

Cahier technique 7°Kup

Généralités :

Tit	Arrière
Nellyo	Percussion descendante
Bakkat	Vers l'extérieur
Yop	Coté
Ho Shin Sul	Technique (Sul) pour protéger (Shin) son corps (ho)
Han	1 (pour compter/dénombrer)
Dul	2 (pour compter/dénombrer)
Set	3 (pour compter/dénombrer)
Net	4 (pour compter/dénombrer)
Dassot	5 (pour compter/dénombrer)
Yossot	6 (pour compter/dénombrer)
Il-gop	7 (pour compter/dénombrer)
Yodol	8 (pour compter/dénombrer)
Ahop	9 (pour compter/dénombrer)
Yol	10 (pour compter/dénombrer)

Poumsé

Numéro 3	Taegeuk Sam jang
----------	------------------

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui"

Han sonnal jebi poom mok chigui	
Sonnal mok an chigui	Attaque au cou avec le tranchant de la main vers l'intérieur
Sonnal mok bakkat chigui	Attaque au cou avec le tranchant de la main vers l'extérieur

Parties du corps :

Sonnal	Tranchant de la main
Balnal	Tranchant du pied
Ap bal	Pied de la jambe avant
Tit bal	Pied de la jambe arrière
Mok	Cou
Jebi poom	la forme de l'hirondelle
Joumok	Le poing
Ap tchuk	Avant de la plante du pied
Tit tchuk	Arrière de la plante du pied

Positions "seugui" :

Tit koubi seugui	position fléchie vers l'arrière
------------------	---------------------------------

Défenses "makki" :

Han sonnal makki	défense avec tranchant d'une main
------------------	-----------------------------------

Attaques pieds "tchagui"

Tit tchagui	Coup de pied vers l'arrière
Yop tchagui	Coup de pied de coté
Nellyo tchagui	Coup de pied descendant (marteau)

Attaques coup de poing direct pénétrant "jileugui"

Montong doubon jileugui	Double coup de poing (jambe avant puis arrière)
-------------------------	---

Critères d'évaluation 7°Kup

Seugui :

Joumbi seugui	Pieds espacés/poings face à la ceinture/regard en face
Kyorugui joumbi seugui	Un pied devant et un derrière/bras portés vers l'avant fléchis
Ap seugui	Différenciable de ap koubi/pieds espacés dans la même direction 90° maximum
Ap koubi seugui	Différenciable de ap seugui/genou avant fléchi/pied arrière à 90° maximum/ jambe arrière presque tendue
Naranhi seugui	Pieds espacés <1,5*hanche/ regard en face / jambes tendues
Joutchoum seugui	Pieds espacés > hanche / regard en face / jambes fléchies
Tit koubi seugui	Poids sur l'arrière / deux jambes fléchies / hanche ouverte (pieds dans des directions opposées) / jambe devant-derrière

Défenses "makki" :

Alé maki	Trajectoire joue-genou/poing ceinture/bras au moins ¾ tendu
Montong makki	Trajectoire arrière-avant/poing fermé au dessus du coude/bras fléchi
Eulgoul maki	Trajectoire ceinture-front/bras parallèle au sol ou vers le haut/poing ceinture
Han sonnal makki	Main ouverte au dessus du coude/poing ceinture/pouce vers l'intérieur

Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui	Coup dans l'axe(non circulaire)/frappe dessus du pied/niveau ventre au moins
Dolyo tchagui	Pied au sol pivote à 90° minimum frappe dessus du pied niveau plexus minimum
Pit tchagui	Pied au sol pivote au moins légèrement / frappe dessus du pied / niveau ventre minimum
Koro ap bal tchagui	La jambe avant frappe / le pas est glissé ou chassé peu importe la distance
Tit tchagui	Tourner du bon coté/frappe avec dessous du pied/frappe jambe arrière / niveau genou minimum
Yop tchagui	Frappe avec le dessous du pied / pied au sol pivote à 90° minimum / niveau ventre minimum / Pied presque horizontal
Nellyo tchagui	Frappe avec le dessous du pied en redescendant / niveau ceinture minimum

Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui	Trajectoire arrière-avant/poing fermé/frappe entre épaule et nombril
Eulgoul bandé jileugui	Trajectoire arrière-avant/poing fermé/frappe entre plexus et sommet du crane
Montong doubon jileugui	Trajectoire arrière-avant/poing fermé/frappe entre épaule et nombril/pas de temps morts

Attaque percussion indirecte fouettée "chigui"

Han sonnal jebi poom mok chigui	Trajectoire arrière-avant/main ouverte/frappe épaule et oreille/tranchant de la main coté auriculaire paume vers le ciel
Sonnal mok an chigui	Trajectoire arrière-avant/main ouverte/frappe épaule et oreille/tranchant de la main coté auriculaire paume vers le ciel
Sonnal mok bakkat chigui	Trajectoire arrière-avant/main ouverte/frappe épaule et oreille/tranchant de la main coté auriculaire paume vers la terre