

Cahier technique 6°Kup

Généralités :

Nullo / Ollyo	Descendant (pression)/ Ascendant
Pyon / Pyon son	A plat/la main plate
Keut	extrémité
Sewo	Main verticale (pouce au ciel)
Deung	Revers
Maitre	Sabomnim
Ki	Energie

Défenses "makki" :

Batang son nullo makki	Défense paume de la main en pression descendante
Montong bakkat makki	Défense niveau moyen vers l'extérieur
Sonnal makki	défense avec le tranchant des mains

Poumsé

Numéro 4	Taegeuk Sa jang
----------	-----------------

Parties du corps :

Batang son	Paume de la main
Pyon son keut	Bout de la main à plat
Deung joumok	revers du poing

Attaques pieds "tchagui"

Hoeri (ou tuyo dola) pit tchagui	Coup de pied circulaire avec rotation
Tuyo ap tchagui	Coup de pied sauté de face

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui"

Jebi poom mok chigui	Attaque au coup du tranchant de la main et l'autre tranchant défend la tête/forme de l'hirondelle
Dung joumok eulgul ap chigui	Frappe du revers du poing niveau haut

Attaque pénétrante pointes des doigts "tzileugui"

Pyon son keut sewo tzileugui	Frappe pénétrantes des doigts main à la verticale (plexus)
------------------------------	--

Critères d'évaluation 6°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

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 "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 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 "tzileugui"

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