

Cahier technique 5°Kup

<i><u>Généralités :</u></i>	
Il	1 (algèbre)
Y	2 (algèbre)
Sam	3 (algèbre)
Sa	4 (algèbre)
Oh	5 (algèbre)
Yuk	6 (algèbre)
Tchil	7 (algèbre)
Pal	8 (algèbre)
Ku	9 (algèbre)
Ship	10 (algèbre)

Critères d'évaluation 5°Kup

Seugui :

Joumbi seugui	Pieds espacés largeur des hanches parallèles/poings espacés d'un poing/bras en arc/regard loin
Kyorigui 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

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 sonnal 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
Sonnal 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
Tuyo ap tchagui	Genoux avant la jambe/dessus du pied / frappe avant de toucher le sol

Attaques coup de poing pénétrant "jileuqui"

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 percussion indirecte fouettée "chigui"

Han sonnal jebi poom mok chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / Kiap / Armement
Sonnal mok an chigui	Trajectoire circulaire/doigts sérés / frappe cou / rotation / Kiap / Armement
Sonnal 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 "tzileuqui"

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