

Fiche technique 8°Kup

Généralités :

Dolyo	Circulaire
Kibon	Bases
Shihap Kyorugui	Combat compétition
Drapeau coréen	Taegeukgi

Poumsé

Numéro deux	Taegeuk Y jang
-------------	----------------

Positions "seugui"

Naranhi seugui	Position pieds largeur des épaules
Joutchoum seugui	Position cavalier

Parties du corps

Son	Main
Bal	Pied

Attaques pieds "tchagui"

Dolyo tchagui	Coup de pied circulaire
Pit tchagui	Coup de pied semi circulaire (compétition)
Koro ap bal tchagui	Coup de pied jambe avant avec déplacement glissé

Attaques coup de poing direct pénétrant "jileugui"

Eulgoul bandé jileugui	Coup de poing niveau haut coté jambe avant
------------------------	--

Critères d'évaluation 8°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

Défenses "makki" :

Alé maki	Trajectoire joue-genou/poing ceinture/bras au moins $\frac{3}{4}$ 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

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

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