parties du corps :

Me joumok	Dessous du poing
Palkoup	Coude
Palmok	Avant bras
An palmok	Intérieur de l'avant bras
Bakkat palmok	Extérieur de l'avant bras (non précisé par convention)

Positions "seugui" :

Wen/Oreun seugui	Position pied ouvert à 90°
Tit koa seugui	Position jambes croisées, talon arrière levé, dans un déplacement vers l'avant

Attaques pieds "tchagui"

Ap bal tchagui	Jambe avant sur place
Furyo tchagui	Coup de pied fouetté
Hoeri (ou tuyo dola) nellyo tchagui	Coup de pied marteau avec rotation
Tuyo Dolyo tchagui	Coup de pied circulaire sauté

Poumsé

Numéro 5	Taegeuk Oh jang
----------	-----------------

Critères d'évaluation 4°Kup

Seugui :

Joumbi seugui	Pieds espacés largeur des hanches parallèles/poings espacés d'un poing/bras en arc/regard loin
Kyorugui joumbi seugui	Pied dans la même direction/genoux fléchis/poings fermés/Kiap
Ap seugui	Espacement d'un pied entre les deux pieds/les deux pieds vers l'avant/ouverture équivalente à la hanche
Ap koubi seugui	Talon au sol/pied arrière vers l'avant/axe tibia perpendiculaire au sol/pieds moins ouverts que 1,5x hanche
Naranhi seugui	Pieds espacés <1,5*hanche/ regard en face /pieds parallèles / jambes tendues
Joutchoum seugui	Pieds espacés > hanche / regard en face / pieds parallèles / jambes fléchies
Tit koubi seugui	Poids sur l'arrière / deux jambes fléchies / Pieds 90°/ jambe devant-derrrière / rétroversion bassin
Wen/Oreun seugui	Talons non collés / pieds à 90° / Jambes tendues
Tit koa seugui	Pied croisé derrière / Deux jambes fléchies / Equilibre 2s / Tibias croisés

Défenses "makki" :

Alé maki	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/blocage dans l'axe de la jambe/engagement épaule
Montong makki	Rotation dans le mouvement/armement coude sous épaule avec deux bras/blocage en face plexus/engagement épaule
Eulgoul maki	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/Blocage au dessus du sommet du crane/engagement épaule
Han sonnall makki	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/blocage dans l'axe de la jambe/doigts sérés
Batang son nullo makki	Mouvement descendant / main ouverte / doigts sérés / niveau plexus
Montong bakkat makki	Rotation dans le mouvement/armement coude sous épaule avec deux bras/blocage en face plexus /engagement épaule / deux bras
Sonnall makki	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/blocage dans l'axe de la jambe/doigts sérés

Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui	Niveau visage/genou en premier/buste droit/Kiap
Dolyo tchagui	Pied au sol pivote à 90° minimum frappe dessus du pied niveau plexus minimum / Buste maintenu/travail genou/Kiap
Pit tchagui	Pied au sol pivote significativement / frappe dessus du pied / niveau ventre minimum /Buste maintenu/travail genou/Kiap
Koro ap bal tchagui	La jambe avant frappe / le pas est glissé peu importe la distance / Kiap
Tit tchagui	Tourner du bon coté/frappe avec dessous du pied/frappe jambe arrière / niveau plexus minimum / Pied à 90° maximum par rapport à l'axe / Kiap
Yop tchagui	Frappe avec le dessous du pied ou tranchant / pied au sol pivote à 90° minimum / niveau épaule minimum / Pied presque horizontal / Kiap
Nellyo tchagui	Frappe avec le dessous du pied ou talon en redescendant / niveau épaule minimum / Kiap
Hoeri (ou tuyo dola) pit tchagui	Rotation dans le bon sens/frappe bonne jambe/dessus du pied / Kiap
Tuyo ap tchagui	Genoux avant la jambe/dessus du pied / frappe avant de toucher le sol / Kiap
Furyo tchagui	Frappe avec le dessous du pied / Pied au sol pivote à 90°min / niveau épaule min / Buste maintenu / Jambe tendue à 80% / Kiap
Hoeri (ou tuyo dola) nellyo tchagui	Rotation dans le bon sens/frappe bonne jambe/dessous du pied / mouvement descendant / Kiap
Tuyo dolyo tchagui	Frappe circulaire dessus du pied / frappe avant de toucher le sol / Kiap

Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/frappe plexus/Kiap/engagement épaule / Kiap
Eulgoul bandé jileugui	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/frappe visage/Kiap/engagement épaule / Kiap
Montong doubon jileugui	Rotation dans le mouvement/armement des deux bras/frappe plexus/Kiap/engagement épaule / Kiap

Attaque percussions indirecte fouettée "chigui"

Han sonnall jebi poom mok chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / Kiap / Armement
Sonnall mok an chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / Kiap / Armement
Sonnall mok bakkat chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / Kiap / Armement
Jebi poom mok chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / eulgul protecteur / Kiap / Armement
Dung joumok eulgul ap chigui	Trajectoire essuie glace / lèvres supérieure / armement épaule / Armement / Kiap

Attaque pénétrante pointes des doigts 'tzileugui'

Pyon son keut sewo tzileugui	Main verticale / doigts sérés / Armement des deux bras / Frappe plexus / Kiap / Engagement épaule
------------------------------	---