

Fiche technique 9°Kup

Généralités :

Dojang	Salle pour étudier le Taekwondo
Dobok	Tenue de Taekwondo
Tchalyot	Garde à vous
Kyongnye	Saluez
Joumbi	Préparation
Han Bon	Un pas
Kyorugui	Combat
Ap	Vers l'avant
An	Vers l'intérieur
Instructeur	Kyosanim
Kiap	Cri

Poomse

Numéro un	Taegeuk Il jang
-----------	-----------------

Attaques coup de poing direct pénétrant "jileugui"

Montong bandé jileugui	Coup de poing niveau moyen coté jambe avant
Montong balo jileugui	Coup de poing niveau moyen coté jambe arrière

Parties du corps :

Alé	Niveau bas
Montong	Niveau moyen
Eulgoul	Niveau haut

Positions "seugui" :

Joumbi seugui	Position de préparation
Kyorugui joumbi seugui	Préparez-vous au combat (en garde)
Ap seugui	Position de marche vers l'avant
Ap koubi seugui	Position fléchie vers l'avant

Défenses "makki" :

Alé maki	Défense niveau bas
Montong makki	Défense niveau moyen
Montong an makki	Défence niveau moyen coté jambe arrière
Eulgoul maki	Défense niveau haut

Attaques pieds "tchagui"

Ap tchagui	coup de pied de face
------------	----------------------

Critères d'évaluation 9°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

Défenses "makki" :

Alé makki	Trajectoire joue-genou/poing ceinture/bras au moins ¾ tendu
Montong makki	Trajectoire arrière-avant/poing fermé au dessus du coude/bras fléchi
Eulgoul makki	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
------------	--

Attaques coup de poing pénétrant "jileugui"

Montong jileugui	Trajectoire arrière-avant/poing fermé/frappe entre gorge et nombril
------------------	---